

BAB III DESKRIPSI HASIL PENELITIAN

A. Salat Proses Terapi Kejiwaan

Salat tahajud disyari'atkan kepada Nabi Muhammad setelah turun surat al-Muzammil. Menurut Sayyid Quthub dalam kitabnya *Fi Dzilalil Qur'an*¹, bahwa ketika Rasulullah saw menerima informasi bahwa para pembesar Quraisy telah berkumpul di Balai Pertemuan Darun Nadwah, di mana mereka mengatur rencana untuk menentang beliau dan mematahkan dakwah yang dibawanya. Maka beliau berdiam diri, lalu menarik baju luarnya rapat ke badannya sambil merebahkan dirinya. Ketika itu datanglah Jibril menyampaikan surat al-Muzzammil ayat 1-9. Menurut al-Bazzar dan ath-Thabrani (ulama' hadits) meriwayatkan dari Jabir, bahwa ketika Rasulullah saw menghadapi Pembesar Quraisy yang sangat leluasa mengolok-olok Rasulullah sebagai dukun, orang gila, tukang sihir, bahkan mengancam beliau dengan pembunuhan, maka Rasulullah saw merasa sangat sedih, termenung sambil berselimut, sehingga datanglah Jibril menyampaikan surat al-Muzzammil ayat 1-9 yang berisi perintah menjalankan shalat tahajud.

¹ Al-Khalidi, Shalah Abdul Fattah. 2001. *Pengantar Memahami Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Sayid Qutub*, Cetakan pertama Darul-Manarah, Jeddah : Saudi Arabia. Era Intermedia, hlm. 389-390

يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ (١) فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا (٢) نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا
 (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا تَقِيلًا
 (٥) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا (٦) إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ
 سَبْحًا طَوِيلًا (٧) وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَتَبَّلًا (٨) رَبُّ الْمَشْرِقِ
 وَالْمَغْرِبِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ فَاتَّخِذْهُ وَكِيلًا ٩

Artinya “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-Qur’an itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya kamu pada siang hari mempunyai urusan yang panjang (banyak). Sebutlah nama Tuhanmu, dan beribadatlah kepada-Nya dengan penuh ketekunan. (Dia-lah) Tuhan masyrik dan maghrib, tiada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, maka ambillah Dia sebagai pelindung. Dan bersabarlah terhadap apa yang mereka ucapkan dan jauhilah mereka dengan cara yang baik.”

Dalam surat al-Muzzammil di atas terdapat 6 pokok perintah yang harus dijalankan oleh Rasulullah saw, kaum muslimin dalam menghadapi segala persoalan dan berbagai macam kemungkinan. Keenam hal tersebut adalah sebagai berikut:

1. Shalat tahajud
2. Membaca al-Qur’an dengan tartil
3. Zikir
4. Tawakkal
5. Sabar
6. Hijrah, berubah menjadi lebih baik.

Kata Shalat tahajud bersumber dari al-Qur’an surat al-Isra’ ayat 79:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

وَقُلْ رَبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ
وَاجْعَلْ لِي
مِنْ لَدُنْكَ سُلْطَانًا نَصِيرًا

Artinya “Dan pada sebagian malam hari bersembahyanglah tahajud kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat terpuji. Dan katakanlah: ‘Ya Tuhan-ku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah (pula) aku secara keluar yang benar dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong.”

Kata tahajjud dalam ayat ini merupakan bentuk perintah (*amr*) dari *تَهَجَّدُ* – *يَتَهَجَّدُ* – *تَهَجَّدُ* , berasal dari akar kata *هَجَدَ* yang berarti tidur. Konsekuensi perubahan formulasi dari kata *هَجَدَ* menjadi *تَهَجَّدُ* dengan penambahan huruf “ت” sebelum huruf “هـ” dan “syiddah” pada huruf “ج” , maka berubah pula artinya menjadi “tidak tidur atau bangun tidur”. Arti ini memberikan pemahaman bahwa shalat tahajjud adalah ibadah sunnah yang dilakukan malam hari sesudah tidur, meskipun hanya sebentar. Sedangkan Makna *qiyamul lail* itu lebih umum dari pada tahajjud. Tiap shalat atau ibadah apa saja, entah wajib atau sunnah, yang dilakukan pada malam hari, sejak terbenam matahari sampai terbit fajar dinamakan *qiyamul lail*. Jadi, *qiyamul lail* belum tentu tahajjud, tetapi shalat tahajjud pasti *qiyamul lail*. Bangun Malam setelah tidur, kemudian shalat tahajjud lebih baik daripada shalat

tahajud pada awal malam. Hal ini sesuai dengan Hadits Rasulullah saw yang diriwayatkan Aisyah r.a. ketika menafsirkan ayat,

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً

Artinya“Sungguh, bangun pada waktu malam lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan pada waktu itu lebih berkesan,” (QS. Al-Muzzammil: 6).

Kata “*nasyi’ah*” dalam ayat tersebut mempunyai arti “bangun pada akhir malam”. Siapa yang bangun tidur untuk beribadah, berarti dia telah menanggung kesulitan dalam meraih keridhaan Allah SWT. Dalam surat al-Muzzammil ayat 3-4, Allah SWT hanya berfirman, “*yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu*”. Apabila ditafsirkan menurut waktu Indonesia sepertiga awal malam itu kira-kira jam 10 malam sampai jam 11 malam, seperdua malam diperkirakan antara jam 12 sampai jam 1 malam, dan dua pertiga malam antara jam 2 dan jam 3 sampai sebelum fajar atau sebelum masuk shalat shubuh. Apabila diperhatikan hadits Rasulullah saw, maka yang paling utama kira-kira jam 2 atau jam 3 sampai sebelum shubuh, hal ini bertepatan dengan turunnya rahmat, rahmat dan ampunan Allah SWT, sebagaimana sabda Nabi saw:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: يَنْزِلُ رَبُّنَا إِلَى سَمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْأَخِيرِ فَيَقُولُ: هَلْ مِنْ دَاعٍ فَاسْتَجِيبُ لَهُ هَلْ مِنْ سَائِلٍ فَأُعْطِيهِ هَلْ مِنْ مُسْتَغْفِرٍ فَأُغْفِرُ لَهُ حَتَّى يَطْلُعَ الْفَجْرُ. رواه مسلم

Rasulullah SAW bersabda: “Tuhan kita pada sisa sepertiga malam yang terakhir turun ke langit dunia, kemudian berkata: Siapapun yang berdo’a pasti Aku kabulkan, siapapun yang meminta pasti Aku beri, siapapun yang minta ampun pasti aku ampuni, sampai terbit fajar.” (HR. Muslim).

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَقُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى وَمَنْهَةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ (رواه سلمان الفارسي/الترمذي/الطبرني/ابن حزيمة/الباغوي)

Artinya”Lakukanlah salat tahajjud, karena itu adalah tradisi kaum shaleh sebelum kalian, untuk sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT., pencegah dari perbuatan dosa, penghapus kesalahan dan penyembuh segala penyakit dari tubuh.” (HR. Salman al-Farisi, Tirmidzi, Thabrani, Ibn Khuzaimah, al-Baghawi).

Lebih lanjut Rasulullah menyatakan :

عن عبد الله رضي الله عنه قال: صَلَّيْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةً فَلَمْ يَزَلْ قَائِمًا حَتَّى هَمَمْتُ بِأَمْرٍ سَوْءٍ فَلْنَا وَمَا هَمَمْتُ قَالَ هَمَمْتُ أَنْ أَقْعُدَ وَأَدْرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (متفق عليه)

Dari ‘Abdullah ibn Mas‘ud ra. berkata: (Pada suatu malam) Aku pernah salat bersama Nabi saw., maka beliau berdiri lama sekali, sehingga aku berniat buruk. Kami berkata, “Apa yang engkau inginkan?” Dia berkata, “Aku mau duduk saja dan membiarkan Nabi saw. salat sendirian.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadits ini menunjukkan betapa lamanya shalat tahajud yang dilakukan Rasulullah saw, sehingga ‘Abdullah ibn Mas‘ud; ahli al-Qur’an yang dikenal shaleh pun hampir tidak sanggup mengikuti

shalat tahajud dengan cara berlama-lama bersama Rasulullah. Meskipun shalat tahajjud berjama'ah boleh dilakukan sambil duduk, Abdullah ibn Mas'ud tidak melakukannya karena pertimbangan ketidakpatutan. Bagaimana dia akan berbuat begitu, sementara Rasulullah saw saja sanggup shalat tahajjud berlama-lama. Dalam hadits lain dikisahkan:

عَنْ حُدَيْفَةَ قَالَ صَلَّيْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ فَأَفْتَتَحَ الْبِقَرَةَ فَقُلْتُ يَرْكَعُ عِنْدَ الْمِائَةِ ثُمَّ مَضَى فَقُلْتُ يُصَلِّي بِهَا فِي رُكْعَةٍ فَمَضَى فَقُلْتُ يَرْكَعُ بِهَا ثُمَّ افْتَتَحَ النِّسَاءَ فَقَرَأَهَا ثُمَّ افْتَتَحَ آلَ عِمْرَانَ فَقَرَأَهَا يَفْرَأُ مُتْرَسِلًا إِذَا مَرَّ بِآيَةٍ فِيهَا تَسْبِيحٌ سَبَّحَ وَإِذَا مَرَّ بِسُؤَالٍ سَأَلَ وَإِذَا مَرَّ بِتَعْوِذٍ تَعَوَّذَ ثُمَّ رَكَعَ فَجَعَلَ يَقُولُ سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ فَكَانَ رُكُوعُهُ نَحْوًا مِنْ قِيَامِهِ ثُمَّ قَالَ سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمَدَهُ ثُمَّ قَامَ طَوِيلًا قَرِيبًا مِمَّا رَكَعَ ثُمَّ سَجَدَ فَقَالَ سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى فَكَانَ سُجُودُهُ قَرِيبًا مِنْ قِيَامِهِ قَالَ وَفِي حَدِيثٍ جَرِيرٍ مِنَ الزِّيَادَةِ فَقَالَ سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمَدَهُ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ . رواه مسلم

