

# KONSEP SHALAT TAHAJUD MELALUI PENDEKATAN PSIKOTERAPI HUBUNGANNYA DENGAN PSIKOLOGI KESEHATAN (PENELITIAN DI KLINIK TERAPI TAHAJUD SURABAYA)

Siti Chodijah<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Email: sitichodijah1221@gmail.com

## ABSTRACT

*Shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Ketenangan dan ketentrangan yang diperoleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat suatu dimensi dzikrullah (mengingat Allah). Dengan mengingat Allahlah, alam kesadaran akan berkembang penghayatan melalui pendekatan kepada Allah. Allah maha pengasih dan pemurah, segala keluh kesah gelisah dan cemas yang diraskan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai karena dekat dengan Allah. Dari rasa ketenangan dan damailah akan menghasilkan mental yang sehat bagi seseorang. Berdasarkan keterangan tersebut, maka penulis menemukan rumusan masalah: Bagaimana landasan shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi dan bagaimana dampak shalat tahajud sebagai psikoterapi Psikologi Kesehatan.*

*Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui landasan shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi dan untuk mengetahui dampak shalat tahajud sebagai psikoterapi psikologi kesehatan.*

*Penelitian ini bertolak pada pemikiran bahwa shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Pemikiran ini sangat relevan dengan bimbingan dan konseling Islam, jika dilihat dari konsep bimbingan dan konseling Islam, maka penelitian ini bertujuan untuk mencintai dan mengamalkan shalat tahajud, untuk mencapai kebahagiaan akherat bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya selalu mengingat Allah dan terus dekat dengan Allah.*

*Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode R dan D. Adapun untuk pengumpulan data menggunakan pendekatan library research.*

*Hasil dan kesimpulan dari pembahasan: shalat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya, bentuk-bentuk dari tekanan mental seperti stress maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit, infeksi dan mempercepat perkembangan pada sel kanker serta meningkatkan metastasis dalam (penyebaran sel kanker). Shalat tahajud yang khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat dari pengaruh shalat tahajud, khususnya memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, juga dapat memberikan manfaat besar pada kesehatan jasmani sehingga berpengaruh kepada psikologi kesehatan.*

**Kata Kunci:** Psikoterapi, Kesehatan, sholat Tahajud, Psikologi

## PENDAHULUAN

Dewasa ini pengetahuan dan teknologi medis telah maju demikian pesatnya, membantu manusia untuk mendapatkan dan memenuhi keperluan hidupnya dalam hal kesehatan. Namun tidak selamanya manusia merasakan hasil dari kecanggihan teknologis medis tersebut. Sebagai seorang muslim, harus meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah SWT. Allah menyuruh manusia supaya memohon kepada-

Nya, dan Allah berjanji akan mengabulkan permohonan hamba-Nya.<sup>1</sup>

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna didunia ini, karena manusia mempunyai unsur-unsur jasmaniah dan rohaniah.<sup>2</sup> Seringkali manusia menjalani kehidupannya didunia tidak

---

<sup>1</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), hal 45.

<sup>2</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hal 67.

selamanya memperoleh ketentraman dan ketenangan jiwa. Tapi sebaliknya, sering dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain kehidupan manusia didunia ini penuh dengan suka dan duka, kesenangan dan kesedihan silih berganti. Akibat kegagalan manusia dalam mengembangkan potensi dan kecerdasannya yang suci itu, maka manusia tidak sanggup menanggulangi dan menjalani ujian-ujian Allah yang berupa ketaatan menjalankan semua perintahnya dan menjauhi segala larangannya selama hidup didunia, sebagai bukti ketaatan kepada Allah SWT.

Kadang dengan rasa takut dan cemaslah manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena manusia merasa telah tertimbun oleh tumpukan kesulitan. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kesehatan jasmaniah, bahkan mungkin menyerang kesehatan ruhani (*jiwa*) dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosialnya. Hal inilah yang menjadi latar belakang utama mengapa terapi jiwa (*psikoterapi*) penting bagi manusia dan yang paling utama, karena terapi jiwa tersebut mengubah diri individu itu sendiri dalam mengembangkan dan memperdayakan potensi dan kecerdasan fitrahnya.<sup>3</sup>

Ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasannya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah SWT, dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya, dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT.

Diantara langkah-langkah terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit yang timbul pada diri manusia baik dari jasmani maupun rohani berdasarkan konsep Islam adalah dengan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah (*shalat*), do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang bisa melakukannya.

Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, maka akan semakin susah pula baginya mencari ketentraman bathin.<sup>4</sup>

Shalat adalah tiang agama dan barang siapa yang mendirikan shalat, ia telah menegakan agama dan barang siapa meninggalkan shalat, ia akan meruntuhkan agama. Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai pencipta yang Maha Agung karena itu harus patuh terhadap-Nya. Shalat sebagai sarana untuk bermunajat kepada Allah SWT yang menciptakan alam semesta ini<sup>5</sup>. Shalat juga bentuk penghambaan paling hakiki manusia sebagai makhluk kepada sang *Khaliq*. Dengan shalat seseorang bisa mengungkap segala bentuk kebutuhan, kesulitan yang mendera dirinya, bahkan mendapatkan manfaat sehat, baik sehat rohani maupun sehat jasmani.

Dan shalat adalah suatu ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai (*munajat*) berdoa dalam hati yang *khusyu* kepada Allah. "Orang yang shalat dengan penuh kesungguhan, *khusyu*', tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya". Menurut Nasution di antara Ibadah Islam, shalatlah yang membawa manusia terdekat kepada Tuhan. Di dalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Tuhan dan dialog berlaku antara dua pihak yang saling berhadapan.<sup>6</sup>

Dalam suatu hadits riwayat Muslim, dari Abu Hurairah ra, mengatakan: Rasulullah SAW bersabda, salah satu shalat sunnah yang utama selain shalat fardhu ialah shalat malam (*Tahajud*), karena shalat malam merupakan salah satu doa mustajab yang dipanjatkan seorang hamba kepada sang khalik yaitu mereka yang bisa bangun malam dan berdoa dimalam hari lalu melaksanakan ibadah shalat, karena malam hari adalah saat yang paling tepat untuk seseorang berdoa dan bermunajat melaksanakan shalat dimalam hari dengan shalat yang sangat dianjurkan yaitu shalat

<sup>3</sup> *Opcit*, hal 58.

<sup>4</sup> *Ibid*, h 46

<sup>5</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), h 27

<sup>6</sup> *Ibid*, h 153

tahajud. Shalat tahajud adalah shalat sunnah muakad yang didalamnya terdapat dialog antara makhluk dengan sang khalik. Shalat tahajud dilakukan dikeheningan malam yang sunyi dan mengandung sejumlah hikmah yang tak terhingga.<sup>7</sup>

Allah SWT berfirman dalam surat al-Israa ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَنِّي أَنْ  
تَبْتَغِيَ بِرَبِّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا  
(الإسراء : ٧٩)

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji. (QS. Al Isra 17 : 79)”.<sup>8</sup>

Kata *tahajjad* terambil dari kata *hujjud* yang berarti tidur. Kata *tahajjad* dipahami oleh al-Biqaa’i dalam arti tinggalkan tidur untuk melakukan shalat. Shalat ini di namai juga *Shalat Lail/Shalat Malam*. Karena ia dilaksanakan di waktu malam yang sama dengan waktu tidur. Ada juga yang memahami kata tersebut dalam arti bangun dan sadar sesudah tidur. Tahajud kemudian menjadi nama shalat tertentu karena yang melakukannya baru bangun dari tidurnya untuk melaksanakan shalat. Shalat itu terdiri dari dua sampai delapan rakaat. Apakah harus dilaksanakan sesudah tidur? Jika anda memahami kata tahajud dalam pengertian bangun sesudah tidur, shalat dimaksud baru memenuhi syarat jika dilaksanakan setelah bangun bersangkutan tidur.<sup>9</sup>

Dalam keterangan ayat diatas, dapat dipahami bahwasannya Allah menyuruh manusia untuk bangun pada malam hari untuk menjalankan shalat tahajud. Dan Allah sangat menegaskan bahwa shalat tahajud sebagai sebuah ibadah tambahan dengan janji akan mengangkat derajat si pengamal shalat tahajud ke derajat yang terpuji. Shalat tahajud ini memiliki banyak sekali manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan.

Tahajud merupakan ibadah *mahdah*, yang dalam agama Islam dirangkai dengan kata shalat menjadi “ shalat tahajud”. Kata “shalat” kadang disebut sembahyang.

Poerwadarminta mengartikan sembahyang sebagai pernyataan bhakti dan memuliakan Allah dengan gerakan-gerakan badan dan perkataan tertentu dimulai dengan *takbīr* dan diakhiri dengan *taslīm* (Islam = shalat), Permohonan (doa) kepada Tuhan”<sup>10</sup>

Shalat tahajud mengandung dimensi *dzikrullah* dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Dengan mengingat Allah, maka jiwa seseorang akan tenang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Karena hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi *dzikrullah* (mengingat Allah).<sup>11</sup>

Shalat tahajud sebagaimana disebutkan, dilakukan pada waktu tengah malam, di mana pada saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktifitas hidup berhenti dan beristirahat. Keadaan tersebut menyebabkan suasana menjadi hening, sunyi dan tenang. Kondisi ini akan sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan *ber-taqarrub ilaAllah*.

Bagi seorang hamba yang melakukan ibadah shalat tahajud dalam rangka *ber-taqarrub ilaAllah* dengan hati yang ikhlas, maka hal ini akan merupakan kenikmatan pada dirinya. Di samping kondisi eksternal, maka terdapat kondisi internal yang ada dalam diri seseorang, yaitu suatu kondisi yang dirasakan oleh psikis manusia sebagai sebuah ketenangan. Melaksanakan shalat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, shalat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa *tuma’ninah*, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut. Didasarkan oleh firman Allah SWT dalam surat al-Muzzamil 1-6 :

<sup>7</sup> *Opcit*, h 46.

<sup>8</sup> Asy-Syifa, *Al-qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), h 1248-1249

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Misbah, Vol 7* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h 166.

<sup>10</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), h 81

<sup>11</sup> *Opcit*, *Al-qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), h 1248-1249

يُنَادِيهَا الْمُرْتَمِلُ (١) فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا (٢) تَضَعُهُ أَوْ أَنْفَعْنَ  
 مِنْهُ قَلِيلًا (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا  
 سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (٥) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا  
 وَأَقْوَمُ قِيَالًا (٦)

“Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan kepadamu Perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk *khusyuk*) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. (QS. Al-Muzzamil 73 : 1-6)”.<sup>12</sup>

Pada ayat kedua di atas, Allah menyuruh orang yang berselimut supaya bangun pada malam hari untuk menjalankan shalat tahajud. Dan pada ayat pertama dari surah al-muzzamil berbunyi, “*Hai orang-orang yang berselimut*”. Pengertian berselimut disini secara kontekstual bisa juga berarti orang yang sedang memiliki masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya. Shalat tahajud ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana disabdakan Rasulullah SAW. dalam hadist “Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit,” (HR Tirmidzi). Sabda Rasulullah Saw. diatas memberikan sebuah peluang untuk menelaah lebih jauh mengenai hubungan praktik ibadah mahdah dengan alur logika dan pembuktian sains.<sup>13</sup>

Pendapat umum para ulama justru menjadikan seruan “*wahai orang yang berselimut*”, sebagai panggilan akrab dan mesra dari Allah SAW terhadap Nabi-Nya. Memang, di sisi lain, panggilan itu dapat tertuju kepada setiap orang yang tertidur

<sup>12</sup> Asy-Syifa, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), h 1248-124

<sup>13</sup> *Opcit, Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), h 115

malam agar memperhatikan pesan ayat ini dengan menggunakan waktu malam untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>14</sup>

Adapun alasan penulis meneliti ini, yang *pertama*, karena kajiannya menggunakan pendekatan agama, psikologi dan medis yang tampaknya merupakan paduan atau kombinasi empiris dan fenomenologis. Alasan *kedua*, karena shalat tahajud yang merupakan ibadah *mahdah* telah berhasil ia hubungkan dan ia buktikan dengan pendekatan *bioteknologi*.

## TINJAUAN TEORI

Shalat adalah proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama ditengah-tengah sujud. Rasulullah Saw. bersabda, “*Situasi seorang hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika dia sujud, maka perbanyaklah berdoa*,” (HR. Muslim).

Dalam sujud, terciptalah munajat yang khusyuk dan ikhlas yang tidak terdapat unsur riya didalamnya. Orang yang shalat menumpahkan kecemasan yang mengisi hatinya dalam kalimat-kalimat yang membebani jiwanya. Psikologi menguatkan bahwa orang yang merasa berat karena adanya yang lelah akan mendapat ketenangan hati ketika dia ditemani teman dekatnya untuk mendengar persoalannya. Lalu, bagaimana keadaan seseorang ketika dalam sujud, kita mengadu kepada Allah yang Maha-*Rahman* dan *Rahim* serta Mahakuasa atas segala sesuatu. Sesungguhnya dalam pengaduan kita terdapat proses mendekatkan diri kepada Allah dan didalam doa yang dipanjatkan terdapat pahala ketaatan. Maka dari suatu proses pendekatan diri manusia kepada Allah akan menjadikan nilai ibadah dan obat untuk jiwa.<sup>15</sup>

Alexis Carol berkata, “*Barangkali shalat adalah kekuatan terbesar yang melahirkan kecerdasan yang pernah saya kenal hingga hari ini*”. Shalat bagaikan tambang ‘*radium*’, sumber untuk

<sup>14</sup> *Opcit, Tafsir Al- Misbah, Vol 14* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h 402.