Dari Khudzaifah ra. berkata, “Pada suatu malam aku melakukan salat bersama Nabi saw., beliau membuka salatnya (setelah baca al-Fatihah) dengan membaca surat al-Baqarah. Maka aku kira beliau akan ruku’ ketika sampai pada ayat keseratus (ternyata tidak). Setelah seluruh ayat dalam surat al-Baqarah terbaca dalam satu rakaat, saya kira disudahi, eh ternyata tidak. Beliau melanjutkan membaca surat al-Nisa’ sampai selesai, kemudian dilanjutkan dengan membaca surat Ali Imran hingga selesai. Beliau membaca dengan perlahan-lahan. Apabila bacaannya sampai pada ayat yang mengandung tasbih, maka beliau bertasbih. Jika beliau melewati ayat yang berisi permohonan, maka beliau memohon, dan jika beliau membaca ayat perlindungan, maka beliau mohon perlindungan. Lalu beliau ruku’ sambil membaca, ”Subhanarabbiyal ‘azhim.” dan ruku’nya hampir sama lamanya dengan berdirinya, kemudian beliau membaca, ”Sami‘allahu li man hamidah.” Lalu berdiri i’tidal lama hampir sama dengan ruku’nya. Kemudian sujud

sambil membaca, "Subhana rabbiyal a'la," dan sujudnya hampir sama dengan berdirinya. Dalam hadits riwayat Jarir beliau bersabda, "Sami'allahu li man hamidah, Rabbana wa lakal hamd." (HR. Muslim).

Ketika Rasulullah saw bertahajud, rukuk, I'tidal, dan sujudnya sangat lama, hampir sama lamanya dengan ketika berdiri membaca surat al-Baqarah, an-Nisa', dan Ali Imran. Ketika rukuk, I'tidal, dan sujud yang begitu lama itu, tidak didapati satupun hadits yang menjelaskan bacaan yang dibaca. Tetapi mustahil juga apabila dikatakan Rasulullah saw melamun. Menurut saya, Rasulullah saw memanfaatkan kesempatan itu untuk dalam hati berdialog, berdo'a, atau mengadukan seluruh masalahnya kepada Allah SWT, atau untuk mengenang, bernostalgia dengan pengalaman *mikraj* ketika berjumpa dengan Alloh SWT. Rasulullah pernah bersabda dalam sebuah haditsnya, bahwa shalat itu adalah *mi'raj*-nya orang-orang mukmin, yaitu naiknya jiwa meninggalkan ikatan nafsu yang terdapat dalam fisik manusia menuju ke hadirat Allah Yang Tinggi. Dalam Islam, shalat atau ibadah yang utama. Shalat sunnah yang paling utama setelah shalat fardlu adalah shalat tahajjud, Nabi saw bersabda:

عن أبي هريرة لما سئل النبي صلى الله عليه وسلم أي الصلاة أفضل بعد المكتوبة قال: الصلاة في جوف الليل. رواه مسلم وغيره

Dari Abu Hurairah ra. ketika bertanya kepada Nabi SAW tentang salat apa yang paling utama setelah salat maktubah (Salat

Lima Waktu)? Nabi menjawab: “salat di tengah malam (tahajud).” (hr. muslim dll)

Shalat tahajud (juga shalat-shalat yang lain) mengandung beberapa aspek. Aspek *hydrotherapy* saat berwudlu sebelum bertahajud, aspek gerakan dan relaksasi, aspek do'a dan meditasi, aspek *sugesti* atau *heterosugesti*, dan aspek kebersamaan atau semacam *group therapy*, jika shalat tahajjud dilakukan dengan berjama'ah. Pengaruh Air Wudlu terhadap Kesehatan menurut Masaru Emoto, seorang ilmuan Jepang, melaporkan hasil penelitiannya mengenai air, bahwa molekul dalam air akan berubah-ubah sesuai dengan apa yang dibacakan ke air. Dengan demikian, air yang diniati untuk wudlu akan dapat berubah menjadi obat yang menyembuhkan penyakit.

Banyak manfaat yang didapat dari air dingin yang digunakan untuk mandi atau wudlu sebelum bertahajud. Penggunaan air dingin untuk menyiram sekujur tubuh atau anggota wudlu akan merangsang dan menguatkan kulit, mengencerkan darah sehingga diperoleh kekentalan yang tepat, mengeluarkan racun, menormalkan fungsi ginjal, dan meningkatkan kerja usus besar. Efek lain penggunaan air dingin untuk mandi atau wudlu sebelum bertahajud adalah melebarkan pembuluh darah di kulit, memerahkan kulit, menurunkan tingkat

metabolism, menormalkan pernafasan, dan menurunkan tekanan darah. Banyak terjadi penyakit menyerang malam hari, khususnya penyakit jantung, reumatik, asma, dan stroke (CVA). Penyakit tersebut umumnya berhubungan dengan pola sirkadian ritme pada tubuh. Penyakit ini berhubungan erat dengan hormone kortisol. Pada malam hari, antara jam 01.00-03.00, kadar hormone kortisol mencapai titik terendah sehingga memungkinkan terjadinya gangguan homeostasis. Hormone kortisol pada kadar yang paling rendah mengakibatkan aktivitas hormone *platelet activating factor* pun rendah sehingga mengakibatkan sekresi trombosit meningkat. Tingginya trombosit memudahkan penggumpalan sel darah merah. Bila penggumpalan ini terjadi pada pembuluh darah koroner, terjadilah penyakit jantung koroner dengan akibat terjadinya biji mati jantung (*infrak jantung*) yang bersifat fatal. Apabila terjadinya gumpalan pada pembuluh darah otak, yang timbul adalah stroke yang dapat mengakibatkan kematian atau kelumpuhan yang sukar disembuhkan.

Di samping itu, jika kortisol hiposekresinya dalam tubuh, maka proses reaksi kekebalan kompleks tidak dapat dicegah. Reaksi ini dapat terjadi pada organ tertentu, misalnya saluran pernapasan timbul serangan asma, pada persendian timbul serangan reumatik, pembengkakan persendian lutut, tandanya nyeri lutut; pembengkakan

persendian pinggul, tandanya nyeri daerah pinggul, nyeri punggung, diare dan gatal-gatal. Apabila melakukan shalat tahajjud dengan tepat, maksimal, berlama-lama, dan khusyuk, maka kadar kortisol dan berbagai hormone lain akan normal. Normalnya sekresi berbagai hormon dalam tubuh dapat memperbaiki daya tubuh. Baiknya daya tahan tubuh tidak hanya dapat menghindarkan serangan penyakit, tetapi juga menyembuhkan penyakit, termasuk penyakit jantung, stroke ginjal, asma, kanker, hipertensi, dan kencing manis.

Khusyuk menurut pengertian Bahasa Arab adalah *al-inkhifadl* (kerendahan), *al-dzillu* (kehinaan), *al-sukun* (ketenangan). Dengan pengertian ini, bisa diilustrasikan bahwa khusyuknya hati dan pikiran tampak pada adanya kesan atau suasana khusus dalam hati atau pikiran terhadap objek khusyuk sehingga orang mengarah sepenuh hati kepadanya dan mengabaikan selainnya. Khusyuknya anggota tubuh terlihat pada adanya tanda-tanda ketenangan seperti tenangnya gedung yang berdiri kokoh. Sedangkan khusyuknya suara adalah berubahnya frekuensi suara dari keras menjadi halus, pelan, sayup-sayup, kemudian tenang, dan hening. Pengertian ini merujuk pada firman Allah yang berbunyi:

يَوْمَئِذٍ يَتَّبِعُونَ الدَّاعِيَ لَا عِوَجَ لَهُ وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ
فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا

Artinya :Pada hari itu manusia mengikuti (menuju kepada suara) penyeru dengan tidak berbelok-belok; dan merendahkan semua suara kepada Tuhan yang Maha pemurah, Maka kamu tidak mendengar kecuali bisikan saja.” (QS. Thaha/ 20: 108).

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْتَ تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ
اهْتَرَّتْ وَرَبَّتْ ۚ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لَمُحْيِي الْمَوْتِ ۚ إِنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ

Artinya“Dan di antara tanda-tanda-Nya (ialah) bahwa kau Lihat bumi kering dan gersang, Maka apabila Kami turunkan air di atasnya, niscaya ia bergerak dan subur. Sesungguhnya Tuhan yang menghidupkannya, pastilah dapat menghidupkan yang mati. Sesungguhnya Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.” (QS. Fushshilat/41: 39).

Khusyu' merupakan sebuah term yang sudah sangat familiar di kalangan umat Islam. *Khusyu'* adalah bentuk mashdar dari خشع – يخشع خشوعا . Secara etimologis menurut Ibnu Mandhur *khusyu'* adalah sebagai berikut, yaitu :

رمى ببصره نحو الأرض وغضه وخفض صوته

(mengarahkan pandangan ke bumi dan merendahkan suara)². Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa istilah *khusyu'* hampir sama dengan *khudu'*. Bedanya *khudu'* adalah الإفرار بالاستخذاء (tetap) dan khusus pada badan. Sedangkan *khusyu'* ada pada badan, suara, dan pandangan.

² Ibnu Mandhur, *Lisanul 'Arab*, Juz. 8 hlm. 71, Maktabah Syamilah

Sesuai dengan firman Allah yang menggunakan kata *khusyu'* pada tiga hal tersebut, yaitu :

خَاشِعَةً أَبْصَارُهُمْ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ

Artinya :(dalam keadaan) pandangan mereka tunduk ke bawah, lagi mereka diliputi kehinaan. (al-Qalam : 43)

وَخَشَعَتِ الْأَصْوَاتُ لِلرَّحْمَنِ فَلَا تَسْمَعُ إِلَّا هَمْسًا

Artinya :dan merendahkan semua suara kepada Tuhan yang Maha pemurah, Maka kamu tidak mendengar kecuali bisikan saja. (Thaha : 108)

وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ خَاشِعَةٌ

Artinya :banyak muka pada hari itu tunduk terhina,(al-Ghasyiyah : 2)

Sedangkan secara terminologi menurut Muhammad Shalih al-Munjid *khusyu'* adalah

الخشوع هو السكون والطمأنينة والتؤدة والوقار والتواضع والحامل عليه الخوف من الله ومراقبته

Artinya : *Khusyu'* adalah diam, tenang disertai dengan mengagungkan, merendahkan hati dan ber muraqabah (perasaan hati yang selalu diawasi) yang berimplikasi kepada rasa takut / khauf kepada Allah SWT.

Khusyu' juga bisa didefinisikan sebagai berikut :

الخشوع هو قيام القلب بين يدي الرب بالخضوع والذل المدارج³

Artinya : khusyu' adalah tegaknya hati di hadapan Tuhan dengan jiwa yang tunduk dan merasa hina.

Lebih lanjut beliau menerangkan bahwasannya *khusyu'* tempatnya adalah di hati sedangkan buahnya ada pada anggota badan. Secara konklusif, bisa dikatakan bahwa *khusyu'* adalah kondisi mental yang penuh konsentrasi kepada Allah saat melakukan shalat ataupun ibadah lainnya. Namun, secara umum, term *khusyu'* ini mayoritas dipahami hanya dalam konteks shalat saja. Berdasarkan penelitian singkat penulis di dalam al-Qur'an kurang lebih terdapat 16 ayat yang berbicara mengenai kata *khusyu'* baik itu dalam bentuk *isim* maupun *fi'il*. Adapun Rincian adalah satu berbentuk *isim mashdar*, dua berbentuk *Fi'il Madhi* dan *Fi'il Mudhari'*, dan selebihnya berbentuk *Isim Fa'il*. Berdasarkan penelitian singkat ini dari 16 ayat tersebut yang berafiliasi pada shalat ada dua ayat, selebihnya menyangkut hal-hal di luar shalat. Selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

³ Muhammad Shalih Al-Munjid, *33 Sababan lil Khusyu'i fi al-Shalat*, juz 1 hlm.1, Maktabah Syamilah

NO	AYAT	BENTUK	RUANG LINGKUP
1.	Al-Baqarah : 45	Isim Fa'il	Shalat
2.	Ali Imran : 199	Isim Fa'il	Non-Shalat
3.	Al-Anbiya' : 90	Isim Fa'il	Non-Shalat
4.	Al-Mu'minun : 2	Isim Fa'il	Shalat
5.	Al-Ahzab : 35	Isim Fa'il	Non-Shalat
6.	Fushilat : 39	Isim Fa'il	Non-Shalat
7.	Al-Syura : 45	Isim Fa'il	Non-Shalat
8.	Al-Hasyr : 21	Isim Fa'il	Non-Shalat
9.	Al-Qalam : 43	Isim Fa'il	Non-Shalat
10.	Al-Ma'arij : 44	Isim Fa'il	Non-Shalat
11.	Al-Nazi'at : 9	Isim Fa'il	Non-Shalat
12.	Al-Ghasyiah : 2	Isim Fa'il	Non-Shalat
13.	Al-Qamar : 7	Isim Fa'il	Non-Shalat
14.	Thaha : 108	Fi'il Madhi	Non-Shalat
15.	Al-Hadid : 16	Fi'il Mudhari'	Non-Shalat
16.	Al-Isra' : 109	Isim Mashdar	Non-Shalat

Dari tabel di atas bisa dilihat bahwa kata *khusyu'* yang berkaitan atau bergandengan dengan kata shalat hanya ada pada dua ayat yakni, al-Baqarah : 45 dan al-Mu'minin : 2. Fakta di atas sangat menarik bagi kami untuk meneliti lebih lanjut apa sebenarnya rahasia di balik semua itu.

Jika keseluruhan ayat di atas dijabarkan dalam sebuah narasi singkat, maka diketahui suatu konsepsi *khusyu'* yang cukup menarik. Dalam perspektif al-Qur'an, secara global, *khusyu'* adalah kondisi mental yang selalu berkonsentrasi kepada Allah dengan merendahkan hati akan kebenaran dari Allah dan selalu ingat kepada-Nya, sehingga hal ini akan berimplikasi kepada rasa ketundukan dan kepatuhan kepada-Nya. Selanjutnya, sebagai *follow up* dari perasaan semacam ini, seluruh anggota badan termasuk penglihatan, suara, (al-Qalam: 43, Thaha: 108) akan serta merta melakukan segala perbuatan yang mencerminkan ketundukan dan kerendahan di hadapan Allah.

Secara spesifik, dalam *al-Baqarah : 45*, *Khusyu'* disandingkan dengan shalat dan sabar, dan dalam *al-Mu'minin : 2* *khusyu'* disandingkan dengan shalat saja. Namun, meskipun begitu, *khusyu'* tidak hanya terbatas pada shalat dan sabar semata, melainkan pada setiap amalan yang lainnya. Setidaknya Al-Qur'an telah memberikan beberapa kriteria orang-orang *khusyu'*, diantaranya :

1. Mereka yang meyakini akan bertemu Tuhan-Nya.
2. Mereka yang meyakini akan kembali kepada-Nya (al-Baqarah : 2)
3. Mereka yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik.
4. Mereka yang berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas (al-Anbiya : 90)
5. Tunduk hati untuk mengingat Allah
6. Tunduk hati untuk menerima kebenaran. (al-Hadid : 16)

Ketika seseorang telah memiliki beberapa kriteria di atas, maka ia dapat dikatakan orang yang khusyu'. Bahkan al-Qur'an menyatakan bahwa diantara ahli kitab pun terdapat orang yang khusyu' kepada Allah (Ali Imran : 199). Kemudian, bagi mereka yang khusyu', Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar (al-Ahzab : 35). Al Quran dalam surah al- Baqarah ayat 45 menjelaskan sebagai berikut, yaitu :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ . الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ
مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya : Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu'. (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya ”

Ibnu Katsir mengenai ayat di atas menjelaskan adalah :

قال ابن أبي طلحة، عن ابن عباس: يعني المصدقين بما أنزل الله. وقال مجاهد: المؤمنين حقاً. وقال أبو العالية: إلا على الخاشعين الخائفين، وقال مقاتل بن حيان: إلا على الخاشعين يعني به المتواضعين. وقال الضحاك: { وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ

{ قال: إنها لثقيلة إلا على الخاضعين (5) لطاعته، الخائفين سَطَوَاتِهِ، المصدقين بوعده ووعيدِهِ⁴

Ibnu Katsir mengutip pendapat Ibnu Abbas bahwa yang dimaksud **الخاشعين** adalah orang-orang yang membenarkan apa yang diturunkan oleh Allah. Menurut Mujahid adalah orang-orang yang beriman secara benar. Sedangkan menurut al-Dhahhak adalah orang-orang yang tunduk, taat kepada Allah, takut kepada siksa-Nya, dan orang yang membenarkan janji dan ancaman Allah.

Menurut Quraish Shihab **الخاشعين** adalah orang-orang yang tunduk dan hatinya tenang dengan dzikir kepada Allah⁵. Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwasannya *khusyu'* dalam ayat ini adalah orang-orang yang hatinya merasa menemui Tuhan, dengan demikian dengan adanya perasaan demikianlah lahir konsep *Ihsan*, sehingga bagaimana seorang hamba akan berpikiran lain dan main-main sedangkan penciptanya berada di hadapannya. Dengan demikian Quraish shihab menafsirkan *khusyu'* pada ayat ini adalah kondisi jiwa seseorang yang

⁴ Ibnu Katsir, *Tafsir Al-Qur'an al-'Adzim*, juz. 1 hlm. 253

⁵ Rodiah, dkk, *Studi Al-Qur'an : Metode dan Konsep*, hlm. 162 dikutip dari M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, hlm. 180

merasa dekat atau berada di hadapan Allah SWT pada waktu melaksanakan shalat⁶.

Menurut Imam al-Ghazali *khusyu'* meliputi enam hal, yaitu kehadiran hati, mengerti antara yang dibaca dan yang diperbuat, mengagungkan Allah SWT, merasa gentar terhadap Allah SWT, merasa penuh harap kepada Allah, dan merasa malu terhadap-Nya. Semuanya itu menyatu dalam rangka melaksanakan shalat. Lebih lanjut beliau menjelaskan bahwa *khusyu'* merupakan kondisi mental dalam bentuk pemusatan pikiran dan perhatian kepada Allah SWT ketika melakukan shalat⁷.