<sup>15</sup> *Ibid, Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), h 62

memancarkan dan melahirkan kecerdasan. Dengan shalat manusia sedang berjalan untuk meminta tambahan kecerdasan mereka yang terbatas ketika mereka mengatakan kekuatan yang pergi entah kemana. Mereka memintanya dengan sikap merendah agar kekuatan itu memberi mereka sumber untuk dimintai pertolongan atas derita kehidupan. Bahkan, ketundukan menjamin bertambahnya kekuatan dan kecerdasan bagi manusia.

Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus dicapai dengan melaksanakan ibadahnya dan penopangnya, yakni shalat yang akan memberikan ketenangan tersebut. Seorang mukmin tidak akan mencapai ketenangan jiwa kecuali jika dia termasuk orang-orang yang shalat. Allah SWT, akan menganugerahkan ketenangan jiwa yang tidak dia berikan kecuali kepada orang-orang yang ikhlas. Oleh karena itu, jalan untuk mencapai taraf keyakinan yang disertai ketenangan jiwa adalah seperti yang disebutkan dalam al-Qur'an, "*Dan sembahlah Tuhanmu sehingga datang keyakinan kepadamu* (QS Al-Hijr : 99).

Jiwa memerlukan penyucian sehingga ia bisa menyerap ketenangan. Penyucian ini tidak datang dari kekosongan. Akan tetapi, ia harus berasal dari ibadah, terutama shalat sehingga jiwa menjadi bersih. Allah SWT berfirman, "*Demi jiwa serta penyempurnaan ciptaan-Nya, maka dia menghilangkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya*. Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya (QS Al-Syams : 7-10).<sup>16</sup>

Shalat menempati kedudukan sangat penting dan agung dalam ajaran Islam, karena shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesaan dan bentuk tertinggi penghambaan seorang hamba kepada Tuhan-Nya.<sup>17</sup> Disamping itu gerakan-gerakan shalat merupakan gerakan unik dan fenomenal yang Allah hadiahkan bagi kaum muslim karena di dalamnya terdapat ritual dinamis yang menggabungkan antara keseimbangan

jasamani dan rohani. Di dalam shalat terdapat gerakan olahraga dan olah rohani yang terbukti secara medis membawa manfaat bagi kesehatan manusia.

Disebutkan dalam buku "*Home Tested Recipes and The Secrets of Healing Medical*," sebuah buku yang berisi kumpulan artikel penulis Amerika, cetakan 1993, bahwa bangun tidur di tengah malam dan melakukan gerakan olahraga ringan di dalam rumah, serta mambasuh dengan air dan memijit-mijit jari, mempunyai manfaat yang banyak bagi kesehatan.<sup>18</sup>

Dan istilah lain dari shalat *lail* atau shalat malam diantaranya shalat tahajud karena waktu pengerjaannya disaat malam bersamaan dengan manusia sedang tidur. Sedangkan yang dimaksud shalat tahajud adalah shalat sunah yang di kerjakan setelah tidur pada malam hari antara waktu shalat isya sampai dengan fajar sidik (menjelang subuh).

Para pelaku shalat tahajud adalah mereka yang mencari pertolongan dalam sesuatu yang dihadapinya. Karena shalat tahajud merupakan shalat paling utama setelah shalat wajib. Begitu banyak keutamaan sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadist.

Shalat tahajud merupakan amalan yang dihidupkan di keheningan malam. Saat orang-orang tidur terlelap, saat itulah suasana seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan semakin *khusuk*. Sebuah hadist menyebutkan bahwa shalat yang lebih utama sesudah shalat lima waktu adalah shalat malam. Dari Abu Hurairah r.a berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Puasa yang paling utama setelah puasa bulan Ramadhan adalah puasa bulan Muharam, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat pada waktu malam*" (HR.Muslim). Jadi shalat tahajud adalah ibadah shalat sunah yang paling utama setelah shalat fardhu dibandingkan dengan shalat sunah yang lainnya.<sup>19</sup>

Tata cara shalat tahajud terdiri dari berdiri, membaca surat-surat Al-Qur'an, membengkuk (rukuk), bersujud, berlutut (bersimpuh) dan mengulang doa-doa tertentu

<sup>16</sup> *Ibid*, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), h 68

<sup>17</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012) h 22

<sup>18</sup> Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) h 23

<sup>19</sup> Muhammad Muhyidin, *Tahajud Sangat Menakjubkan*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), h 13

yang dapat didengar. Gerakan dan tindakan-tindakan tersebut yang melibatkan anggota tubuh, pembacaan kata demi kata, dan mendengar yang melibatkan indera itu adalah ibadah secara fisik. Tindakan-tindakan secara fisik ini terdiri dari banyak bagian dan diulang-ulang beberapa kali dalam tiap-tiap shalat tahajud.<sup>20</sup> Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW: “*Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan diri dari penyakit.*” (HR. Tirmidzi)

Lewat hadist riwayat Tirmidzi ini, Rasulullah SAW memberikan peluang untuk mempelajari lebih dalam mengenai hubungan shalat tahajud dengan kesehatan. Dengan kata lain, Rasulullah SAW mempersilahkan manusia untuk mengetahui lebih dalam tentang korelasi antara ibadah dengan ilmu medis ataupun logika. Bahwa shalat tahajud dapat mendatangkan ketenangan yang meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, menghilangkan stres yang memicu resiko terkena penyakit fisik seperti kolestrol, kanker, reproduksi jantung dan meningkatkan usia harapan. Di dalam Al-Qur’an telah disebutkan bahwa cara untuk menghilangkan stres adalah dengan melakukan shalat tahajud yang dilakukan dengan *khusuk*, ikhlas dan gerakan-gerakan yang tepat dan konsisten.<sup>21</sup>

Shalat tahajud merupakan shalat sunah yang sangat istimewa, karena secara langsung di perintahkan melalui Al-Qur’an. Hal ini mengisyaratkan kedudukan tinggi yang hampir setara dengan shalat wajib. Bahkan Rasulullah SAW menegaskan bahwa, jikalau tidak memberatkan umat Islam niscaya beliau akan mewajibkan umatnya mengerjakan shalat tahajud setiap malam. Banyaknya rahasia-rahasia *Illahi* yang tersimpan dalam shalat tahajud, yang berupa hikmah dan manfaat bagi pelakunya.

Shalat sunah yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW adalah shalat tahajud. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa sahalat tahajud adalah shalat yang dilakukan malam hari sesudah tidur malam. Karena waktu malam adalah waktu yang paling mudah untuk mendekatkan hati dengan Allah SWT,

karena suasana malam penuh dengan kesunyian sehingga permohonan do’a yang dipanjatkan oleh seseorang akan lebih *khusuk* dan lebih tenang.<sup>22</sup>

Shalat tahajud menjadi shalat yang istimewa, karena tidak ada satu shalat sunah pun yang dianjurkan oleh Al-Qur’an kecuali shalat tahajud. Dalam hadist lain dijelaskan bahwa setiap dua periga malam Allah SWT turun kelangit pertama sambil berseru. “*Hamba-Ku yang sedang ruku’ dan sujud melaksanakan shalat tahajud, permintaanmu akan Aku beri, do’amumu akan Aku kabulkan, dosamu akan Aku ampuni.*”<sup>23</sup> Selain itu hadist yang diriwayatkan oleh Tabrani dijelaskan bahwa shalat tahajud merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh para orang-orang shaleh di zaman dulu yang dipercaya dapat membantu menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis.<sup>24</sup>

Manfaat shalat tahajud dapat dilihat dari segi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. *Menghapus dosa, mendatangkan ketenangan hati, menjauhkan dari penyakit, mencegah dan mengobati penyakit pada sistem tulang dan otot, mencegah dan mengobati penyakit pernafasan, mengurangi stress dan meningkatkan daya tahan tubuh.*

Al-Razi, dokter sekaligus filosof muslim mengatakan bahwa, tugas seorang dokter itu bukan hanya mengetahui salah satu tugas yang ditekuni melainkan disamping mengetahui tentang kesehatan jasmani dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa. Hal itu menurutnya dilakukan untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, keseimbangan ini sangat penting bagi manusia, agar tidak terjadi keadaan yang minus atau berlebihan. Hal ini menunjukkan urgensinya melalui suatu pengetahuan tentang psikis. Pengetahuan psikis ini tidak hanya sekedar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmaniah dan rohaniah. Banyak diantara kelainan jasmani diakibatkan oleh kelainan jiwa pada manusia. Penyakit jiwa seperti stres, dengki, iri hati, dendam, tidak bisa mengendalikan emosi dan

<sup>20</sup> Opcit, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), h 2

<sup>21</sup> Opcit, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) h 24

<sup>22</sup> Opcit, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) h 25

<sup>23</sup> Yazid Al-Bustomi, *Dahsyatnya Energi Tahajud*, (Yogyakarta: Divapress, 2015) h 85

<sup>24</sup> Opcit, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007) h 26

lainnya sering kali menjadi penyebab utama penyakit jasmani.<sup>25</sup>

Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori; *Pertama*, bersifat *duniawi*, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. *Kedua*, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama. Menurut Carl Jung, psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini juga digunakan untuk orang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitaannya menyiksa kita semua.<sup>26</sup> Menurut pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi *kuratif* (penyembuhan), juga berfungsi sebagai *preventif* (pencegahan), dan *konstruktif* (pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat).

Definisi psikoterapi itu sendiri menurut Bakran Adz-Dzaky ialah pengobatan penyakit dengan cara kebathinan, atau penerapan teknik khusus yang dilakukan pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. Psikoterapi adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Psikoterapi ini menggunakan perawatan dengan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (memperbaiki) tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pada pertumbuhan yang baik serta perkembangan kepribadian yang positif.<sup>27</sup> Dalam pengertian psikoterapi diatas tersebut dapat dijelaskan beberapa hal berikut:

---

<sup>25</sup> Ibid , *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007) h 27

<sup>26</sup> Opcit, *Berobat dengan Shalat*, ( Grogol: Al-Hambra,2011) h 85.

<sup>27</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Djaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Fajar pustaka baru, Yogyakarta, 2002) h 45

1) Psikoterapi adalah perawatan

Perawatan psikologis tidak mempedulikan beberapa lama waktu diperlukan atau berapa banyak usaha yang dikeluarkan, psikoterapi tetap merupakan suatu bentuk perawatan. Istilah seperti reduksi (*reeducation*), mendidik kembali, proses pemberian pertolongan, dan bimbingan hanya merupakan sebagian uraian mengenai apa yang terjadi dalam proses kemajuan perawatan dan bukan merupakan keseluruhan proses pada penyembuhan yang sebenarnya dilakukan, menggunakan alat-alat psikologi. Psikoterapi adalah istilah umum yang mencakup pada keseluruhan metode dan teknik yang digunakan dalam rentangan spektrum perawatan psikologi. Penyembuhan dengan menggunakan alat fisik seperti obat-obatan, pembiusan, penggunaan listrik, dan sebagiannya, tidak termasuk kedalam alat-alat psikologis, walaupun hal itu merupakan efek yang bersifat psikoterapi.<sup>28</sup>

2) Permasalahan yang bersumber dari kehidupan emosional

Permasalahan emosioanal sangat luas dan mempengaruhi setiap fase kehidupan manusia. Hal ini tampak dalam setiap hambatan psikis individu dan kelihatan pada jasmaniahnya, hubungan pribadi, atau dalam masyarakat.

3) Penanganan seorang ahli

Dalam mencari ketenangan, individu biasanya mengadukan dirinya pada teman-temannya, orang tua, atau oteritas tertentu. Dalam pengaduan dan hubungan itu, bisa saja timbul hambatan kejiwaan, pertanyaan diri yang mengurangi kebahagiaan seseorang yaitu dengan adanya kekuatan dalam yang tidak mampu dimengerti atau tidak dapat dikendalikan. Akibatnya, mengurangi keseimbangan dan akan memerlukan penyembuhan yang dikenal dengan “proses pertolongan” dari para ahli.<sup>29</sup>

4) Hubungan dan bentuk proses penyembuhan psikologi secara sengaja, direncanakan dan diatur oleh ahlinya, hubungan itu bersifat khusus antara ahli dengan pasien dan merupakan akibat langsung dari sifat pekerjaan ahli.

5) Pasien

---

<sup>28</sup> Ibid, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Fajar pustaka baru, Yogyakarta, 2002) h 97

<sup>29</sup> Opcit, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta. PT Gunung Mulia: 2004) h 72

Para psikolog yang lainnya menyebutkan, bahwa dengan “konseli” untuk membedakan dengan pasien dokter medis. Para ahli psikoterapi dapat melayani lebih dari seorang pasien sekaligus, seperti kasus perkawinan atau penyembuhan dalam kelompok. Psikoterapi itu sendiri adalah suatu ilmu yang digunakan untuk memberikan pertolongan berupa bantuan melalui terapi kepada pasien agar lebih mampu dalam menghadapi dan memecahkan problem-problemanya tersebut.

Adapun tujuan dari psikoterapi itu sendiri ialah :

- 1) Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmaniah dan rohaniah, atau sehat mental spritual dan moral, atau sehat jiwa dan raganya.
- 2) Menggali dan mengembangkan potensi esensial sumber daya insani,
- 3) Meningkatkan suatu kualitas pada keimanan, keislaman, keihsanan dan ketauhidan dalam kehidupan sehari-hari dan nyata.<sup>30</sup>

Pada psikoterapi terdapat banyak cara yang dapat dilakukan, salah satunya dalam metode dan teknik pendekatannya melalui pendekatan bimbingan konseling Islam. Terkait dengan bimbingan konseling Islam yang merupakan bagian dari wilayah dakwah yang cukup luas. Ia terdiri dari dua kajian utama yaitu bimbingan Islam (*irsyad*). Bimbingan Islam ini di dalamnya terdapat bimbingan konseling (*irsyad wa tawjih*) serta terapi Islam (*irsyad wa isyisyfa*).

*Irsyad* adalah kegiatan pemberian arahan atau nasihat (bimbingan), *tawjih* adalah pemberian layanan konsultasi (konseling) sedangkan *isyisyfa* adalah pemberian layanan pengobatan ringan (psikoterapi). Perbedaan masing-masing secara sederhana dapat dilihat dari tingkat permasalahan, yaitu: Bimbingan (*irsyad*) lebih bersifat umum baik ada masalah ataupun tidak, mungkin bersifat pemberian informasi, arahan ataupun nasehat.<sup>31</sup>

Sedangkan konseling dilakukan kepada konseli apabila dianggap telah ada permasalahan (psikologis) tertentu tetapi masih bersifat ringan, yang belum

menimbulkan berbagai gejala dan gangguan psikologis, dan tidak cukup penanganannya melalui bimbingan. Sedangkan psikoterapi dilakukan apabila konseli dianggap telah memiliki berbagai permasalahan spesifik dari ringan sampai yang berat, telah memiliki berbagai gangguan dan penyakit kejiwaan sehingga tidak cukup dengan konseling. Dilihat dari sisi jumlah sasaran konseli (*mursyad bihnya*) *irsyâd*, *tawjih* dan *isyisyfa* dapat meliputi *nafsiyah*, *fardiyah* dan *fiah qalilah*. Di dalam ruang lingkung konseling itu sendiri terdapat teori dan pendekatan konseling diantaranya.<sup>32</sup>

M. Edi Kurnanto membagi pendekatan dalam konseling menjadi Sembilan pendekatan. Pendekatan psikoanalitik, psikologi individual, *client centered*, behavioral, rasional emotif, analisis transaksional, realitas, *electric approach* dan mengembangkan gaya konseling sendiri. Sementara itu, pada teori Gerald Correy dalam bukunya “Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi” mengungkapkan berbagai pendekatan dalam konseling, diantaranya pendekatan psikoanalisis, pendekatan eksistensial-humanistik, *client centered*, *gestalt*, transaksional, tingkah laku, rasional-emotif dan realitas. Berbagai pendekatan-pendekatan yang telah disebutkan, ada salah satu pendekatan yang sesuai dalam penelitian ini, yaitu pendekatan (*person centered therapy*).<sup>33</sup>

Konseling ini berpusat pada person (*person centred therapy*) dikembangkan oleh Carl Person Rogers, salah seorang psikolog klinis yang sangat menekuni bidang konseling dan psikoterapi. Dia dilahirkan pada tahun 1920 di Loak Park, Illinois. Psikoterapi ini berkembang pada tahun 1960-an, psikoterapi ini menekankan bahwa prinsip terapi ini tidak hanya diterapkan dalam proses terapi saja akan tetapi prinsip-prinsip terapi ini dapat diterapkan di berbagai *setting* seperti dalam masyarakat.<sup>34</sup> Titik berat dari PCT meningkatkan adanya keterlibatan hubungan antara personal dengan konseli, terapis lebih aktif dan terbuka. Periode ini memperkenalkan

<sup>30</sup> Opcit, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Fajar pustaka baru:Yogyakarta) h 99

<sup>31</sup> Aunur Rahim Faqih. *Bimbingan dan Konseling dalam Islam* (Cet. III; Jogjakarta: UII Press Jogjakarta), h. 1

<sup>32</sup> Stephen Palmer, *Konseling dan Psikoterpi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h 245

<sup>33</sup> Opcit, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta. PT Gunung Mulia: 2004) h 22

<sup>34</sup> Opcit, *Konseling dan Psikoterpi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h 245



unsur-unsur penting dari sikap-sikap terapis, yakni keselarasan, pandangan dan penerimaan positif, dan pengertian yang empatik sebagai prasyarat bagi terapi yang efektif.

Didasarkan pada pandangan subjektif terhadap pengalaman manusia, menekankan sumber daya terapi untuk menjadi sadar diri *self-aware* dan untuk pemecahan hambatan ke pertumbuhan pribadi. Model ini meletakkan konseli, bukan terapis, sebagai pusat terapi. Falsafah dan asumsi dasar model ini berdasarkan pada pandangan positif tentang manusia yang melihat orang memiliki sifat bawaan berjuang keras, berfungsi secara penuh (*becoming fully functioning*). Didalam pandangan asumsi tersebut pada dasarnya adalah konteks suatu hubungan pribadi dengan kepedulian pada terapis, konseli yang mengalami perasaan yang sebelumnya ditolak atau disimpangkan pada peningkatan *self-awareness*.<sup>35</sup>

Pendekatan konseling *client centered* menekankan pada kecakapan konseli untuk menentukan isu yang penting bagi dirinya dan pemecahan masalah dirinya. Konsep pokok yang mendasari hal tersebut adalah hal yang menyangkut konsep-konsep mengenai diri (*self*), aktualisasi diri, teori kepribadian, dan hakekat kecemasan. Menurut Roger konsep inti konseling berpusat pada konseli adalah konsep tentang diri dan konsep menjadi diri atau pertumbuhan perwujudan diri.<sup>36</sup>

Secara ideal tujuan konseling berpusat pada person tidak terbatas oleh tercapainya pribadi yang kongruensi saja. Bagi Rogers tujuan konseling pada dasarnya sama dengan tujuan kehidupan ini yaitu apa yang disebut dengan *fully functioning person*, yaitu pribadi yang berfungsi sepenuhnya terhadap pencapaian konseling tersebut. Rogers beranggapan bahwa makna *fully functioning person* merupakan hasil dari proses dan karena hal itu lebih bersifat *becoming*, sedangkan aktualisasi diri sebagaimana apa yang telah dikemukakan oleh Maslow merupakan keadaan akhir dari kematangan mental dan emosional, karena itu lebih merupakan *self-being*.

## METODE PENELITIAN

<sup>35</sup> Ibid, *Konseling dan Psikoterapi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011), h 245

<sup>36</sup> Singgih O. Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta. PT Gunung Mulia: 2004)

Metode penelitian yang digunakan akan disesuaikan dengan karakteristik masalah penelitian, tujuan penelitian dan kerangka berpikir. Oleh karena itu, metode yang telah dipilih adalah metode R and D).

## PEMBAHASAN

### A. Shalat Tahajud Sebagai Psikoterapi

Betapa besarnya makna dan peranan melaksanakan shalat tahajud dalam memberi ketenangan dan ketentraman hidup dalam jiwa seseorang. Namun tentu manusia tidak menyadari bahwa dengan melakukan shalat tahajud selain dapat memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, akan tetapi juga dapat memberikan manfaat yang sangat luar biasa dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Hal ini sebagaimana dapat dibuktikan oleh konseli tentang pengaruh shalat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh.

Pengaruh dari shalat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh ini, dibuktikan oleh dalam rangka untuk mengungkap rahasia-rahasia yang terkandung dalam wahyu Allah. Ia ingin membuktikan kebenaran Islam yang selama ini dipahami secara sempit, yaitu sebagai agama surga dan neraka, menuju kepada pemahaman bahwa Islam adalah sebagai ajaran yang utuh dan sempurna.<sup>37</sup>

Beberapa motivasi yang mendorongnya adalah: *pertama*, landasan filosofis yaitu untuk meninggalkan kesan dikotomi dalam ilmu Islam, di mana hal ini sebagai problema klasik yang belum terpecahkan. *Kedua*, *marketable*, ia menginginkan adanya keseimbangan antara pengetahuan agama dan umum, karena hal tersebut akan memberikan ruang gerak yang luas serta kemantapan. Penemuan ini juga mengandung nilai dakwah yang dampaknya sangat kuat sekali. Karena orang Barat akan percaya kalau sesuatu itu sudah dilihat dari penelitian dan dibuktikan secara empiris. Agama adalah berdasarkan wahyu. Barat mau mengakui suatu ilmu bila memenuhi syarat bisa dilihat secara kasat mata dan bisa dibuktikan secara empiris. Karena agama

<sup>37</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012) h 22

menyangkut persoalan-persoalan wahyu yang metafisik (di samping yang fisik), sehingga mereka mengkategorikan sebagai mistik, meskipun argumentasi mereka tidak cukup dijadikan bukti.

Sholat tahajud yang berkaitan dengan *immunologi* (*ilmu kekebalan tubuh*), adalah suatu usaha untuk mengembalikan citra Islam yang diartikan secara sempit. Menurutnya Islam adalah satu sistem berpikir, satu sistem budaya dan satu sistem politik. Jadi hal itu tidak mungkin dipisahkan.<sup>38</sup>

Berkenaan dengan *immunologi*, ia menjelaskan bahwa lingkungan ini tidak lepas dari lingkungan organik dan anorganik, dari biotik dan abiotik. Artinya manusia tidak terlepas dari makhluk hidup dan makhluk mati yang lain. Makhluk hidup misalnya, bakteri, parasit, virus, jamur. Sedangkan makhluk mati termasuk di dalamnya polusi udara, debu dan yang lainnya. Apabila itu masuk dalam tubuh, maka akan kurang menguntungkan terhadap organ tubuh, bahkan dapat menimbulkan penyakit. Di samping itu, dalam tubuh manusia terdapat sel-sel yang bisa aus atau rusak dan bisa dimutasi atau diganti. Apabila sel-sel dalam tubuh rusak atau tidak bisa diganti, maka keseimbangan tubuh akan terganggu, disebut dengan *homeostatis*. Sel yang rusak ada gantinya, sedangkan yang mutasi akan menjadi ganas, bisa menjadi kanker atau penyakit ganas yang lain. Kanker tersebut bisa berkeliaran dalam organ-organ tertentu dalam tubuh. Bisa berupa kanker rahim, darah, hati, payudara dan penyakit lain sebagainya.<sup>39</sup>

Karena itu agar manusia tubuhnya bisa terjaga, maka Allah dengan sifat Rahman dan Rahim-Nya memberikan suatu sistem atau mekanisme dalam tubuh yang berfungsi mempertahankan, menjaga keseimbangan atau mengawasi tubuh agar tetap sehat. Mekanisme atau sistem yang rumit dalam tubuh yang berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, baik itu yang datang dari dalam maupun dari luar itulah yang disebut *immunologi*. Jadi *immunologi* adalah ilmu yang mengkaji sistem atau mekanisme yang terdapat dalam tubuh dalam rangka untuk menjaga keseimbangan

tubuh agar tetap sehat.

Sebagaimana *Immunologi* yang merupakan suatu kekebalan tubuh, bila dikaji secara empiris maka dapat membuktikan ajaran Islam, contohnya shalat tahajud dapat pula dibuktikan secara empiris. Ia menganggap perlu diempirikkan pada ajaran Islam agar mudah dipahami orang-orang yang terjebak oleh batasan-batasannya sendiri bahwa ilmu itu hanya bersumber dari yang kasat mata. Penelitiannya terhadap shalat tahajud dapat diempirikkan (dibuktikan secara empiris), telah memblokir paham-paham yang mengatakan bahwa ilmu itu hanya bersumber dari alam, tetapi wahyu pun juga merupakan satu sumber ilmu.

### **B. Landasan Shalat Tahajud Sebagai Psikoterapi**

Shalat tahajud bisa menyembuhkan berbagai penyakit. Demikian hasil yang telah ditemukan dalam penelitian dan dibuktikan dalam praktik langsung, bahwa sudah banyak pasien, baik yang sakit ringan maupun berat, mampu disembuhkan melalui terapi tahajud. Umumnya mereka menderita penyakit parah sehingga berusaha mencari pengobatan lain, di luar medis. Banyak diantara konseli berstatus sebagai dokter dan dapat disembuhkan dengan izin Allah.<sup>40</sup>

Ibadah *mahdah* yang pertama diperintahkan oleh Allah, adalah shalat tahajud. Imam Turmudzi meriwayatkan dari Abu Hurairah/Rasulullah SAW, bersabda: "Shalat sunah yang utama setelah shalat fardu adalah shalat tahajud. Dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa Rasulullah SAW, tidak pernah meninggalkan shalat tahajud hingga Rasulullah SAW. Dalam QS. 73:1-3, Allah SWT menyuruh orang yang berselimut, bangun di malam hari menjalankan shalat tahajud.<sup>41</sup> Karena di samping mempunyai makna sebagai ibadah tambahan, shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit. Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan. Sedangkan stres menyebabkan

<sup>38</sup> Opcit, h 78

<sup>39</sup> Opcit, h 9-13

<sup>40</sup> Opcit, h 118

<sup>41</sup> Opcit, h 119

rentan terhadap infeksi, dapat mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis. Namun demikian dalam realitasnya terdapat dua kelompok hasil pengamalan shalat tahajud, yaitu kelompok individu yang sehat dan kelompok yang sakit.<sup>42</sup> Fakta ini merupakan masalah penelitian, mengingat mekanisme shalat tahajud dapat meningkatkan respons ketahanan tubuh *imunologik* yang ingin terungkap secara jelas, mengenai dampak shalat dengan gerakan-gerakan yang menimbulkan hal-hal positif di dalam jasmani dan rohani .