Ibnul al-Qayyim menjelaskan dalam kitabnya *al-Ruuh* bahwasannya *khusyu'* mempunyai dua jenis yaitu :

1. *Khusyu' Iman*, yaitu *kekhusyu'an hati menghadap Allah SWT dengan penuh penghormatan, pengagungan, penghambaan, dan pengharapan sehingga timbul dalam hatinya perasaan malu dan cinta kepada Allah SWT dan kemudian berimplikasi kepada khusyu'nya (tenangnya) anggota badan.*
2. *Khusyu' Nifaq*, yaitu *khusyu' hanya pada anggota badan saja, sedangkan hatinya tidak. Pada khusyu' jenis ini khusyu' hanya ada pada anggota badan saja yang terkesan terlihat tenang, tunduk, namun hatinya jauh dari apa yang sebenarnya terjadi. Khusyu' jenis ini sangat dibenci oleh para ulama'. Karena pada khusyu' jenis ini seseorang hanya memperhatikan aspek dzahir saja sedangkan hatinya batinnya tidak. Hal ini sama halnya dengan sifat munafik yang sangat dibenci oleh agama⁸.*

⁶ Rodiah, dkk, *Studi Al-Qur'an...*, hlm.163

⁷ Rodiah, dkk, *Studi Al-Qur'an...*, hlm.164

⁸ Ibnu al-Qayyim, *Al-Ruuh*, juz. 1 hlm. 232

Dari pembagian jenis *khusyu'* di atas dapat di ambil kesimpulan bahwasannya *khusyu'* bukanlah hanya sebatas keadaan anggota badan kita yang terkesan tenang. Seseorang dianggap *khusyu'* tidak hanya sebatas ketika menampakkan sikap yang begitu tenang, namun lebih dari itu yang paling penting dari *khusyu'* adalah keadaan hati seseorang yang penuh dengan penghormatan, pengagungan, penghambaan, dan pengharapan kepada Allah SWT, sehingga dalam hatinya timbul perasaan malu dan cinta kepada Allah. Ketika hal ini sudah berjalan maka secara otomatis akan berimplikasi pada tenangnya anggota badan. Jadi konsep *khusyu'* tidak hanya menyangkut aspek *dzahir* (anggota badan) saja, namun juga menyangkut aspek lain yang bahkan lebih penting, yaitu aspek batin. Hal ini dikarenakan Allah tidak akan melihat pada bentuk seorang hamba, namun pada hatinya.

Para pakar memberikan pengertian khusyuk yang sangat beragam. Ada yang mendefinisikan khusyuk tampil dalam bentuk lembutnya hati manusia, redupnya hasrat yang bersumber dari hawa nafsu, dan halusnya hati karena Allah SWT, sehingga menjadi bersih dari rasa sombong dan angkuh. Pada saat inilah perasaan berada di hadapan Allah Yang Maha Besar akan menguasai seorang hamba sehingga dia hanya akan bergerak bila diperintah dan akan diam bila

dilarang. Ibnu Katsir sebagaimana dikutip oleh M. Quraish Syihab menjelaskan bahwa khusyuk dalam shalat baru terlaksana bagi yang mengkonsentrasikan jiwanya sambil mengabaikan segala sesuatu selain yang berkaitan dengan shalat. Ulama lain mendefinisikan khusyuk sebagai situasi ketika pikiran, perasaan, ucapan, dan perbuatan terfokus kepada Allah semata, dengan penuh rasa rendah diri⁹.

Sebaliknya, Abu Sangkan berpendapat bahwa khusyuk itu bukan konsentrasi, melainkan dekonsentrasi. Dia mengilustrasikan bahwa khusyuk dapat terjadi karena adanya perpaduan potensi otak kiri dan otak kanan sebagaimana orang yang sedang mengendarai mobil. Injak kopling, masukkan gigi satu, lalu lepaskan pedal kopling pelan-pelan, dengan perasaan. Mula-mula agak kaku dan mungkin terasa tersendat-sendat, tetapi jika dilatih terus, maka akan terjadi perpaduan antara otak kiri dan otak kanan. Kemudian otak kiri akan mengikuti otak kanan yang jauh lebih cerdas yang mengetahui keadaan di sisi kiri dan kanan mobil. Otak kanan mampu menghitung kapan harus masuk menyalip mobil di depannya, dan bagaimana mengerem tanpa membuat orang terjungkal. Otak kanan tidak liar lagi

⁹ Lihat Rodiah, dkk, *Studi Al-Qur'an : Metode dan Konsep*, hlm. 162 dikutip dari M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, hlm. 180

karena telah terpadu dengan otak kiri yang mampu mengikuti imajinasi pikiran. Dengan sentuhan emosi dan perasaan, membawa mobil menjadi lebih halus dan seimbang. Inilah yang kemudian dimaksudkan dengan istilah dekonstruksi, bukan konsentrasi.

Esensi shalat adalah mengingat Allah, *“Tegakkanlah shalat untuk mengingat-Ku,”* (QS. Thaha/20: 14). Mengingat Allah esensinya ingat rahmat-Nya, kekuasaan-Nya, pahala-surga-Nya, dosa-azab-Nya, taat perintah-Nya, sekaligus meninggalkan larangan-Nya, memohon ridha-Nya, dan selamat dari siksa-Nya. Sebagaimana firman Allah sebagai berikut :

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, Yaitu Al-Kitab (Al-Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.” (QS. Al-Ankabut/29: 45).

Esensi dari keseluruhan shalat khusyuk adalah adanya kepasrahan yang timbul dari keimanan mendalam bahwa Allah SWT adalah segala-galanya, disertai pengakuan akan kenistaan, kezaliman, kebodohan, ketidak berdayaan, kekecilan diri, kemudian menyatukan antara rasa takut dan harap sehingga larut dalam indahnya kebesaran

Allah Sang Maha segala-galanya. Sebelum membahas secara khusus tentang pengertian shalat tahajud, terlebih dahulu akan mengulas hakikat makna shalat pandangan aspek psikologis tentang shalat. Shalat secara bahasa berarti do'a. Ibadah shalat dinamai do'a karena dalam shalat itu mengandung do'a. Shalat juga berarti do'a untuk mendapatkan kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Secara terminologi, shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari beberapa ucapan dan perbuatan tertentu yang diawali dengan *takbiratul ihram* (mengucapkan takbir) dan diakhiri dengan salam dengan syarat tertentu¹⁰. Definisi lain arti shalat secara syariat ialah menghadapkan hati kepada Allah Swt. sebagai ibadah dalam bentuk perkataan dan perbuatan yang dimulai dari *takbir* dan diakhiri dengan *salam* serta harus memenuhi syarat-syarat yang telah ditentukan syari'at Islam sebagaimana telah ditentukan oleh Rasulullah dalam kehidupan sehari-hari beliau¹¹.

Adapun pengertian shalat menurut dimensi sufistik atau secara hakekat atau "*sir*" (batin) adalah menghadapkan hati (jiwa) kepada Allah Swt. Dengan mendatangkan takut kepada-Nya serta menumbuhkan di dalam jiwa rasa ke Agungan-Nya, Kebesaran-Nya dan kesempurnaan

¹⁰Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2007), hlm., 128

¹¹Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung : Marja, 2006), hlm., 115

kekuasaan- Nya¹². Pada hakikatnya shalat adalah suatu perjuangan mencapai kebahagiaan yang dimulai dari mengagungkan Allah Swt. lalu dijalani secara konsisten (*istiqomah*) dalam menghadapi berbagai kondisi seperti berdiri, rukuk, sujud, berdiri lagi, sujud lagi sampai akhirnya duduk dan akhirnya mendapatkan keselamatan¹³. Shalat mempunyai kedudukan yang sangat penting dalam Islam, yakni shalat merupakan tiang fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama Islam, tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah Swt. sebagai Pencipta adalah Maha Agung, dan pernyataan patuh terhadap-Nya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaan-Nya. Tuhan Maha Kekal dan Maha Abadi. Bagi mereka yang melaksanakan shalat dengan khusyuk dan ikhlas, hubungan dengan Allah Swt. akan semakin kukuh, kuat, dan mampu *istiqomah* dalam beribadah kepada Allah Swt dan menjalankan ketentuan yang digariskan-Nya. Shalat merupakan ibadah *mahdhah* yang wajib dilaksanakan oleh seorang mukmin bagi yang sudah *baligh* dan berakal.¹⁴ Menurut Muhammad Arifin Ilham, jika shalat anda ingin diterima maka anda harus shalat dengan khusyuk dan memperhatikan kualitas dari ritual shalat tersebut, karena shalat hakikatnya adalah dzikir sebagaimana firman Allah swt,

¹² Aba Firdaus Al-halwani. *Managemen Terapi Qolbu*, (Yogyakarta: Media Insani, 2002), hlm., 92-93

¹³ Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, (Bandung: Marja, 2006), 116

¹⁴ Muhammad Makhdlori, *Menyingkap Mukjizat Shalat Dhuha*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2008), hlm., 33

إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

Artinya: “Sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku.” (QS. Thaha: 14).¹⁵

Mengingat dan menyebut Allah dari takbir hingga salam full aktivitas dzikir, berdiri, rukuk, sujud bersandarkan kepada teladan Rasulullah Saw. karena Rasulullah Saw telah mencontohkan langsung tata cara shalat yang benar. Shalat merupakan manifestasi gerak ibadah yang merupakan hubungan seorang hamba secara langsung dengan Allah Swt. Dengan melaksanakan shalat, seorang akan mendapatkan tambahan tenaga batin dan memudahkan dapat petunjuk dari Allah Swt. berupa instuisi dan inspirasi. Oleh sebab itu shalat merupakan ibadah yang bisa menunjukkan jalan yang lurus menuju Allah Swt. Ketika shalat, rohani bergerak menuju Dzat Yang Maha Mutlak, daya pikiran terlepas dari keadaan-keadaan nyata, dan panca indra melepaskan diri dari segala macam peristiwa di sekitarnya, termasuk keterikatannya terhadap sensasi tubuhnya seperti rasa sedih, gelisah, rasa cemas dan lelah.¹⁶ Shalat memiliki

¹⁵ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm., 3

¹⁶ Abu Sangkan, *Berguru Kepada Allah*, (Jakarta: Yayasan Shalat Khususu, 2007), hlm., 253

kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat lima unsur di dalamnya, yaitu:

- a. *Meditasi atau do'a yang teratur, minimal lima kali sehari*
- b. *Relaksasi melalui gerakan-gerakan shalat*
- c. *Hetero dan auto sugesti dalam bacaan shalat*
- d. *Group-therapy dalam shalat jama'ah, atau shalat sendirian minimal ada aku dan Allah Swt.*
- e. *Hydro-therapy dalam mandi atau wudhu sebelum shalat*¹⁷.