Secara fisiologis pola kehidupan manusia mempunyai irama *sirkadian diurnal*, namun dengan menjalankan shalat tahajud di malam hari, berubah menjadi *nocturnal*. Hal ini akan menyebabkan perubahan behavior dari sistem syaraf pusat yang bertujuan menyesuaikan irama *sirkadian*, yang mempunyai siklus 24 jam terhadap lingkungan. Karena itu, bagi kelompok individu yang sakit setelah menjalankan shalat tahajud, mungkin berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas, sehingga gagal beradaptasi terhadap perubahan irama *sirkadian* tersebut. Gangguan adaptasi ini tercermin pada *sekresi kortisol* yang seharusnya menurun pada malam hari, namun karena malam hari melakukan shalat tahajud, maka *sekresi kortisol* tetap tinggi. Reichlin menyatakan bahwa gangguan irama *sirkadian* akan mendatangkan stres yang ditandai dengan peningkatan ACTH. Sedangkan stres bisa mengganggu ketahanan *imunologik*. Bahkan bila stres mencapai tingkat *exhaustion stage*, dapat menimbulkan kegagalan fungsi sistem imun, yang berakibat timbulnya rasa sakit. Bila hal ini tidak segera diketahui mekanismenya, maka akan mengesankan bahwa shalat tahajud akan mendatangkan kerugian.<sup>43</sup>

Diduga shalat tahajud yang dijalankan dengan tidak ikhlas, yang menyebabkan gangguan adaptasi terhadap irama *sirkadian*, sehingga mendatangkan rasa sakit, sudah ada sejak Allah, mensyariatkan ibadah itu. Hanya saja hal ini

belum terungkap mekanismenya, antara lain di samping karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan teknologi kedokteran, iptekdok, juga disebabkan oleh kuatnya pemikiran dikotomik, sekular, yang meletakkan sains pada satu sisi dan agama di sisi yang lain, sehingga diketahui IAIN yang secara kelembagaan mengkonsentrasikan kajian ke-Islaman, kajiannya bersifat normatif, tidak menyentuh sains. Sedangkan lembaga di luar IAIN menfokuskan kajian di bidang sains terkadang lepas dari landasan wahyu.

Salah satu faktor yang mempunyai pengaruh penting terhadap kejadian yang menimbulkan dampak stres adalah penggunaan strategi penanggulangan adaptif (*coping mechanism*). Respons individu terhadap stres dengan *coping mechanism* yang positif dan efektif agar dapat menghilangkan atau meredakan stres. Sebaliknya *coping mechanism* yang negatif dan tidak efektif dapat memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi sakit. Pengelolaan stres terdiri atas dua komponen, yaitu (1) Edukatif dan (2) Teknis relaksasi, yang meliputi meditasi, perenungan, dan umpan balik hayati (*biofeedback*). Shalat tahajud yang mengandung aspek meditasi dan relaksasi dapat digunakan sebagai *coping mechanism*, pereda stres. Secara konseptual, *psikoneuroimunologi* dapat menjalankan mekanisme keterkaitan peningkatan respons ketahanan tubuh, pengaruh dari shalat tahajud, melalui mekanisme keterkaitan perilaku dengan ketahanan tubuh *imunologik* yang diperantarai oleh *neurotransmitter, neurohormonal, hormon* dan *sitokin*. Sekurang-kurangnya ada empat jalur keterkaitan perilaku dengan ketahanan tubuh. Namun karena banyak pertimbangan teknis pada penelitian ini hanya menggunakan jalur yang merupakan mediator penting dalam *hipotalamus-adrenal*, dan lazim digunakan oleh pakar peneliti di bidang *imunologi*, yaitu Jalur ACTH-kortisol *imunitas*. Meskipun demikian penelitian *imunologik* dengan 9 variabel melalui paradigma *psikoneuroimunologi* ini, diharapkan dapat membuka cakrawala baru untuk mengembangkan penelitian berikutnya, terutama keterkaitan shalat tahajud dengan ketahanan tubuh *imunologik* dengan variabel

---

<sup>43</sup> Opcit, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), h 18

yang lebih luas dan sampel yang lebih besar.

Shalat tahajud yang dijalankan dengan ikhlas, khusus, tepat gerakannya, dan kontinyu akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas *coping*. Emosional positif dapat menghindari reaksi stres. Salat tahajud bisa saja mendatangkan stres yang merugikan, jika salat tahajud itu tidak dijalankan dengan ikhlas, yang tercermin pada gagalnya menjaga *homeostasis* tubuh atau gagalnya beradaptasi terhadap perubahan pola irama *sirkadian* yang bersifat *diturnal* menjadi *nocturnal*. Karena sekresi *kortisol* yang semestinya rendah di malam hari, namun tetap tinggi karena melakukan aktifitas shalat tahajud.<sup>44</sup>

Perubahan irama *sirkadian sekresi kortisol* di malam hari justru menambah kekhusuan pengamal shalat tahajud yang niatnya ikhlas. Secara *endogen*, *kortisol sekresinya* tinggi lantaran melakukan aktifitas, sementara secara *eksogen kortisol sekresinya* menurun karena pengaruh lingkungan yang tenang dan kondisi yang gelap. Oleh karena itu *sekresi kortisol* bagi pengamal shalat tahajud yang ikhlas berada pada kadar normal (*homeostasis*). Apabila shalat tahajud dijalankan dengan ikhlas, dapat memperbaiki emosional positif dan *coping* efektif, yang akan tercermin pada kemampuan beradaptasi terhadap perubahan pola irama *sirkadian*, maka shalat tahajud yang demikian itu dapat memodulasi sistem imun melalui alur kerja sebagai berikut. Emosional positif ditransmisi ke sistem limbik dan korteks sereberal dengan tingkat koneksitas yang kompleks antara batang otak-talamus-hipotalamus- prefrontal kiri dan kanan-hipokampus-amigdala. Sehingga terdapat keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter, GABA dan antagonis GABA oleh hipokampus dan amigdala, dopamin, serotonin dan norepinefrin yang diproduksi oleh prefrontal, asetilkolin, endorfin, dan enkefalin oleh hipotalamus.<sup>45</sup>

Keseimbangan sintesis dan sekresi neurotransmitter yang bersifat inhibisi dan

ekstasi tersebut akan mempengaruhi pula sekresi CRF oleh PVN di hipotalamus. Terkendalnya sekresi CRF, maka akan terkendali pula sekresi ACTH oleh HPAA. Terkendalnya sekresi ACTH akan mempengaruhi keseimbangan korteks adrenal dalam mensekresi kortisol dan beberapa neurotransmitter, adrenalin dan noradrenalin, katekolamin dengan reseptor alfa maupun beta-nya.

Normalitas dari kadar kortisol akan berperan sebagai stimulator terhadap respons ketahanan tubuh imunologik, baik spesifik maupun non-spesifik, seluler maupun humoral. Pada tingkat seluler yang bersifat spesifik, kortisol yang normal menstimuli sintesis sel, monosit, neutrofil, eosinofil dan basofil. Sedangkan pada tingkat respons imun spesifik, seluler dan humoral, kortisol yang normal dapat menstimuli limfosit, baik limfosit T maupun limfosit B yang memproduksi antibodi.

Alur kerjanya dimulai dari kortisol menstimuli makrofag atau monosit untuk mensekresi IL-1. Tersekresinya IL-1 oleh makrofag dapat merangsang limfosit B untuk berdiferensiasi menjadi sel plasma yang kemudian memproduksi antibodi atau imunoglobulin, IgM, IgG dan IgA. Pada jalur lain sekresi IL-1 oleh makrofag dapat menstimuli sel T berpoliferasi dan berdiferensiasi menjadi sel Th-1, Th-2, Tc, sel dari mast/basofil, eosinofil, neutrofil, dan berpengaruh langsung pada sel NK. Basofil mengekspresi reseptor terhadap IgE, sebaliknya IgE dapat mengaktifasi sel mast/basofil atau reseptor spesifik lain pada permukaan sel pengikat anafilaktosin, antigen komplek, kovalin, hapten, protein. Sel mast/basofil berperan penting pada reaksi hipersensitivitas tipe 1 atau tipe cepat dengan cara membebaskan mediator peradangan yang menimbulkan gejala alergi.<sup>46</sup>

Makrofag/monosit dapat dirangsang oleh produk bakteri dan sitokin, IFN, TNF, dan IL-1 untuk menghasilkan nitric oxide (NO), Sementara eosinofil diaktifkan oleh IgE dan berperan sebagai respons keradangan. Eosinofil juga dapat mengikat imunoglobulin, IgA, IgG, IgE, dan

<sup>44</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm 107

<sup>45</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm 77

<sup>46</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm 74

memperantarai *sitotoksitas* dengan perantara sel yang tergantung *antibodi* (*antibody dependent cell mediated cytotoxicity*) terhadap cacing. *Eosinofil* juga mengeluarkan *sitokin*, *IL-1*, *TGF alfa* maupun *beta* (*transforming growth factor*), dan mengekspresikan *HLA-DR*, dengan demikian *eosinophil* mempunyai kemampuan sebagai penyaji *antigen* terhadap *makrofag/monosit* dan mengaktifkan *sel T*, terutama sel daya ingatan atau memori.<sup>47</sup>

Pada satu sisi *Th-2* dapat menstimulasi sel B untuk berdiferensiasi menjadi sel *plasma*, kemudian memproduksi *imunoglobulin*, *IgG*, *IgM*, *IgE*, dan *IgD*. Sementara *T sitotoksik* juga dapat mengendalikan *limfosit B* agar tidak berlebihan dalam memproduksi *imono globin*. Disamping itu *T sitotoksik* berkaitan dengan *IL-1* untuk mengaktifkan kembali *T-Helper*.

Dengan demikian dari sisi medis, shalat tahajud yang dilakukan secara kontinyu, tepat gerakannya khusyuk dan ikhlas, dapat memelihara *homeostatis* tubuh. Ini berarti salat tahajud dapat meningkatkan dan memperbaiki respons ketahanan tubuh *imunologik*. Respons ketahanan tubuh yang baik membuat individu terhindar dari infeksi, resiko terkena penyakit jantung, hipertensi, mati mendadak, dan kanker. Orang yang menjalankan shalat tahajud akan memenuhi dua strategi di atas karena esensi hikmah yang dapat dipetik dan diperoleh dari shalat sendiri adalah hidup realistis, selalu optimis, percaya diri dalam kesiapan menghadapi berbagai problema yang dihadapi dalam kehidupan.<sup>48</sup>

### **C. Analisis Tentang Dampak Shalat Tahajud Sebagai Psikoterapi**

Bagi yang melakukan ibadah shalat tahajud dalam rangka *bertaqarrub ila Allah*, maka hal ini akan merupakan kenikmatan pada dirinya. Di samping kondisi eksternal, maka terdapat kondisi internal yang ada dalam diri seseorang, yaitu suatu kondisi yang dirasakan oleh psikis manusia sebagai sebuah

ketenangan. Melaksanakan shalat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, shalat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting pada diri manusia dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa *tuma'ninah*, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut. Shalat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah, dilakukan pada waktu tengah malam, setelah bangun dari tempat tidur, pada saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktifitas hidup berhenti dan beristirahat. Kondisi tersebut menyebabkan suasana menjadi hening, sunyi dan tenang. suasana ini sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan ber-*taqarrub ila Allah*.

Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi *dzikrullah* (mengingat Allah). Dimensi ini merupakan inti yang menyebabkan hati orang-orang yang mengingat Allah menjadi tenang. Sebagaimana terdapat dalam QS ar-Ra'du ayat 28 yang artinya: "(Orang-orang yang bertaubat) mereka yang beriman, hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah (*dzikrullah*). Ingatlah, dengan *dzikrullah* hati menjadi tenang". Sehingga dalam hal ini terdapat pada rumusan: "Bila kita ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia yang Maha Tenang dan Maha Tentram, agar mengimbas sifat- sifat itu pada kita."<sup>49</sup>

Pendapat M. Sholeh di atas sejalan pula dengan Bahnasi yang berpendapat bahwa shalat adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri. Lebih lanjut Bahnasi menyatakan shalat adalah cara Allah untuk memberikan kasih sayangnya pada manusia agar mereka hidup dalam kebahagiaan dan kebermaknaan. Shalat akan menjadi sumber kedamaian hati setiap insan yang shalat dengan khusuk. Shalat menjadi lem perekat antar manusia agar selalu

<sup>47</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.

<sup>48</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm 75

<sup>49</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

hidup dalam kedamaian dan kerukunan antar sesama. Shalat mengajarkan bagaimana hidup bermasyarakat, bernegara dan berbangsa. Shalat membuat manusia tidak lupa diri yang dapat menghancurkan dirinya sendiri. Shalat juga menumbuhkan kepercayaan diri, menghalau kekhawatiran dan rasa takut, menjaga keseimbangan jiwa, memberikan harapan yang terus ada, dan memunculkan ketenangan pada dirinya.<sup>50</sup>

Jalaludin mendukung pendapat tersebut menurutnya shalat tahajud dapat menjadi terapi kekusutan mental karena shalat tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang sebagaimana dikemukakan Jalaluddin yang memaparkan bahwa usaha penanggulangan kekusutan rohani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan.<sup>51</sup> Penyelesaian dengan memilih penyesuaian diri dengan norma-norma yang luhur seperti bekerja dengan jujur, resignasi, sublimasi, dan kompensasi. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental.

### **1. Dampak Shalat Tahajud Pada Kesehatan Jasmani dan Rohani**

Menurut Moh. Sholeh dan Hilmi ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah shalat tahajud, antara lain: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan. *Pertama*, aspek olah raga. Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik.<sup>52</sup>

Kontraksi otot, tekanan dan 'massage' pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*.<sup>53</sup>

*Pertama*, dari aspek olahraga Ahmad M. Marzuk mengatakan bahwa gerakan-

gerakan otot-otot pada *training* relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Demikian pula dengan Ibn Al-Qayyim mengatakan bahwa shalat yang berisi aktivitas yang menghasilkan bio-energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (*equilibrium*) antara jiwa dan raga. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani, khususnya shalat yang banyak rakaatnya (shalat tahajud), maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan. Dari hasil penelitian Bahnasi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan shalat maka makin rendah tingkat keemasannya.