Shalat juga bukan ibadah yang memberatkan manusia, malah sebaliknya shalat adalah alat bantu atau sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Maka dari itu apabila manusia diliputi ketakutan, dihimpit kesedihan, dan dicekik kerisauan, maka segeralah bangkit untuk melakukan shalat, niscaya jiwa menjadi tenteram dan tenang. Sesungguhnya shalat itu atas izin Allah Swt. sangatlah cukup untuk menyirnakan kesedihan dan kerisauan.¹⁸

Shalat merupakan kunci dari semua amalan, oleh karena itu apabila kuncinya tidak utuh, hanya separuh, sepertiga, dan seterusnya, maka pasti amalan yang lain akan jauh dari kebaikan. Maka untuk meraih kesempurnaan shalat khususnya dalam hal ini shalat wajib. Nabi sangat menganjurkan untuk melakukan ibadah tambahan yaitu shalat tahajud. Shalat merupakan kedudukan yang sangat agung

¹⁷ Abu Sangkan, *Shalat Khusyu'*, (Jakarta: Baitul Ikhsan, 2005), hlm., 8

¹⁸ Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Shalat Malam*, (Bandung: Syaamil, 2005), hlm., 18

dalam agama Islam. Selain salah satu rukun Islam shalat merupakan tiang bagi agama. Allah telah mewajibkan hamba-Nya untuk mengerjakannya lima kali dalam sehari semalam. Saking urgennya kedudukan shalat Allah mewahyukan perintah shalat langsung kepada Rasulullah di langit ketujuh tanpa perantara. Setelah Allah mewajibkan shalat lima waktu, Allah juga memerintahkan para hamba-Nya untuk mengerjakan shalat tahajud. Ini dimaksudkan sebagai ibadah tambahan bagi mereka di mana dengan shalat tahajud maka Allah mengangkat derajat pada hamba-Nya ketempat yang terpuji.¹⁹ Tahajud artinya bangun dari tidur yang dalam terminologi al- Quran sebagai tahajud adalah ibadah tambahan (*nafilah*), sebagaimana firman Allah swt sebagai berikut, Yaitu :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyan tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.” (QS Al-Isra“: 79)²⁰

¹⁹ M. Yazid Nuruddin, *Keistimewaan Shalat Tahajjud* (Insan Media, 2009), hlm., 14

²⁰ Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur“an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm., 57 Yakni yang menyelimuti dirinya dengan kain ketika wahyu datang karena takut kepadanya disebabkan kemuliaannya. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam berselimut ini ketika Allah Subhaanahu wa Ta'aala memuliakan Beliau dengan risalah-Nya dan mulai menurunkan wahyu kepada Beliau dengan perantaraan malaikat Jibril. Ketika itu, Beliau melihat perkara yang belum pernah dilihatnya dan tidak ada yang dapat teguh menghadapinya kecuali para rasul, maka Beliau terperanjat ketika melihat malaikat Jibril 'alaihiis salam. Setelah itu, Beliau mendatangi istrinya dan berkata dalam keadaan bergemetar, “*Selimutilah aku-*

Shalat tahajud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Imam syafi'i berkata: "shalat malam dan witir baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut *mutahajjid*²¹.

Mengenai hal ini, Allah Swt, berfirman sebagai berikut, yaitu :

يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ (١) قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا (٢) نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (٣)

*Artinya: "Hai orang yang berselimut (Muhammad), Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. (QS. Al-Muzammil: 1-3)*²²

B. Hukum Shalat Tahajjud

selimutilah aku." Selanjutnya Allah Subhaanahu wa Ta'aala memberikan keteguhan kepadanya dan wahyu pun kemudian turun beturut-turut. Demikianlah yang diterangkan sebagian mufassir. Dalam tafsir Ibnu Katsir disebutkan: Al Haafizh Abu Bakar Ahmad bin 'Amr bin 'Abdul Khaaliq Al Bazzar meriwayatkan dari Jabir ia berkata, "Orang-orang Quraisy berkumpul di Darunnadwah dan berkata, "Namailah orang ini (Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam) dengan nama yang dapat menghalangi manusia darinya." Maka (sebagian) dari mereka berkata, "Seorang dukun." Yang lain berkata, "Dia bukan dukun." Sebagian mereka berkata, "Orang gila." Sebagian lagi berkata, "Dia bukan orang gila." Sebagian mereka berkata, "Seorang pesihir." Sebagian lagi berkata, "Dia bukan pesihir." Maka orang-orang musyrik berpecah belah dalam hal itu sehingga sampailah berita itu kepada Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, lalu Beliau menyelimuti dirinya dengan kainnya dan berkemul dengannya. Kemudian malaikat Jibril 'alaihi salam datang kepadanya sambil berkata, "*Wahai orang yang berselimut (muzzammil)-Wahai orang yang berkemul (muddatstsir)!*" Selanjutnya Al Bazzar mengomentari hadits ini, "Mu'alla bin bin 'Abdurrahman telah dibicarakan oleh banyak ahli ilmu, namun mereka membawa haditsnya, akan tetapi ia sendiri membawakan hadits-hadits yang tidak ada mutabi' (penguat dari jalan yang sama)nya." Kami tidak mengetahui, apakah surat Al Muzzammil turun karena sebab sebelumnya atau karena sebab yang diterangkan dalam tafsir Ibnu Katsir tersebut, *wallahu a'lam.*

²¹ Saiful Islam Mubarak, *Risalah dan Mabit Shalat Malam*, (Bandung: Syaamil, 2005), hlm., 18

²² Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010), hlm., 574

Salat tahajud (*Qiyamul lail*) merupakan shalat sunnah yang dikerjakan di sepertiga malam sekitar jam 2-3 dini hari. Shalat tahajud termasuk shalat malam yang dianjurkan untuk dilaksanakan Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa sallam* atau disebut Sunnah *mu'akad*. Para ulama sepakat bahwa hukum shalat tahajud bagi kaum muslimin adalah sunnah *muakkad* (sunnah yang ditekankan). Hal ini berdasarkan nash dari al-Qur'an, sunnah dan ijmak kaum muslimin. Di antara dalil yang menunjukkan bahwa hukum shalat tahajud adalah sunnah sebagaimana ayat 79 al Quran surah Al-Isra dan Surah al- Mujamil ayat 1-5 di atas. Shalat tahajud wajib atas Rasulullah sebagai pengagungan kepada Beliau. Kewajiban ini merupakan kekhususan bagi Beliau dan tidak berlaku pada yang lainnya. Berkenaan ayat di atas, Ibnu Katsir berkata: "Allah memerintahkan Rasulullah Saw, untuk melepas selimutnya. Kemudian bangun untuk shalat bermunajat kepada Rabbnya. Sebagaimana Allah berfirman:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ

Artinya: "Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezki yang Kami berikan."(QS. As-Sajdah: 16)²³

Seperti disebutkan juga dalam hadis:

²³Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemah*, (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, 2010),hlm., 290

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ

Artinya: “Selalulah kalian melakukan shalat tahajud (qiyamul lail), karena shalat tahajud adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, dan sesungguhnya shalat malam mendekatkan kepada Allâh, serta menghalangi dari dosa, menghapus kesalahan, dan menolak penyakit dari badan.” (HR At-Tirmidzi).

Dan al-Quran menyatakan juga sebagai berikut, yaitu :

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (15) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ ۗ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ (16)

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (17) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (18)

Artinya: “Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air (15) sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan (16) Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam (17) Dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar (18)” (Qs. Adz-Dzaariyat (51)²⁴

C.Hikmah Tahajud

Mengingat begitu dahsyatnya hikmah dan manfaat serta keajaiban shalat tahajud, banyak orang beriman dan taqwa yang menyingkap rahasia keajaiban shalat malam tentunya dengan melaksanakan shalat tahajud secara *istiqomah* dan rutin menjalankannya. Shalat tahajud tentunya akan terasa dampaknya oleh orang-orang beriman dan taqwa yang *istiqomah* dan *ikhlas* menjalankan shalat tahajud, karena dengan sering dan terlatih bangun

²⁴ *Ibid*, 15-18

malam untuk shalat tahajud akan memberikan ketenangan jiwa dalam keheningan dalam berdo'a untuk memohon segalanya dan keinginan, keselamatan dunia dan akhirat. Beberapa manfaat keutamaan dan keistimewaan shalat tahajud dan keajaiban (hikmah), diantaranya:

Pertama, *Orang shalat tahajud akan dibangkitkan Allah dalam tempat yang terpuji. Seperti yang dijelaskan dalam ayat di atas Qs. Al-Isra (17) : 79.*

Kedua, *Orang yang shalat tahajud adalah orang yang disebut oleh Allah sebagai muhsinin dan berhak mendapatkan kebaikan dari-Nya serta rahmat-Nya. Allah Subhanahu wa ta'ala juga berfirman dalam ayat di atas Qs. Adz-Zariyaat (59) : 15-18.*

Ketiga, *Orang yang shalat tahajud dipuji Allah dan dimasukkan kedalam kelompok hamba-Nya yang baik-baik.*

Allah Subhanahu wa ta'ala juga berfirman,

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا (63)
وَالَّذِينَ يَبِيئُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا (64)

Artinya: “Dan hamba-hamba Tuhan yang Maha Penyayang itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata (yang mengandung) keselamatan (63) Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka (64).” (Qs. Al-Furqan (25) : 63-63)

Keempat, *kepada orang yang shalat tahajud, Allah bersaksi atas mereka bahwa mereka adalah orang yang beriman. Allah berfirman,*

إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا
يَسْتَكْبِرُونَ (15)

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ (16)
فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ 17

Artinya: “*Sesungguhnya orang yang benar-benar percaya kepada ayat-ayat Kami adalah mereka yang apabila diperingatkan dengan ayat-ayat itu mereka segera bersujud seraya bertasbih dan memuji Rabbnya, dan lagi pula mereka tidaklah sombong (15) Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdoa kepada Rabbnya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa apa rezeki yang Kami berikan (16) Tak seorangpun mengetahui berbagai nikmat yang menanti, yang indah dipandang sebagai balasan bagi mereka, atas apa yang mereka kerjakan (17).*” (Qs. As-Sajdah (32) : 15-17)

Kelima, Allah membedakan orang shalat tahajud dengan yang tidak secara jelas dan bahwa mereka berbeda dengan lainnya.

Allah Subhanahu Wa Ta’ala berfirman,

أَمْ مَنْ هُوَ قَانِتٌ آتَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْأَخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ
قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

Artinya: “(Apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang yang beribadat di waktu-waktu malam dengan sujud dan berdiri, sedang ia takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah: “Adakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?” Sesungguhnya orang yang berakallah yang dapat menerima pelajaran.” (Qs. Az-Zumar (39) : 9)

Keenam, Kepada orang yang shalat tahajud, Rasulallah SAW mengatakan bahwa mereka pasti akan masuk surga.

Rasulallah *Sahallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, “Wahai manusia, sebarkanlah salam, beri makanlah, sambung tali kasih, shalat malamlah saat orang pada terlelap, maka masuklah surge dengan selamat.” (HR. Al-Hakim, Ibnu Majah, At-Tirmidzi)

Ketujuh, shalat tahajud adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kita, sarana pendekatan kepada Allah, penghapus keburukan, pencegah dosa dan penangkal penyakit di badan.

Rasulallah SAW bersabda kepada Salaman Al-Farisi, “Hendaklah kamu melaksanakan qiyamul lail itu adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kita, sarana pendekatan kepada Allah, penghapus keburukan, pencegah dosa dan penangkal penyakit di badan.” (HR. Ath-Thabrani dan Al-Hatsami)

D. Tahajud Terapi Bagi Kesehatan Tubuh

عَنْ بِلَالٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَأْبُ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَمْلَأَةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ

Rasulullah saw. menganjurkan kepada kita, “Lazimkan dirimu untuk shalat malam karena hal itu tradisi orang-orang shalih sebelummu, mendekatkan diri kepada Allah, menghapus dosa, menolak penyakit, dan pencegah dari dosa.” (H.R Ahmad)

Mohammad Shaleh, pengasuh Klinik Terapi Tahajud dan Trainer shalat khusyuk, membagi pengalaman dan hasil penelitiannya dalam sebuah buku tentang shalat tahajud yang bisa menyembuhkan berbagai penyakit, yaitu Terapi shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit. Dalam buku²⁵ tersebut dijelaskan bahwasanya, Shalat tahajud

²⁵Lihat Sholeh, Moh., *Terapi Salat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Penerbit Hikmah, Jakarta, cet. XI, Januari, 2007

bisa mengatasi kanker sebuah penelitian ilmiah membuktikan, shalat tahajud membebaskan seseorang dari berbagai penyakit. Ketenangan Shalat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Hormon Kortisol ini biasa dipakai sebagai tolok ukur untuk mengetahui kondisi seseorang apakah jiwanya tengah terserang stres, depresi atau tidak. Selain itu, shalat malam juga dapat menyelamatkan orang dari penyakit sesak dada akibat penyempitan pembuluh darah dan terhindar dari penyempitan pembuluh darah yang menjurus ke hati dan ke otak. Itu dikarenakan orang yang bangun malam berarti mengurangi kegiatan tidur malam yang panjang. Telah terbukti dalam satu penelitian bahwa orang-orang tua renta yang semenjak mudanya rajin mengerjakan shalat malam, tulang punggung mereka jauh lebih sehat dan lebih kuat dari pada orang-orang yang tidak mengerjakan shalat malam. Ternyata, begitu besar kemanfaatan dari sholat tahajud bagi kesehatan. Selama ini saya tidak mendapatkan informasi tentang hal ini. Bukan itu saja, ternyata efek sholat malam bagi jiwa juga luar biasa. Melaksanakannya akan mendapatkan pencerahan hati. Bagi yang telah melaksanakan shalat tahajud dengan rutin, sudah tentu bisa merasakan bagaimana ketenangan hati itu menjadi hadir dalam diri manusia. Ketika melaksanakan shalat malam, di saat itulah manusia berdialog dengan Allah.

Shalat ternyata tidak hanya menjadi amalan utama di akhirat nanti, tetapi gerakan-gerakan shalat paling proporsional bagi anatomi tubuh manusia. Bahkan dari sudut medis, shalat adalah gudang obat dari berbagai jenis penyakit. Allah, Sang Maha Pencipta, tahu persis apa yang sangat dibutuhkan oleh ciptaanNya, khususnya manusia. Semua perintahNya tidak hanya bernilai ketakwaan, tetapi juga mempunyai manfaat besar bagi tubuh manusia itu sendiri. Misalnya, puasa, perintah Allah di rukun Islam ketiga ini sangat diakui manfaatnya oleh para medis dan ilmuwan dunia barat. Mereka pun serta merta ikut berpuasa untuk kesehatan diri dan pasien mereka. Begitu pula dengan shalat merupakan ibadah yang paling tepat untuk metabolisme dan tekstur tubuh manusia. Gerakan-gerakan di dalam shalat pun mempunyai manfaat masing-masing. Sebagai berikut, yaitu :

1. Takbiratul Ihram

Berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar telinga, lalu melipatnya di depan perut atau dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (limfe), dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancar ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

2. Rukuk

Rukuk yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. Gerakan ini

bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi serta fungsi tulang belakang (corpus vertebrae) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi untuk merelaksasikan otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk adalah sarana latihan bagi kemih sehingga gangguan prostate dapat dicegah.

3. I'tidal

Bangun dari rukuk di mana tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. I'tidal merupakan variasi dari postur setelah rukuk dan sebelum sujud. Gerakan ini bermanfaat sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Pada saat I'tidal dilakukan, organ-organ pencernaan di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian yang tentu memberi efek melancarkan pencernaan.

4. Sujud

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posisi jantung di atas otak menyebabkan daerah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan sujud dengan tuma'ninah, tidak tergesa-gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Posisi seperti ini menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik rukuk maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.

5. Duduk di antara sujud

Duduk setelah sujud terdiri dari dua macam yaitu iftirosy (tahiyat awal) dan tawarru' (tahiyat akhir). Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki. pada saat iftirosy, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf nervus Ischiadius. Posisi ini mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan. Duduk tawarru' sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (uretra), kelenjar kelamin pria (prostate) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, posisi seperti ini mampu mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada iftirosy dan tawarru' menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali, karena

gerakan dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

6. Salam

Gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal di mana salam bermanfaat untuk bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah. Lalu berdoa sebagai berikut, yaitu :

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قَيِّمُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ لَكَ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ، وَلَكَ الْحَمْدُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ وَعِدَّتِكَ الْحَقُّ وَلِقَاءُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ، وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اللَّهُمَّ لَكَ أَسَأَمْتُ، وَبِكَ أَمَنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَإِلَيْكَ أُنَبْتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ، وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ، فَاعْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ، وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ، وَمَا أَعْلَنْتُ أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَوْلَى إِلَهَ غَيْرِكَ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ .

Artian Doa Setelah Sholat Tahajud diatas adalah, ” Ya Alloh, bagimu segala puji. Engkau-lah (Alloh) penegak langit dan bumi dan alam semesta serta segala isinya. Bagimulah segala puji, Engkau (Alloh) Raja penguasa langit dan bumi. Bagimu-lah (Alloh) segala

puji, pemancar cahaya langit dan bumi. Bagimu-lah (Alloh) segala puji, Engkau-lah (Alloh) yg hak dan janjimu adalah benar dan perjumpaanmu itu adalah hak dan firmanmu adlh benar, dan surga adlh hak dan Neraka adlh hak dan Nabi – Nabi itu hak benar dan Nabi Muhammad Saw adalah benar, dan saat hari Kiamat itu benar. Ya Alloh kepadamulah kami berserah diri (bertawakal) kepada Engkau jualah kami kembali dan kepadamulah kami rindu dan kpd engkaulah kami Berhukum . Ampunilah kami atas kesalahan yg sudah kami lakukan dan yg sebelumnya baik yg kami sembunyikan maupun yg kami nyatakan. Engkaulah Tuhan yg terdahulu dan Tuhan yg terakhir, Tiada Tuhan melainkan Engkau Alloh Rabbul Alamin. Tiada daya dan kekuatan melainkan dengan Alloh ”’.