*Kedua*, aspek meditasi. Shalat adalah proses yang menuntut 'konsentrasi yang dalam'. Setiap muslim yang dituntut untuk melakukan hal tersebut, yang di dalam bahasa Arab disebut '*khusuk*'. Kekhusuan di dalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap peredaan kecemasan jiwa telah dilaporkan oleh Eugene Walker.<sup>54</sup> Ahli lain, Zuroff, dalam penelitian tentang pengaruh '*transcendental meditation*' dan *Zen-Meditation* menunjukkan bahwa meditasi dapat menghilangkan kecemasan. Kalau dikaitkan dengan shalat yang juga berisikan meditasi maka shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan tersebut.<sup>55</sup>

Dalam sejarah perjuangan para sahabat Nabi juga dilaporkan kasus yang menunjukkan bahwa shalat tidak hanya dapat menyembuhkan sakit fisik. cerita Sayidina Ali bin Abi Thalib yang tertusuk anak panah dalam salah satu peperangan, yang panahnya dicabut di saat dia sedang melaksanakan shalat. Ali mengatakan bahwa dia tidak merasa sakit di saat anak panah dicabut. Hasil penemuan ilmiah di bidang ilmu fisiologi yang disebut dengan '*gate system theory*' ternyata mendukung kebenaran peristiwa tersebut.

<sup>50</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007) hlm 58

<sup>51</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar baru Algensindo 2004) hlm 161

<sup>52</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm 105

<sup>53</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>54</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Noura Book

<sup>55</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.

Dalam '*gate system theory*' dikatakan bahwa rangsangan rasa sakit dapat dihambat datangnya ke otak dengan adanya proses perangsangan lain yang dalam kasus Syidina Ali adalah kekhusukannya dalam shalat.

*Ketiga*, aspek *Auto-sugesti*. Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat.<sup>56</sup> Ditinjau dari teori hipnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses *auto-sugesti*. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi '*self-hypnosis*'

*Keempat*, aspek kebersamaan. Dalam mengerjakan shalat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah (bersama orang lain). Pahala shalat berjamaah jauh lebih besar (menurut salah satu hadis 27 kali lipat) dari pada shalat sendiri. Ditinjau dari segi Psikologi kebersamaan itu sendiri memberikan aspek terapeutik. Akhir-akhir ini berkembang terapi yang disebut terapi kelompok (*group therapy*) yang tujuan utamanya adalah menimbulkan suasana kebersamaan tadi. Beberapa ahli Psikologi berpendapat bahwa perasaan 'keterasingan' dari orang lain adalah penyebab utama terjadinya gangguan jiwa.<sup>57</sup>

Di samping itu shalat juga mengandung unsur relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan aspek katarsis. Selain itu menurut Nizami menjelaskan, shalat juga mempunyai sifat *isoterik*, yang mengandung unsur badan dan jiwa, serta menghasilkan bio-energi. Di samping itu shalat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olahraga biasa yang sifatnya *isometrik*, karena olahraga ini (selain shalat) hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi.<sup>58</sup>

Pada saat seseorang sedang shalat

tahajud, maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stres. Sesaat jiwanya tenang, ada kedamaian dan ketentraman dalam hatinya, (*peace in mind*). Hal ini sejalan dengan pendapat para pakar stress, yang menganjurkan orang agar memeluk agama, tujuannya untuk menghayati serta mengamalkannya agar memperoleh ketenangan daripadanya. Itulah sebabnya Bahnasi menegaskan bahwa "dari sudut kesehatan jiwa, shalat merupakan pemenuhan salah satu kebutuhan dasar spiritual manusia (*basic spiritual needs*) yang penting bagi ketahanan spiritual/kerohanian dalam menghadapi pelbagai stress kehidupan. Bagi mereka yang dapat menjalankan shalat dengan khusu', artinya mereka bisa menghayati serta mengerti apa yang diucapkan, dilafadkan akan banyak memperoleh manfaat yang besar.

Menurut Zakiah Daradjat andaikan boleh, maka dapatlah dibuat perumpamaan shalat tahajud yang diiringi do'a dan permohonan kepada Allah dengan suasana di dalam ruang konsultasi kejiwaan, di mana hanya duduk dua orang, yang satu penderita dan yang lain adalah konsultan atau dokter kejiwaan. Perbandingan itu sulit dan tak mungkin, karena terlalu kecil ruang konsultasi yang dibatasi oleh dinding-dinding yang menghalangi orang lain ikut mendengar keluhan si penderita. Dan ahli jiwa yang menghadapinya, hanya seorang manusia, hamba Allah yang memiliki secercah ilmu kejiwaan yang dapat digunakannya untuk menolong orang-orang yang mengalami penderitaan. Sedangkan shalat Tahajud, lingkupnya adalah jagat raya, tempat tumpuan harapan dan keluhan kepada Yang Maha Kuasa, Maha Mengetahui dan Maha Penyayang, yang ampunan-Nya seluas langit dan bumi.

Shalat menurut Hasan el- Qudsi adalah ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan Khaliknya. Shalat juga dipandang sebagai munajat untuk berdoa dalam hati yang khusyu kepada Allah. Orang yang mengerjakan shalat dengan khusuk tidak merasakan sendiri. Seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan Tuhan. Suasana spiritual seperti inilah yang dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, ia mendapatkan tempat untuk

<sup>56</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books)

<sup>57</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka), hlm 47.

<sup>58</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm 105

mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya. Dengan shalat yang khusus orang akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa diri dekat dengan Allah dan memperoleh ampunan-Nya.<sup>59</sup>

Pendapat yang sama dikemukakan Musbikin,<sup>60</sup> bahwa orang yang shalat dengan penuh kesungguhan, *khushyu'*, tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya. Demikian pula Nasution menegaskan, di antara ibadah Islam, shalatlah yang membawa manusia terdekat kepada Tuhan. Di dalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Tuhan dan dialog berlaku antara dua pihak yang saling berhadapan.

Demikian shalat tahajud mengandung dialog antara makhluk dengan Khalik dan mengandung sejumlah hikmah yang tidak terhingga. Hal ini dapat dilihat dalam surat al-Israa ayat 79. Ayat ini merupakan perintah kepada Nabi saw supaya melakukan shalat malam, selain shalat-shalat yang telah difardukan. Diriwayatkan oleh Muslim dari Abu Hurairah, bahwa Nabi SAW pernah ditanya, "Shalat apakah yang utama setelah shalat fardhu?" Maka jawab beliau, "Shalat Tahajud." Pada waktu itu, terdapat pula dalam hadis-hadis sahih yang diriwayatkan dari 'Aisyah dan Ibnu Abbas maupun sahabat-sahabat nabi lainnya: bahwa nabi SAW melakukan shalat tahajud setelah tidur. Sesungguhnya shalat tahajud itu suatu kewajiban khusus untukmu semata-mata, bukan untuk umatmu. Bagimu, shalat tahajud itu fardhu, sedang bagi umat mandub/sunnah.<sup>61</sup> Ayat di atas diturunkan berkenaan dengan kembalinya Nabi SAW dari medan Tabuk. Hadis ini berpredikat mursal lagi *da'if* sanadnya, hanya saja ia mempunyai syahid dari hadis mursalnya Sa'id ibnu Jubair yang ada pada Ibnu Abu Hatim, sedangkan lafaznya berbunyi seperti berikut: Orang-orang musyrik berkata kepada Nabi SAW: "Para nabi bertempat tinggal di negeri Syam, maka mengapa engkau tinggal di Madinah?" Maka hampir saja Nabi SAW melaksanakannya,

tetapi turunlah firman-Nya, yaitu ayat di atas. Dan hadis ini mempunyai jalur lain yang mursal juga, yaitu pada hadisnya Ibnu Jarir. Di dalamnya, disebutkan bahwa sebagian orang-orang Yahudi berkata kepada Nabi SAW.<sup>62</sup>

Firman Allah SWT dan Hadits tersebut menunjukkan pentingnya shalat tahajud, karena saat itu manusia dapat berkomunikasi dengan Tuhan. Dengan komunikasi atau dialog antara seorang hamba dengan Khalik menimbulkan efek yang besar pada aspek kejiwaan. Apalagi hal itu dilakukan ketika seluruh makhluk beristirahat, sementara seorang hamba yang tengah tahajud telah mampu mengusir rasa malas dan godaan syetan.

Maka penulis berpendapat tentang shalat tahajud sebagai terapi tampak cukup menarik untuk dianalisis. Penulis setuju/sependapat tentang banyaknya hikmah yang terkandung dalam shalat tahajud. Menurut penulis, dari aspek medis shalat tahajud dapat menyehatkan badan karena seluruh gerakannya mengandung aspek olahraga. Mulai dari berdiri, ruku, i'tidal, sujud, duduk tawaruk, duduk iftirasi mengandung gerakan dan ritme beraturan yang apabila dikerjakan secara benar akan menghasilkan kesehatan tubuh. Dari aspek agama, mengerjakan shalat tahajud dengan tertib dan terus menerus dalam waktu, syarat dan rukun yang telah ditentukan menunjukkan kepatuhan sekaligus kebaktian seorang muslim kepada Tuhannya. Di mana shalat itu mengandung hikmah di samping berfungsi untuk selalu ingat (zikir) kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam al-Qur'an surat Toha ayat 14. Dalam hal di atas tersebut bahwa seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan menimbulkan dampak yang sangat baik diantaranya:<sup>63</sup>

Shalat tahajud dapat dijadikan psikoterapi. Alasannya karena shalat tahajud dilaksanakan dengan tiga alat badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada *Ilahi*. Shalat tahajud dimulai dengan lisan mengucapkan Allahu Akbar. Serentak dengan itu salah satu bagian

<sup>59</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>60</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>61</sup> Asy-Syifa, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), hlm 1248

<sup>62</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: N.Books 2012

<sup>63</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka), hlm 121



badan. yaitu tangan, diangkat ke atas sebagai lambang membesarkan dan memuliakan.<sup>64</sup>

Saboe mengatakan bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan shalat tidaklah sedikit, artinya bagi kesehatan jasmaniah dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan rohaniah atau kesehatan mental jiwa seseorang.<sup>65</sup> Selanjutnya dijelaskan bila ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan shalat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.<sup>66</sup>

Bersamaan dengan itu di dalam hati dimulai dengan niat melaksanakan shalat. Pada saat itu, semua hubungan diputuskan dengan dunia luar. Semua hal dipandang tidak ada. Yang ada hanyalah Allah Yang Maha Besar, yang sedang disembah. Selama mengerjakan salat tahajud itu, manusia melepaskan diri dari segala macam kesibukan. Dilepaskan dari suasana dan pekerjaan yang dihadapi sehari-hari.<sup>67</sup> Dilupakan segala macam kesenangan atau kesusahan, dilenyapkan dari pikiran dan ingatan kepada harta kekayaan, isteri dan anak dan lain sebagainya. Pikiran dan seluruh perhatian hanya dipusatkan kepada satu titik, yaitu menghadapkan muka (*tawajjuh*) di malam yang hening dan menundukkan hati (*tawadhu'*) kepada Yang Maha Agung dan Maha Kuasa. Maka dari situ akan menghasilkan sifat yang baik bagi diri manusia, dan memperoleh rasa ketenangan di dalam diri manusia yang melaksanakannya. Pemusatan itu haruslah dilakukan dengan tekun sehingga tidak bisa diganggu atau disimpangkan oleh keadaan-keadaan yang lain.

Dengan melepaskan ingatan kepada semua persoalan-persoalan kecuali terhadap *Ilahi*, maka timbullah *khusyu'*. *Khusyu'* itu membentuk jiwa manusia menjadi tenang. Konsentrasi dan kekhayusan (tenang) itu

yang dilakukan akan membentuk sebuah latihan pemusatan pemikiran pada satu titik dan ini akan tumbuh menjadi satu watak yang konstan, sesuai dengan hukum yang berlaku dan kebiasaan membentuk tabiat.<sup>68</sup>

Dari aspek psikologi, shalat tahajud akan berbekas dalam kehidupan manusia. Kedua unsur itu, yaitu konsentrasi dan ketenangan merupakan faktor yang penting dalam kehidupan dan perjuangan. Dalam tiap-tiap pekerjaan, konsentrasi itu menjadi faktor yang utama untuk mencapai hasil atau sukses. Tiap-tiap cita-cita akan berhasil apabila seluruh perhatian dipusatkan untuk mencapainya. Tiap-tiap perjuangan akan menang jika dihadapi dengan seluruh kekuatan. Apalagi hal ini dilakukan di malam hari pada saat manusia terlelap dalam istirahatnya.<sup>69</sup>

Tiap-tiap kesulitan dapat diatasi jika dihadapi dengan pikiran yang bulat dan penuh. Adapun ketenangan jiwa itu menghilangkan sifat-sifat cemas, gelisah, emosional dan lain-lain. Sifat cemas dan gelisah itu sangat berbahaya dalam kehidupan. Orang yang dihindangi penyakit itu senantiasa diombang-ambingkan oleh keadaan. Orang-orang yang pencemas kadang-kadang takut kepada bayang-bayangnya sendiri. Sifat itu mematikan cita-cita, melemahkan kemauan, membekukan inisiatif, mematahkan energi dan lain-lain. Takut menghadapi risiko dan tidak berani menghadapi tantangan.

Orang yang demikian, kalau di dalam sesuatu perjuangan, biasanya "surut sebelum melangkah, mundur sebelum maju". Ini adalah penyakit bathin yang menjadi penghalang di dalam kehidupan manusia. Sifat tenang itu membuat manusia dapat mengendalikan diri dan keadaan, dapat mengelakkan bahaya dan mengatasi kesulitan. Orang yang tenang tidak gugup menghadapi gelombang kesukaran.<sup>70</sup>

Pada saat orang yang mengerjakan shalat tahajud mulai mengucapkan kalimat takbir Allahu-Akbar, yang diucapkannya dengan lidah dan dibenarkannya dengan hati (*tasdieq*), maka ia berada dalam satu keadaan merendahkan diri (*tawadhu'*) terhadap Allah.

---

<sup>64</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>65</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Book)

<sup>66</sup> Sabaoy Haryanto 2005, <http://repository.ac.id//Chapter%2011.pdf>, diakses tanggal 13 April 2016

<sup>67</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.