Gerakan sujud tergolong unik karena Sujud memiliki falsafah bahwa manusia menundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu *psikoneuroimunologi* (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang pernah dilakukan penelitian oleh Mohammad Soleh, gerakan ini mengantarkan manusia pada derajat setinggi-tingginya. Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain di mana sujud dilakukan dengan *tuma'ninah* dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang. Setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi

secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak melainkan ketika seseorang sujud dalam shalat. Urat saraf tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. Ini berarti, darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikuti waktu shalat, sebagaimana yang telah diwajibkan dalam Islam.

Riset di atas telah mendapat pengakuan dari Harvard University, Amerika Serikat. Bahkan seorang dokter berkebangsaan Amerika yang tak dikenalnya menyatakan diri masuk Islam setelah diam-diam melakukan riset pengembangan khusus mengenai gerakan sujud. Di samping itu, gerakan-gerakan dalam shalat sekilas mirip gerakan yoga ataupun peregangan (*stretching*). Intinya, berguna untuk melenturkan tubuh dan melancarkan peredaran darah. Keunggulan shalat dibandingkan gerakan lainnya adalah di mana shalat lebih banyak menggerakkan anggota tubuh, termasuk jari-jari kaki dan tangan.

Sujud adalah latihan kekuatan otot tertentu termasuk otot dada. Saat sujud, beban tubuh bagian atas ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh yang menjadi kebanggaan wanita. Payudara tak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya. Masih dalam posisi sujud, manfaat lain yang bisa

dinikmati kaum hawa adalah otot-otot perut (*rectus abdominis* dan *obliquus abdominis externus*) berkontraksi penuh saat pinggul serta pinggang terangkat melampaui kepala dan dada. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lebih lama yang membantu dalam proses persalinan. Karena di dalam persalinan dibutuhkan pernapasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami, otot ini justru menjadi elastis.

Kebiasaan sujud menyebabkan tubuh dapat mengembalikan dan mempertahankan organ-organ perut pada tempatnya kembali (*fiksasi*). Setelah melakukan sujud, kita melakukan gerakan duduk. Dalam shalat terdapat dua jenis duduk: *iftirosy (tahiyyat awal)* dan *tawarru' (tahiyyat akhir)*. Hal terpenting adalah turut berkontraksinya otot-otot daerah *perineum*. Bagi wanita, di daerah ini terdapat tiga liang yaitu liang persenggamaan, dubur untuk melepas kotoran, dan saluran kemih. Saat *tawarru'*, tumit kaki kiri harus menekan daerah *perineum*. Punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan. Pada posisi ini tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah *perineum*. Tekanan lembut inilah yang memperbaiki organ reproduksi di daerah *perineum*. Pada dasarnya, seluruh gerakan shalat bertujuan meremajakan tubuh.

Jika tubuh lentur, kerusakan sel dan kulit sedikit terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin, maka sel-sel yang rusak dapat segera tergantikan. Regenerasi pun berlangsung dengan lancar. Alhasil, tubuh senantiasa bugar. Menurut penelitian Muhammad Soleh dalam disertasinya yang berjudul “*Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imonologik: Suatu Pendekatan Neuroimunologi*” dengan disertasi itu, Soleh berhasil meraih gelar Doktor dalam bidang ilmu kedokteran pada program pasca sarjana Universitas Surabaya yang dipertahankannya beberapa waktu lalu.

Shalat tahajud ternyata bukan hanya sekedar shalat tambahan (*sunah muakkad*), tetapi jika dilakukan secara rutin dan ikhlas akan bisa mengatasi penyakit kanker. Secara medis, shalat tahajud mampu menumbuhkan respons ketahanan tubuh (*imunologi*) khususnya pada *imunoglobulin M, G, A, dan limfositnya* yang berupa persepsi serta motivasi positif. Selain itu, juga dapat mengefektifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi²⁶.

Selama ini para ulama melihat ikhlas hanya sebagai persoalan mental psikis, namun, sebetulnya permasalahan ini dapat dibuktikan

²⁶Lihat G. Baratawidjaja, *Imunologi Dasar*, FK. UI, Jakarta, 1996. Dan J.A. Bellanti, *Keseragaman Model untuk Proses Imunologik, dalam Imunologi III*, edisi Indonesia, Gajah Mada University Press, Yogyakarta, 1995.

dengan teknologi kedokteran. Ikhlas yang selama ini dipandang sebagai misteri dapat dibuktikan secara kuantitatif melalui sekresi hormon kortisol dengan parameter kondisi tubuh. Pada kondisi normal, jumlah kortisol pada pagi hari normalnya antara 38-690 nmol/liter. Sedangkan pada malam hari atau setelah pukul 24.00, jumlah ini meningkat menjadi 69-345 nmol/liter. “Kalau jumlah hormone kortisolnya normal, dapat diindikasikan bahwa orang tersebut tidak ikhlas karena merasa tertekan. Demikian juga sebaliknya,” ujarnya seraya menegaskan temuannya ini membantah paradigma lama yang menganggap ajaran agama Islam semata-mata dogma atau doktrin.

Menurut Muhammad Soleh, orang stress biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan melakukan tahajud secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respon kebal (*imun*) yang baik serta besar kemungkinan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker, sehingga berdasarkan perhitungan medis, shalat tahajud yang demikian menyebabkan seseorang memiliki ketahanan tubuh yang baik.

E. Tahajud Terapi Kejiwaan

Sholat tahajud merupakan amalan mulia dan berpahala tinggi namun sangat sedikit orang yang mampu melaksanakan sholat tahajud ini. Adapun kemuliaan sholat tahajud antara lain disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis :

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Pada malam hari, hendaklah engkau shalat Tahajud sebagai tambahan bagi engkau. Mudah-mudahan Tuhan mengangkat engkau ke tempat yang terpuji.” (QS : Al-Isro' : 79)

Dari abu Hurairah bahwa Nabi SAW telah bersabda :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَفْضَلُ الصَّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ

Dari Abu Hurairah radliallahu ‘anhu ia berkata; Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Seutama-utama puasa setelah Ramadhan ialah puasa di bulan Muharram, dan seutama-utama shalat sesudah shalat Fardhu ialah shalat malam.” HR Muslim 1982.

عَنْ عَلِيٍّ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ فِي الْجَنَّةِ عُرْفًا تُرَى ظُهُورُهَا مِنْ بُطُونِهَا وَبُطُونُهَا مِنْ ظُهُورِهَا فَقَامَ أَعْرَابِيٌّ فَقَالَ لِمَنْ هِيَ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ لِمَنْ أَطَابَ الْكَلَامَ وَأَطْعَمَ الطَّعَامَ وَأَدَامَ الصَّيَامَ وَصَلَّى بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ

Dari Ali ia berkata; Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: “Sesungguhnya di surga terdapat kamar-kamar yang mana bagian luarnya terlihat dari bagian dalam dan bagian dalamnya terlihat dari bagian luarnya.” Lantas seorang arab baduwi berdiri sambil berkata, “Bagi siapakah kamar-kamar itu diperuntukkan wahai Rasulullah?” Nabi menjawab: “Untuk orang yang berkata

*benar, memberi makan, shaum secara kontinyu, dan shalat pada malam hari di waktu orang-orang tidur.” HR Tarmidzi 1907, shahih.
* Yaitu di tengah malam pada jam tidur.*

“Hai sekalian manusia, sebarluaskanlah salam dan berikanlah makanan serta sholat malamlah di waktu manusia sedang tidur, supaya kamu masuk Sorga dengan selamat.”(HR Tirmidzi)

Bersabda Nabi Muhammad SAW : *“Seutama-utama shalat sesudah shalat fardhu ialah shalat sunnat di waktu malam”
(HR.Muslim)*

“Sesungguhnya pada waktu malam ada satu saat (waktu). Seandainya seorang Muslim meminta suatu kebaikan di dunia maupun di akhirat kepada Allah SWT, niscaya Allah SWT akan memberinya. Dan itu berlaku setiap malam.” (HR Muslim)

Nabi SAW bersabda lagi : *“Pada tiap malam Tuhan kami Tabaraka wa Ta’ala turun (ke langit dunia) ketika tinggal sepertiga malam yang akhir. Ia berfirman : “ Barang siapa yang menyeru-Ku, akan Aku perkenankan seruannya. Barang siapa yang meminta kepada-Ku, Aku perkenankan permintaanya. Dan barang siapa meminta ampunan kepada-Ku, Aku ampuni dia.” (HR Bukhari dan Muslim).*

Keutamaan-keutamaan di atas merupakan keutamaan sholat tahajud ditinjau dari Al-Qur’an dan Sunnah. Adapun dari segi kesehatan, ternyata sholat tahajud mampu meningkatkan kesehatan manusia. Sholat tahajud mampu meningkatkan daya tahan tubuh (*system imun tubuh*), mengurangi kegemukan (*obesitas*), terhindar dari stress/depresi dan lain-lain. Hal ini dikaitkan dengan kadar hormon

kortisol di dalam tubuh yang menurun pada seseorang yang rutin sholat tahajud.

Sistem kekebalan atau sistem *imun* adalah sistem perlindungan pengaruh luar biologis yang dilakukan oleh sel dan organ khusus pada suatu organisme. Jika sistem kekebalan bekerja dengan benar, sistem ini akan melindungi tubuh terhadap infeksi bakteri dan virus, serta menghancurkan sel kanker dan zat asing lain dalam tubuh. Jika sistem kekebalan melemah, kemampuannya melindungi tubuh juga berkurang, sehingga menyebabkan patogen, termasuk virus yang menyebabkan demam dan flu, dapat berkembang dalam tubuh. Sistem kekebalan juga memberikan pengawasan terhadap sel tumor, dan terhambatnya sistem ini juga telah dilaporkan meningkatkan resiko terkena beberapa jenis kanker.