---

<sup>68</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>69</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka), hlm 121

<sup>70</sup> Sabil el-Ma'rifie, *Dahsyatnya Shalat subuh dan Tahajud*, (Bandung: Mizania, 2013)

Pada saat itu ia merasa dirinya sendiri rendah dan kecil berhadapan dengan kekuasaan *Ilahi* yang Agung dan Besar. Kesadaran tentang itu memantulkan ke dalam *jiwanya* suatu sifat yang mulia, yaitu rendah-hati, salah satu budi pekerti yang penting dalam kehidupan dan pergaulan dan merupakan mustika di dalam diri tiap-tiap orang.<sup>71</sup> Dengan secara beransur-ansur hilanglah sifat congkak dan sombong. Sifat rendah-hati itu dapat mengikat dan merapatkan yang dekat, bisa menarik yang jauh, dan dapat pula menundukkan orang yang kasar dan kesat hati. Dengan sendirinya ia melakukan introspeksi, semakin tahu dan kenal kepada diri sendiri, terutama tentang kelemahan dan kekurangannya. Akhirnya hilanglah segala nafsu jahat dan perencanaan yang menimbulkan perbuatan yang tidak baik, maka dari situ lenyaplah keinginan buruk untuk kuasa-menguasai, dan membangun jalan keharmonisan antara sesama.

Ketika ruku', manusia membungkukkan badannya, kemudian disusul pula dengan sujud, di mana manusia bersimpuh dan meletakkan keeningnya ke atas tanah atau lantai sambil mengucapkan: "Maha Suci Allah Tuhan Yang Tinggi". Perbuatan ruku' dan sujud itu adalah manifestasi pengkhidmatan. Dalam keadaan yang biasa, kening atau kepala itu adalah anggota tubuh yang paling dimuliakan oleh manusia. Kepala itu tidak boleh disentuh orang lain. Banyak orang yang bersedia menghadapi maut apabila kepalanya dipermainkan orang. Akan tetapi, ketika mengerjakan sujud dalam shalat, dengan sadar manusia meletakkan sendiri kepalanya ke atas tanah.<sup>72</sup> Pengaruh yang demikian memberi bekas ke dalam *jiwa* dalam rangka membentuk sifat rendah-hati.<sup>73</sup>

Budi pekerti lain yang dibentuk oleh shalat itu ialah mensucikan hati. Manusia melaksanakan shalat itu dengan tulus-ikhlas, tanpa mengharapkan pujian atau sanjungan manusia. Keikhlasan dan kesucian hati mengangkat manusia ketingkat keberuntungan dan falah selanjutnya apabila dibutiri pula ucapan-ucapan dalam shalat itu, sejak dari do'a

Iftitah, pembacaan Ummul-Quran (Al-Fatihah) dan ayat, sampai kepada ucapan-ucapan ketika ruku', i'tidal (bangkit dari ruku'), sujud, duduk di antara dua sujud dan lain-lain.<sup>74</sup> Intisari yang dimaksud dapat disimpulkan kepada tiga hal, yaitu:

- 1) Pengakuan terhadap Kebesaran, Kekuasaan, Kerahmanan dan Kerahiman Tuhan serta kesaksian (pengakuan) terhadap kerasulan Nabi Muhammad.
- 2) Pengakuan terhadap kelemahan dan kekurangan manusia.
- 3) Pengharapan dan kepercayaan menghadapi hidup yang sekarang.<sup>75</sup>

Shalat itu menumbuhkan kesadaran manusia terhadap kesempurnaan dan kelebihan Tuhan, menambah kesadarannya bahwa kebesaran, kekuasaan dan kekayaan yang ada pada manusia hanyalah laksana debu yang amat kecil di dalam udara yang luas ini. Selain dari itu, manusia sadar atas kecintaan dan kasih sayang (*Rahman* dan *Rahim*) *Ilahi* kepada hamba-Nya. Artinya Allah melimpahkan kasih sayangnya pada semua hamba tidak terkecuali pada orang yang berlumuran dosa. Sebab walaupun, manusia sudah menjauhkan diri daripada-Nya, malah ingkar dan membangkang, penuh bergelimang dosa, tetapi jika hamba-Nya itu taubat dengan sungguh-sungguh, masih diampuni dan dimaafkan-Nya. Bukankah hal itu suatu hal yang amat mengagumkan?<sup>76</sup>

Dari sifat kepengampunan *Ilahi* itu manusia dapat mengambil *i'tibar* bahwa memaafkan adalah satu Sifat yang utama, walaupun bagaimana besarnya kekuasaan di tangan. Kekuasaan manusia hanya terbatas dan tidak kekal. *I'tibar* itu berbekas ke dalam *jiwa* manusia supaya melenyapkan sifat pendendam dan sakit hati. Karena itu dengan pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad SAW yang diucapkan berulang-ulang pada tiap-tiap shalat, maka semakin timbullah hasrat dan keinginan manusia untuk mengikuti jejak Rasulullah, menggali dan menyelami rahasia-rahasia pengajaran yang telah disampaikannya, mencontoh dari sifat-sifatnya, perjuangannya,

<sup>71</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>72</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Book)

<sup>73</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm 97

<sup>74</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>75</sup> Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002

<sup>76</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

keuletannya, kesederhanaannya dan lain-lain, budi pekerti dan akhlakunya.

Adapun pegangan yang *kedua*, yaitu pengakuan manusia terhadap kelemahan dan kekurangan dirinya, mendorong manusia untuk menambah kekurangan-kekurangan yang ada pada dirinya sendiri, baik kekurangan-kekurangan yang bersifat spirituil maupun materiil. Salah satu penyakit *jiwa* manusia yang berbahaya ialah anggapan bahwa dirinya sendiri serba cukup, tidak merasa perlu lagi untuk menambah dan menyempurnakannya. Penyakit ini menjadikan manusia beku, statis. Sifat merasa diri sendiri sudah serba cukup tidaklah sama dengan sifat yang dinamakan *qana'ah*.<sup>77</sup>

Tentang intisari yang *ketiga* dari shalat itu, yaitu menambah pengharapan dan kepercayaan untuk menghadapi hidup yang sekarang dan hidup yang akan datang, adalah satu pendorong untuk mencapai kunci sukses dalam perjuangan dan kehidupan. Itulah yang dinamakan optimisme. Demikian pentingnya shalat, sehingga hujjatul Islam Imam al-Ghazali, memaparkan bahwa pada hari qiamat dibangkitkan dari kubur suatu kaum, wajahnya berseri-seri seperti bintang yang berkilauan. Maka bertanya malaikat kepada mereka: apakah amal perbuatan kamu dahulu? Menjawab mereka: adalah kami apabila mendengar adzan, kemudian bangun bersuci dan tidak diganggu oleh yang lain berniat untuk sungguh-sungguh dan ikhlas akan melaksanakan ibadah kepada Allah. Pendapat al-Ghazali bila dihubungkan dengan shalat tahajud maka shalat tersebut dapat memberi kebahagiaan pada manusia yang menjalankannya.<sup>78</sup>

Sebagian besar ucapan-ucapan dalam shalat itu merupakan do'a atau pengharapan. Pengharapan itu dibalut dengan kepercayaan yang akan diperkenankan oleh Yang Maha Pemurah Pencurah Rahmah, Dalam membaca surat Al-Fatihah umpamanya, manusia memohon supaya ditunjuki oleh Tuhan jalan yang lempang dan lurus dan dihindarkan dari jalan yang sesat. Segi lainnya yang berhubungan dengan shalat itu ialah soal wudhu' (menggambil air sembahyang). Orang

yang akan mengerjakan shalat harus berwudhu'. Wudhu' itu menjadi salah satu syarat sahnya shalat.

Berwudhu' itu ialah membersihkan badan dari kotoran, dengan mencuci muka, tangan, kaki dan menyapu kepala dengan air. Perintah berwudhu' itu adalah perlambang bahwa agama Islam mementingkan kebersihan dan melatih serta mendorong tiap-tiap Muslim supaya berlaku bersih dan suci.<sup>79</sup>

Tahajud sebagai terapi bahwa menurutnya tujuan shalat tahajud adalah untuk mendekatkan diri pada Allah sehingga mendapat *nur* (cahaya) dalam menempuh perjuangan di dunia ini. Sedangkan manfaat shalat tahajud dapat menjadikan seorang hamba mencintai Tuhan. Dampak pada shalat tahajud yang dilakukan secara khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat dari pengaruh shalat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh, khususnya ketenangan pada jiwa seseorang yang memberikan manfaat dari segi jasmani dan ruhani.

## **2. Dampak Shalat Tahajud Pada Pembentukan Kesehatan Mental**

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari shalat tahajud. Di samping mempunyai makna normatif, sebagai ibadah tambahan dan dapat menghapus dosa, shalat tahajud secara praktis juga mempunyai makna terapeutik, yaitu berupa ketenangan dan menghindarkan dari penyakit jasmaniah dan rohaniyah.<sup>80</sup>

Pendapat M. Sholeh sejalan dengan pendapat Ancok, shalat adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri. Demikian pula shalat tahajud dapat menjadi terapi kekusutan mental karena salat tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang sebagaimana dikemukakan Jalaluddin:

Usaha penanggulangan kekusutan ruhani atau mental sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan.

<sup>77</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>78</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>79</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>80</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan. Penyelesaian dengan memilih penyesuaian diri dengan norma-norma yang luhur seperti bekerja dengan jujur, resignasi, sublimasi, dan kompensasi. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.<sup>81</sup>

Kesehatan mental (*mental hygiene*) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam rohani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.<sup>82</sup>

Dalam ilmu kedokteran dikenal istilah psikosomatik (kejiwabadian). Dimaksudkan dengan istilah tersebut "adalah untuk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang erat antara jiwa dan badan. Jika jiwa berada dalam kondisi yang kurang normal seperti susah, cemas, gelisah, dan sebagainya, maka badan turut menderita. Beberapa temuan di bidang kedokteran dijumpai sejumlah kasus yang membuktikan adanya hubungan tersebut, jiwa (*psyche*) dan badan (*soma*).<sup>83</sup> Orang yang merasa takut, langsung kehilangan nafsu makan, atau buang-buang air. Atau dalam keadaan kesal dan jengkel, perut seseorang terasa menjadi kembung. Dan istilah "makan hati berulam jantung" merupakan cerminan tentang adanya hubungan antara jiwa dan

badan sebagai hubungan timbal balik, jiwa sehat badan segar dan badan sehat jiwa normal. Di bidang kedokteran dikenal beberapa macam pengobatan antara lain dengan menggunakan bahan-bahan kimia (tablet, cairan suntik atau obat minum), *electro-therapia* (sorot sinar, getaran arus listrik), *chitropractic* ( pijat), dan lainnya. Selain itu juga dikenal pengobatan tradisional seperti tusuk jarum (*accupunctuur*), mandi uap, hingga ke cara pengobatan yang lain seperti ilmu dukun.<sup>84</sup>

Di luar cara-cara seperti itu, sejak berkembang psikoanalisis yang diperkenalkan oleh Brever dan Freud, orang mulai mengenal pengobatan dengan bipotheria, yaitu pengobatan dengan cara hipnotis. Dan kemudian dikenal pula adanya istilah psikoterapi atau *autotherapia* (penyembuhan diri sendiri) yang dilakukan tanpa menggunakan bantuan obat-obatan biasa. Sesuai dengan istilahnya, maka psikoterapi dan *autotherapia* digunakan untuk menyembuhkan pasien yang menderita penyakit gangguan rohani (jiwa). Dalam usaha penyembuhan itu digunakan cara penyembuhan sendiri, Usaha yang dilakukan untuk mengobati pasien yang menderita penyakit seperti itu, dalam kasus-kasus tertentu biasanya dihubungkan dengan aspek keyakinan masing-masing.<sup>85</sup>

Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampaknya sudah disadari para ilmuwan beberapa abad yang lalu. Misalnya, pernyataan Corel Gustay Jung "di antara pasien saya yang setengah baya, tidak seorang pun yang penyebab penyakit kejiwaannya tidak dilatarbelakangi oleh aspek agama".<sup>86</sup>

Kesehatan mental sangat berkaitan dengan upaya menyembuhkan seseorang dari rasa cemas, dan stres, takut, iri hati, marah dan sebagainya. Hal ini sebagaimana ditegaskan Daradjat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan

---

<sup>81</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Ruhama, 1990)

<sup>82</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>83</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar baru Algensindo 2004) hlm 161

---

<sup>84</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Ruhama, 1990)

<sup>85</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>86</sup> Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*. (Jakarta: Ruhama, 1990)

goncangan-goncangan biasa. Pendapat ketiga mengatakan bahwa kesehatan mental harus mengandung keserasian fungsi-fungsi jiwa. Di samping itu ada pula yang berpendapat bahwa sehat mental adalah kemampuan merasakan kebahagiaan, kekuatan dan kegunaan harga dirinya. Barangkali batasan yang tepat adalah batasan yang luas mencakup semua aspek batasan yang pernah ada, yaitu: terhindar dari gangguan dan penyakit kejiwaan, mampu menyesuaikan diri, sanggup menghadapi masalah-masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa, adanya keserasian fungsi-fungsi jiwa (tidak ada konflik) dan merasa bahwa dirinya berharga, berguna dan bahagia, serta dapat menggunakan potensi yang ada padanya seoptimal mungkin.<sup>87</sup>

Gangguan kesehatan mental ini dapat mempengaruhi diantaranya:

- a. Perasaan, misalnya cemas, takut, iri dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustasai), pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.
- b. Pikiran, kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
- c. Kelakuan, nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan tubuh, penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya, tulis Witherington. Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan rohani maupun kebutuhan sosial. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan

mengembalikan ke kondisi semula, hingga proses kehidupan berjalan lancar seperti adanya.<sup>88</sup>

Dalam kehidupan sehari-hari tak jarang dijumpai bahwa seseorang tak mampu menahan keinginan bagi terpenuhinya kebutuhan dirinya. Dalam kondisi seperti itu, maka akan terjadi pertentangan (konflik) dalam batin. Pertentangan ini akan menimbulkan ketidakseimbangan dalam kehidupan rohani, yang dalam kesehatan mental disebut kekusutan rohani. Kekusutan rohani seperti ini disebut kekusutan fungsional.

Bentuk kekusutan fungsional ini bertingkat, yaitu *psychopat*, *psychoneurose*, dan *psikotis*. *Psychoneurose* ditandai bahwa seorang tidak mengikuti tuntutan-tuntutan masyarakat. Pengidap *psychoneurose* menunjukkan perilaku menyimpang. Sedangkan, penderita psikotis dinilai mengalami kekusutan mental sehingga memerlukan perawatan khusus.<sup>89</sup>

Usaha penanggulangan kekusutan rohani atau mental ini sebenarnya dapat dilakukan sejak dini oleh yang bersangkutan. Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan.

Penyelesaian dengan memilih penyesuaian diri dengan norma-norma moral yang luhur seperti bekerja dengan jujur, resignasi, sublimasi, dan kompensasi. Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.<sup>90</sup>

Pendekatan terapi keagamaan ini dapat dirujuk dari informasi Al Quran sendiri sebagai kitab suci. Di antara konsep terapi gangguan mental ini adalah pernyataan Allah: dalam surat Yunus ayat 57 dan surat Isra' ayat 82. Menurut al-Maraghi bahwa ayat mulia tersebut menerangkan secara ijmal, bagaimana

<sup>87</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Ruhama, 1990)

<sup>88</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Bandung: Sinar baru Algensindo 2004) hlm 161

<sup>89</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Ruhama, 1990)

<sup>90</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

usaha al-Qur'an dalam memperbaiki jiwa manusia, dalam empat perkatra: (1) nasihat yang baik dengan cara memberi khabar gembira dan menakutkan; (2) obat bagi segala penyakit hari; (3) petunjuk kepada jalan kebenaran; (4) rahmat bagi orang-orang beriman. Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada, dalam keadaan tenang, aman, dan tentram, maka kehidupan akan mendapat keselarasan.

Menurut penulis pendapat Sholeh ada benarnya karena banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama, dan gerak ritmik tubuh ketika salat. Mulai dan berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, dan terakhir salam, semuanya menunjukkan simbol kehidupan yang dinamis.<sup>91</sup>

Secara Filosofis, gerakan dalam shalat seakan-akan melambangkan, bahwa tidak selamanya manusia itu mampu berdiri tegak, tidak selamanya manusia itu muda, tidak selamanya manusia itu berjaya. Perjalanan karier dalam hidup hanya sebentar, sebentar lagi memasuki masa pensiun dan tentu saja simbol kelemahan, penghujung perjalanan kehidupan, dan akhirnya mau tidak mau, suka tidak suka, akhirnya manusia harus mengakhiri perjalanan pendek pada kehidupannya dengan cara mengucapkan salam, seakan-akan melambangkan akhir kehidupan itu sendiri, "*Kullu nafsin zā-iqatul maut*" dan kita semua akan mengucapkan "*Inna lill āhi wainna ilaihi r āji ūn*".<sup>92</sup>

Shalat sebagai bentuk ritual, seakan-akan menggugah hati bersama. Jika menyembah Tuhan saja harus dengan gerak, apalagi hidup seorang muslim, dalam kondisi dan situasi apapun harus menunjukkan gerak, memantulkan dinamika hidup. Seakan-akan tidak ada tempat seorang muslim yang "jumud", statis dan terbelenggu dalam sikap apatisme, karena sikap kebekuan dalam hidup sama saja nilainya dengan kematian.<sup>93</sup>

Manusia yang mengaku beriman saja tidaklah sah ke-Islamannya jika tanpa diikuti oleh manifestasi dalam bentuk dinamika amal shaleh. Mengaku Islam, bukan hanya dzikir dan diam di masjid, tapi harus diikuti nalar

pikir menguak keajaiban hikmah illahiyah, kemudian diterjemahkan dalam bentuk atau gerak yang realistik, yakni gerak prestasi hidup. Dari simbol ini, tampaklah dengan jelas bahwa tiap muslim, tua-muda, pria-wanita adalah manusia yang dinamis, yang bergerak terus melaju, tak mau diam, selalu saja ingin berbuat sesuatu yang positif. Berpikir positif, berilmu positif, dan akhirnya membuahkannya karya positif pula.

Seorang muslim yang benar-benar menghayati shalatnya dengan ikhlas dan tumaninah, khusyuk (telah hilang gerak pertama, ketika melakukan gerak yang kedua), akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, ketidaktenangan yang memunculkan depresi dan semacamnya, dari "gonjang-ganjingnya" tantangan zaman.

"*Aqī m ishsal āta lizikrī Alla zīna āmanū watathmainnu qul ūbuhum bi zikrill āhi, al ā bizikrill āhi tathmain al qul ūb*" (QS. Ar-Ra'ad 13 : 28). Artinya "Tegakkanlah gerakan shalat, untuk mengingat-Ku". Orang yang beriman, hati mereka akan tenang, karena mengingat-Ku, karena hanya dengan mengingat-Ku hati mereka menjadi tenang. Ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan. Sebaliknya jiwa yang merintih, meronta, gelisah, dan penuh kemunafikan, bukan damai, tapi gersang, jika terus menerus dibiarkan bisa terserang infeksi dan kanker.<sup>94</sup>

Gerakan dalam shalat menurut agama Islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti yang seluas-luasnya dan dapat dibuktikan secara ilmiah. Gerakan shalat dapat mengurangi dan mencegah penyakit jantung dan penyakit yang lainnya didalam tubuh manusia.

Gerakan dalam shalat dapat melancarkan peredaran darah (proses keseimbangan sirkulasi darah). Jika darah lancar, maka tubuh kita menjadi sehat. Pada waktu sikap berdiri tegak, seluruh syaraf menjadi satu titik pusat pada otak. Jantung bekerja secara normal, paru-paru, pinggang, tulang punggung lurus dan seluruh organ tubuh dalam keadaan normal. Pada waktu berdiri kedua kaki tegak berdiri, sehingga telapak kaki pada posisi akupuntur yang sangat

<sup>91</sup> Asy-Syifa, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), hlm 123

<sup>92</sup> Asy-Syifa, *Al-qur'an dan Terjemahannya*, (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), hlm 123

<sup>93</sup> Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002

<sup>94</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia.<sup>95</sup>

Dari segi neurologi ketika menjalankan gerakan salat dari berdiri-ruku'-sujud-dan duduk, akan menimbulkan beberapa perubahan baik fisiologi maupun distribusi cairan darah. Perubahan fisiologi terutama adalah perubahan posisi Jantung. Posisi Jantung di bawah kepala ketika kita berdiri dan duduk kemudian berubah sejajar dengan kepala ketika ruku' dan jantung berposisi sedikit lebih tinggi dari kepala ketika sujud. Sedangkan perubahan distribusi cairan tubuh, sebagian cairan tubuh akan mengalir ke tungkai atau bagian tubuh yang belum teraliri saat duduk atau berbaring.<sup>96</sup>

Dilihat dari segi endokrinologi, setiap aktifitas manusia sehari-hari yang dilakukan, baik yang dipengaruhi oleh kemauan sendiri seperti : mulai dari makan, minum, berdiri, melihat, berpikir, shalat atau berbuat jahat, dan lainnya maupun yang tidak dipengaruhi oleh kemauan seperti: gerak jantung, proses pencernaan, pembuatan darah dan lain sebagainya. Semuanya tidak lebih dari serangkaian proses kimia yang terjadi di dalam tubuh. Organ tubuh yang menjalankan proses biokimia ini bekerja di bawah kontrol hormon.<sup>97</sup>

Apabila terjadi perubahan fisiologis tubuh (keseimbangan hormon terganggu) karena oleh rasa takut, marah, frustrasi, stres, lemah, dan sebagainya, keadaan ini akan dinormalisir kembali oleh iman yang kokoh, konsekuensi dari salat yang ikhlas lagi khusyuk tersebut. Oleh karena itu orang yang kehidupannya dikontrol oleh iman, tidak akan mudah terkena penyakit modern, seperti : hipertensi, stres, diabetes, kanker, jantung dan sebagainya. Rasulullah SAW bersabda: "Aneh, hal-ikhwalnya orang yang beriman, seluruh hal ikhwalnya selalu baik, tak ada yang menyerupai orang yang beriman, karena bila mendapatkan kebahagiaan dia bersyukur, dan ini pun baik baginya, dan bila mendapat kesusahan dia pun sabar, dan ini pun baik

baginya". (HR. Muslim).<sup>98</sup>

Dari segi *kardiovaskuler*, tubuh memerlukan sistem angkutan untuk membawa muatan yang vital ke seluruh tubuh dan jaringan, yaitu sistem peredaran darah atau *kardiovaskuler* yang meliputi arteri, arteriola, pembuluh kapiler, vena, dan vena. Di dalam lingkungan tubuh, seluruh jarak yang dicakupnya diperkirakan 96.000 km, dan alat angkutan utama di dalam tubuh yang kompleks dan amat luas ini adalah darah yang alirannya dikendalikan oleh jantung.<sup>99</sup> Dalam waktu satu hari, jantung mendorong darah lebih dari 1.000 kali putaran lengkap. Padahal jumlah darah kebanyakan pada orang dewasa 5 sampai 6 liter dan kira-kira sebanyak 2,75 liter berupa plasma serta butiran darah merah yang jumlahnya 2 triliun mengisi volume kira-kira 2,25 liter. Dengan demikian sebenarnya, setiap hari jantung memompa 5.000 sampai 6.000 liter darah. Seperti halnya menurut uraian kedokteran Cina 3000 tahun yang lalu sudah menyinggung bahwa "jantung mengatur semua darah dalam tubuh dan aliran darah mengalir secara sinambung dalam suatu lingkaran yang tidak pernah berhenti arteri mengalirkan darah dari jantung ke organ dan anggota tubuh. Darah beredar ke seluruh tubuh, mengangkut makanan dan oksigen ke semua sel tubuh dan mengambil ampas, sisa dari sel. Darah segar dari paru-paru mengalir ke dalam jantung dan dipompa ke aorta. Vena mengalirkan kembali darah ke Jantung, dari jantung darah kembali lagi ke paru-paru untuk mendapatkan oksigen dan melepaskan karbondioksida. Darah dipompa ke seluruh tubuh dengan tekanan. Otak terus menerus mengawasi dan menyesuaikan tekanan itu. Tapi banyak hal yang dapat mengacaukan kegiatan yang sudah teratur ini. Jika seseorang gugup, khawatir, takut, depresi, stres, maka denyut jantung bertambah cepat dan otot arteri berkontraksi, tekanan darah akan naik."<sup>100</sup>

Secara medis gerakan salat dapat menjadi gerakan yang bisa membuka sirkulasi darah secara optimal. Itulah sebabnya salat tahajud dianggap sebagai olahraga esoteris yang berimbas pada aspek eksoteris. Berapa banyak energi gerak dan ritme beraturan dapat

---

<sup>95</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>96</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>97</sup> Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002

---

<sup>98</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012)

<sup>99</sup> Abdul Mujib, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2002

<sup>100</sup> OPcit, hal 101

menumbuhkan penyegaran seluruh otot sehingga dapat mengalami kesehatan tubuh dan jiwa.<sup>101</sup>

Tekanan darah yang tinggi dan pengurangan aliran darah itu sekali waktu bisa menyebabkan gangguan pada tubuh, terutama jantung, otak, dan ginjal. Serangan jantung sering disebabkan oleh kekurangan darah dalam pembuluh arteri yang menuju ke otot-otot jantung yang merupakan fungsi terpenting pada gerakan untuk membantu pemompaan pada jantung.

Dengan demikian dari pendapat Moh. Sholeh terhadap dampak shalat tahajud sebagai terapi pembentukan kesehatan mental. Dikatakan demikian karena shalat tahajud itu dapat menghapus rasa gelisah dan cemas. Dengan kata lain setiap seseorang melakukan shalat tahajud maka seseorang tersebut dapat menyampaikan doanya kepada Allah SWT, adanya kesempatan berdoa membuat manusia menjadi optimis dan terhindar dari putus asa.<sup>102</sup>

Dimalam yang demikian sunyi, hening, setiap manusia yang mampu melaksanakan shalat tahajud penuh keikhlasan, berarti pada malam itu ia telah mampu membuang rasa malas dan rasa kantuk. Saat itu ia berjuang sekuat tenaga untuk dapat menghadap kepada Yang Maha Kuasa. Selesai shalat berarti ia telah mencapai kemenangan menghilangkan rasa malas, sedangkan rasa malas merupakan bagian dari penyakit mental manusia. Hal ini menunjukkan bahwa shalat tahajud dapat mengobati penyakit rasa malas.

Sebagaimana telah diuraikan di atas, shalat tahajud jika dihubungkan dengan kesehatan mental mempunyai hubungan sangat erat, di antaranya:

- 1) Shalat tahajud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas. Rasa gelisah dan cemas itu dapat hilang dengan sendirinya ketika orang merasakan kehadiran Tuhan sebagai pencipta alam semesta.<sup>103</sup> Dengan shalat tahajud berarti seorang hamba sedang

berdialog dengan sang pencipta. Saat itulah seluruh rasa gelisah dan cemas berganti dengan rasa tenang dan damai. Sedangkan rasa gelisah, cemas itu bagian dari mental yang tidak sehat.

- 2) Shalat tahajud dapat membuat manusia hidup penuh dengan harapan dan cita-cita. Dalam shalat tahajud ada doa yang dibaca dan setiap doa pada hakikatnya merupakan permohonan, dan setiap permohonan seorang hamba pasti didengar tuhan. Saat itu jiwa yang tengah putus asa akan berganti dengan jiwa yang penuh harapan bahwa Allah SWT suatu saat akan mengabulkan doanya. Putus asa merupakan bagian dari penyakit mental dan dalam syariat Islam putus asa berarti memutuskan rahmat Tuhan. Karena itu shalat tahajud dapat mengobati penyakit putus asa.<sup>104</sup>

- 3) Shalat tahajud dapat menghapus rasa bersalah pada diri manusia yang berkepanjangan. Setiap manusia pasti pernah mengalami berbuat dosa, ada yang melakukan dosa besar dan ada yang melakukan dosa kecil. Dosa yang ada pada setiap manusia sering kali membuat dirinya menderita, ia takut akan kematian dan ia takut dengan azab Tuhan. Rasa takut ini membuat manusia menjadi stres dan dapat menghilangkan semangat hidup. Sedangkan bagi orang yang selalu mengerjakan shalat tahajud maka pada saat itu ada kesempatan untuk bertobat.<sup>105</sup> Dengan bertobat maka dosa akan dihapuskan dan rasa takut yang berkecamuk pada dirinya hilang dengan sendirinya. Dengan shalat tahajud dapat meningkatkan mental yang sudah sehat dalam arti melestarikan mental yang sehat itu, disamping itu dapat juga sebagai terapi pada mental yang sedang sakit.

Shalat tahajud dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan sistem syaraf,

---

<sup>101</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm 97

<sup>102</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: N. Book 2012

<sup>103</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,), hlm 121

---

<sup>104</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: N. Book 2012

<sup>105</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,), hlm 121



meningkatkan daya tahan tubuh dan menyembuhkan berbagai penyakit, penyakit lahir maupun batin. Dengan mengamalkan shalat tahajud secara rutin seseorang akan memiliki kadar hormon kortisol yang rendah. Dengan terapi psikologi atau mental shalat tahajud menjadikan manusia merasa tidak sendirian, tetapi merasa bahwa ada Allah yang maha mengetahui, maha mengatur dan menyelesaikan segala masalah.

Berdasarkan uraian diatas bahwa shalat tahajud sebagai psikoterapi sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Disamping itu pendapatnya sangat relevan dengan kehidupan manusia modern saat ini. Melakukan shalat tahajud merupakan dakwah untuk mengajak manusia mengikuti ajaran Islam sebagaimana telah digariskan al-Qur'an. Dari sini tampak nilai dakwah yang diungkapkannya meskipun ia menyatakan secara tersirat. Karena dakwah itu sendiri merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim, di mana intinya berada pada ajakan dorongan (motivasi, rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi keuntungan dirinya dan bukan untuk kepentingan pengajaknya di dalam mamahami makna totalitas Islam.<sup>106</sup>

Dilihat dari konsep bimbingan dan konseling Islam, maka tujuan sholat tahajud mengajak pembaca untuk mencintai shalat tahajud maka masuk dalam kategori asas-asas bimbingan dan konseling Islam. Dalam hal ini sesuai dengan asas kebahagiaan dunia dan akhirat, yang tujuan akhirnya adalah membantu konseli, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim.<sup>107</sup> Kebahagiaan akherat akan tercapai bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya selalu mengingat Allah dan terus dekat dengan Allah. Oleh karena itulah Islam mengajarkan hidup untuk mencapai keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan agar senantiasa tumbuh dan terpeliharanya jiwa yang sehat di atas ridha *illahi*.

Pada penelitian ini, selain sesuai

---

<sup>106</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>107</sup> Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,), hlm 121

dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam, juga sesuai dengan dasar pijakan bimbingan dan konseling Islam, yaitu al-Qur'an dan Hadits. Keduanya merupakan sumber hukum Islam atau dalil-dalil hukum.

Al-Qur'an dan Hadits yang merupakan landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya, merupakan landasan *naqliyah*, maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang sifatnya *aqliyah* adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam.<sup>108</sup>

Penelitian sesuai dengan asas fitrah bimbingan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya, sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia, menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai Muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling membantu klien konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah tersesat, serta menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akherat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu.

Penemuan tentang manfaat shalat tahajud dari sisi medis ini mengandung nilai dakwah yang dampaknya sangat kuat sekali. Karena orang Barat akan percaya kalau sesuatu itu sudah dilihat dari penelitian dan dibuktikan secara empiris. Agama adalah berdasarkan wahyu, Barat mau mengakui suatu ilmu bila memenuhi syarat bisa dilihat secara kasat mata dan bisa dibuktikan secara empiris. Karena agama menyangkut persoalan-persoalan wahyu yang metafisik (di samping yang fisik), sehingga mereka mengkategorikan sebagai mistik, meskipun argumentasi mereka tidak cukup dijadikan bukti.<sup>109</sup>

Berdasarkan hasil analisis di atas, maka menurut penulis shalat tahajud merupakan salah satu di antara amal perbuatan

---

<sup>108</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

<sup>109</sup> Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

yang bisa menjadi psikoterapi, artinya untuk bisa menjadi psikoterapi harus dilengkapi dengan amal ibadah lainnya seperti dzikir, tidak meninggalkan shalat wajib, dan yang tidak boleh dilupakan adalah *hablum minannasnya* baik dan lainnya.

## PENUTUP

Berdasarkan proses hasil analisis terhadap data yang telah dikumpulkan maka dapat ditarik beberapa kesimpulan, sebagai berikut:

1. Shalat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya, bentuk-bentuk tekanan mental seperti stres maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit, infeksi dan mempercepat perkembangan sel kanker serta meningkatkan metastasis (penyebaran sel kanker). Shalat tahajud yang khusus dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat dari pengaruh shalat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh, khususnya ketenangan pada jiwa seseorang yang memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, juga dapat memberikan manfaat besar dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani.
2. Pelaku shalat tahajud imannya akan kuat. Setiap kali seseorang melaksanakan shalat tahajud, keimanannya akan bertambah kuat dan bertambah pula kemampuan seseorang untuk mengerjakan shalat tahajud pada malam hari. Hal seperti inilah seorang yang melaksanakan shalat tahajud dengan ikhlas mampu menemukan imannya kepada Allah. Dan iman yang kokoh dapat membawa seseorang taat menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-larangan-Nya.
3. Shalat tahajud yang dikerjakan dalam kesendirian, keheningan dan kesunyian malam akan dijauhkan dari sifat rakus, tamak, serakah dan pamer. Karena pelaksanaan shalat tahajud didalam rumah dan malam hari, sehingga seseorang yang akan pamer kepada orang lain tidak bisa memperlihatkan shalatnya.
4. Shalat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stres yang meningkatkan ketahanan tubuh secara natural.
5. Seseorang telah mencapai ketenangan jiwa tidak akan guncang dalam menghadapi berbagai lika-liku kehidupan. Kebahagiaan, sekalipun sangat menyenangkan didalam dirinya, tidak akan dapat mengguncangkannya. Begitu juga kesedihan, sekalipun sangat menyakitkan, tidak mampu membuatnya gelisah. Jiwa ini dapat memahami kenyataan penderitaan yang bersumber pada perasaan dosa yang banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan, dan gangguan jiwa lainnya.
6. Shalat tahajud adalah sebuah cara agar dapat menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder dan kurang berbobot. Sikap pesimis yang semula dimilikinya akan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa bersifat sombong dan takabur. Perasaan optimis dan penuh percaya diri ini yang akan muncul sebuah kebahagiaan dalam hidup individu. Keadaan inilah yang kelak akan dapat mengakibatkan ketahanan tubuh menjadi prima dan akhirnya dapat terhindar dari penyakit.
7. Shalat tahajud dapat menghapus noda hitam dalam hati, apabila dikerjakan dengan ikhlas, noda hitam dalam hati seseorang dapat bersih kembali. Shalat tahajud merupakan ritual utama untuk membenahi semua pola hidup individu. Dengan kepekaan ini, maka hati seseorang akan menjadi lembut dan mudah menerima nasehat. Dengan demikian, shalat tahajud mampu melunakkan, menyucikan dan menyehatkan hati.
8. Menjalankan shalat tahajud merupakan sebuah trobosan tepat yang dapat mencegah datangnya penyakit pada sistem pernafasan, dalam hal ini saluran paru-paru tidak tertindih dan tersumbat teralalu lama. Karena shalat tahajud akan megurangi waktu tidur yang terlalu lama.
9. Gerakan shalat tahajud secara langsung akan mengaktifkan sistem pemanasan

tubuh untuk menghentikan pembekuan lemak, sehingga akan selamat dari penyakit pada sistem tulang otot yang sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari.

10. Melaksanakan shalat tahajud dengan tepat, maksimal dan khusuk, kadar kortisol dan berbagai hormon lain akan menjadi normal. Dengan shalat tahajud selama dua bulan, akan menurunkan kadar kortisol, meningkatkan jumlah makrofag, biosofil, ionofil dan menurunkan jumlah sel abnormal dan akhirnya penyakit dapat sembuh, karena shalat tahajud dapat meningkatkan dan memperbaiki respons ketahanan tubuh imunologik.

## BIBLIOGRAFI

- Aman, Saifuddin. (2013) *Dahsyatnya Qiyamul Lail Tahajud dan Muhasabah*. Tangerang: Ruhama
- Al-Khuli, Hilmi. (2013). *Ajaibnya Gerakan Shalat bagi kesehatan fisik dan jiwa*. Yogyakarta: Redaksi Divapress
- Al-Kumayi, Sulaiman. (2007). *Shalat Penyembuhan dan Penyembuhan*, Jakarta: Erlangga
- Amzah, Sentot Haryanto. (2010). *Psikologi Shalat*. Yogyakarta: Mitra
- Arifin Zainal Isep. (2009). *Bimbingan Penyuluhan Islam*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Asy-Syifa, (2007). *Al-qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: Sinar Baru Algansindo
- Bahnasi, Muhammad. (2007). *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*. Bandung: Mizani Pustaka
- Bakran Adz-Djaky, M. Hamdani. (2002). *Konseling dan Psikoterapi Islam, Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru
- Dedikbud, (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- El-Qudsy Hasan, (2012). *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*. Surakarta: Ziyad Visi Media
- Gunarsa, Singgih. (2004). *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta. PT Gunung Mulia
- Hakim Muhammad, Abdul Manshur, (2011). *Berobat dengan Shalat*. Grogol: Al-Hambra
- Hasan, Musthafa. (2013). *Tahajud yang Menyembuhkan*. Yogyakarta: Araska
- Ibn Shalih Muhammad Abu Al-Qa'qa. (2010). *Mudahnya Shalat Mala*. Bandung: Mizan Pustaka
- Idrus, Habib. (2009) *Keajaiban Shalat Tahajud*. Surabaya: Pustaka Media
- Imran, Muhammad. (2007). *Menggapai Cinta Illahi dengan Shalat Tahajud*. Yogyakarta: Mitra Pustaka
- Juntika, Achmad. (2014). *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Refika Aditama
- Kautsar, Rizal Ibrahim (2007). *Rahasia Sholat Khusyuk*, Yogyakarta: Diva Press
- Muhyidin, Muhammad. (2013). *Tahajud Sangat Menakutkan*. Yogyakarta: Redaksi Divapress
- Mujib, Abdul. (2002). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Munir, Samsul. (2010). *Bimbingan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah
- Musfir bin Said Az-Zahrani. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani Press
- Mustamir, Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan. Yogyakarta: Lingkaran
- Palmer, Stephen. (2011). *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Rahmat, Jalaluddin. (2004). *Psikologi Agama*. Bandung: Sinar baru Algansindo
- Rifa'I, Moh. (2013). *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. Semarang: PT. Karya Toha Putra
- Sabil, el-Ma'rifie. (2013). *Dahsyatnya Shalat subuh dan Tahajud*. Bandung: Mizania
- Sadly Hasan dan M. Echols John. (1992). *Kamus Besar Inggris Indonesia*, Jakarta: Gramedia
- Saifuddin, Aman. (2013). *Dahsyatnya Qiyamul Lail Tahajud dan Muhasabah*. Tangerang: Ruhama
- Shabir, Muslich. (1981). *Terjemah Riyadlus Shalihin*. Semarang: PT Karya Thoha
- Sholeh, Moh, (2012). *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Jakarta: Noura Books
- Sirajuddin. (2004). *Temui Aku di Akhir Malam*. Bandung: PT Mizan Publika,
- Sutoyo, Anwar. (2013). *Bimbingan dan Konseling Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Suryabrata, Sumadi. (1987). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali
- Su'ud Al-'Uraifi bin Muhammad. (2011). *Shalat Malam Tuntunan dan Hikmahnya*. Solo: PT Era Adicitra Intermedia

- Taufiq Ali Yahya, Muhammad. (2006).  
*Amalan Tahajjud dan Wirid Pagi*.  
Jakarta: Lentera
- Yusuf, Muhammad. (2014). *Tahajjud Itu Ajib*.  
Yogyakarta: Redaksi Divapress
- Yusuf Khaththar, Muhammad, (2009).  
*Mukjizat Shalat Tahajjud*. Solo: WIP,

### **Sumber Majalah**

- Majalah Kisah Islami Alkisah, edisi Juni 2016.  
Majalah Kisah Islami Alkisah, edisi Mei  
2016. Sumber Internet
- Dian.blogspot.com.Hubungan Kesehatan  
Rohani dan Jasmani. diakses tanggal 17  
Januari 2016
- Haryanto, Sabaoy (2005).  
[http://repository.ac.id/.../Chapter%2011.p  
df](http://repository.ac.id/.../Chapter%2011.pdf), diakses tanggal 13Februari 2016