Kata imun berasal dari bahasa Latin '*immunitas*' yang berarti pembebasan (*kekebalan*) yang diberikan kepada para senator Romawi selama masa jabatan mereka terhadap kewajiban sebagai warganegara biasa dan terhadap dakwaan. Dalam sejarah, istilah ini kemudian berkembang sehingga pengertiannya berubah menjadi perlindungan terhadap penyakit, dan lebih spesifik lagi, terhadap penyakit menular. Sistem imun adalah suatu sistem dalam tubuh yang terdiri dari sel-sel serta produk zat-zat yang dihasilkannya, yang bekerja sama secara

kolektif dan terkoordinir untuk melawan benda asing seperti kuman-kuman penyakit atau racunnya, yang masuk ke dalam tubuh. Kuman disebut antigen di mana pada saat pertama kali antigen masuk ke dalam tubuh, maka sebagai reaksinya tubuh akan membuat zat anti yang disebut dengan antibodi. Pada umumnya, reaksi pertama tubuh untuk membentuk antibodi tidak terlalu kuat, karena tubuh belum mempunyai “pengalaman.” Tetapi pada reaksi yang ke-2, ke-3 dan seterusnya, tubuh sudah mempunyai memori untuk mengenali antigen tersebut sehingga pembentukan antibodi terjadi dalam waktu yang lebih cepat dan dalam jumlah yang lebih banyak. Itulah sebabnya, pada beberapa jenis penyakit yang dianggap berbahaya, dilakukan tindakan imunisasi atau vaksinasi. Hal ini dimaksudkan sebagai tindakan pencegahan agar tubuh tidak terjangkit penyakit tersebut, atau seandainya terkena pun, tidak akan menimbulkan akibat yang fatal.

Proses Hormon kortisol merupakan hormon yang dihasilkan oleh oleh kelenjar adrenal di dalam tubuh. Hormon kortisol ini disebut juga dengan hormone stress karena hormon ini biasanya dikeluarkan sebagai respon ketika stress dan gelisah (*anxiety*). Kadar kortisol dalam tubuh tidaklah konstan (tetap). Kadar kortisol mengikuti suatu pola di mana kadarnya mencapai puncak sekitar pukul 8 pagi

kemudian mencapai kadar terendahnya saat tengah malam sampai jam 4 pagi atau 3-5 jam setelah mata terpejam ketika tidur malam. Ritme seperti ini wajar saja terjadi demikian karena hormon ini merupakan hormon stress, hormon yang keluar ketika orang stress atau banyak aktivitas. Saat pagi, merupakan saat-saat stress, saat orang melakukan pekerjaan rutin sehari-hari sehingga kadarnya akan menurun ketika orang tidur di mana saat orang tidak stress lagi.

Dalam waktu yang singkat, peningkatan kortisol merupakan keadaan yang sehat, ia merupakan respon tubuh ketika stress agar tetap terjadi keseimbangan di dalam tubuh (*homeostasis*) dengan cara memberikan cadangan energi yang berguna ketika stress dan melawan proses peradangan (mengurangi rasa sakit). Kortisol juga berkontribusi untuk meningkatkan fungsi memori (ingatan) dan peningkatan sistem imun (daya tahan tubuh). Namun, kondisi kortisol yang sehat ini dapat berubah menjadi suatu keadaan penyakit bila orang terpapar stress berkepanjangan. Aktivitas hidup modern sekarang ini yang menambah beban orang dan rentan menyebabkan stress mulai dari kehidupan dalam keluarga, pekerjaan, keuangan, sosial dan lain-lain dapat menyebabkan peningkatan kortisol yang berkepanjangan dan berlebihan.

Peningkatan kortisol yang berkepanjangan dan produksinya yang berlebihan ini justru berbahaya yang berakibatnya berbagai gejala dan penyakit pun muncul seperti kelelahan sepanjang hari, depresi, mengganggu kemampuan ingatan (kognitif), penurunan libido, penurunan sistem imun tubuh (daya tahan tubuh), meningkatnya gula darah, meningkatnya berat badan dengan resiko lemak di perut, meningkatnya tekanan darah, penurunan massa tulang dan otot serta gangguan pencernaan.

Tidur adalah keadaan istirahat alami pada berbagai makhluk hidup, termasuk manusia. Pada manusia, tidur adalah penting untuk kesehatan. Tanda-tanda kehidupan seperti kesadaran, denyut jantung dan frekuensi pernafasan mengalami perubahan, yaitu mengalami penurunan atau perlambatan. Dalam tidur normal biasanya fungsi saraf motorik dan saraf sensorik untuk kegiatan yang memerlukan koordinasi dengan sistem saraf pusat akan diblokade/ dihambat, sehingga pada saat tidur cenderung untuk tidak bergerak dan daya tanggap berkurang. Secara sederhana, manusia yang aktif mempertahankan hidupnya dengan bekerja setiap hari, baik siang maupun malam, akan memerlukan istirahat, di antaranya adalah tidur. Tidur adalah suatu proses yang sangat penting bagi manusia, karena dalam tidur terjadi proses pemulihan, proses ini bermanfaat

mengembalikan kondisi seseorang pada keadaan semula, sehingga tubuh yang tadinya mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali.

Bangun tidur pasti pikiran orang lebih terang karena dalam 1 hari, jantung manusia berdetak 100.000 kali, darah orang mengalir melalui 17 juta mil arteri, urat darah halus/kapiler dan juga pembuluh vena. Tanpa disadari rata-rata sehari orang berbicara 4.000 kata, bernafas sebanyak 20.000 kali, menggerakkan otot-otot besar sebanyak 750 kali dan mengoperasikan 14 miliar sel otak. Dan tidur adalah istirahat yang sangat baik menurut ilmu kesehatan, karena terjadi proses pemulihan sel tubuh, penambahan kekuatan dan otak kita kembali berfungsi dengan sangat baik. Sangatlah tepat jika Allah berkehendak agar shalat Tahajud dikerjakan setelah tidur. Dengan pikiran yang segar akan membantu orang lebih khusyu' memaknai ayat-ayat Allah yang dibaca. Bacaan di malam hari lebih mengesankan dibandingkan di siang hari, mengapa demikian?. Berkomunikasi di malam hari kira-kira pukul 02:00 - 04:00, secara umum akan lebih baik, karena kondisi sinyal yang dikirim akan lebih baik.

Dalam salat juga ada aspek meditasi berarti keheningan, diam dan kesendirian. Keheningan muncul apabila pikiran sadar orang telah berhenti sepenuhnya. John Kehoe, penulis buku terlaris "*Mind Power*" pernah melakukan tapa brata dengan menyingkirkan diri dari hiruk-

pikuk dunia, kemudian menyepi di dalam hutan untuk melakukan meditasi. Hal ini dia lakukan untuk menembus batas kesadaran tertinggi atau lapisan terdalam pikiran bawah sadarnya melalui kesunyian dan pencarian diri. Bagi kaum muslim shalat tahajud bukanlah sembahyang wajib, karenanya tidak banyak yang melakukan sembahyang ini sampai berhari-hari dan terus menerus. Dalam riwayat Abu Daud dan At Turmudzy diceritakan, Ali r.a pernah berkata: “Shalat witir itu tidak diharuskan sebagaimana shalat fardhu, tetapi Rasulullah saw selalu mengerjakannya serta bersabda: “Sesungguhnya Allah itu witir (ganjil,yakni esa) dan suka pada witir maka shalat witirlah kamu sekalian wahai Ahlul Qur’an”

Kebiasaan melakukan sembahyang ini bermula ketika menjelang kenabian Nabi Muhammad SAW. Waktu itu sang Nabi sedang gundah gulana. Sebagai seorang yang saleh dan berhati bersih, pria tengah baya ini merasakan betapa mundurnya kehidupan moral di Mekah waktu itu. Perbudakan, perampokan, penindasan terhadap wanita, dan segala keburukan lain membuat hidup menjadi tidak menyenangkan. Maka, di suatu malam, Muhammad menyendiri dan merenungkan semua hal yang menimpa dirinya dan tanah kelahirannya. Tengah malam sampai menjelang pagi, Muhammad

merasakan benar-benar kesedihan yang mendalam sekaligus berpasrah pada Sang Pencipta mau diapakan dirinya dan tempat kelahirannya.

Saat itulah, kemudian muncul pesan dari malaikat Jibril yang sampai sekarang dikenal sebagai wahyu pertama dalam kitab suci Al-Qur'an. Lalu di malam-malam selanjutnya, Nabi sering melakukan kegiatan menyendiri ini sebagai sebuah kegiatan yang intinya mau mengatakan bahwa beliau hanyalah manusia biasa. Tiada yang dapat dilakukannya kecuali hanya karena pertolongan dari Allah. Kegiatan menyendiri yang diberi bentuk shalat di kemudian hari ini lalu biasa dilakukan oleh para pengikut Nabi tatkala mengalami berbagai persoalan yang dirasa berat untuk ditanggung. Namun selama waktu itu, sejak kebiasaan sholat muncul sampai satu dekade terakhir ini, tidak banyak yang tahu bahkan kaum muslim sekalipun, apa sebenarnya yang terjadi ketika mereka melakukan shalat tahajjud.

Memang banyak ulama menyebutkan kalau shalat bisa memperbaiki akhlak. Tapi, bagaimanakah semua itu berlangsung? Inilah yang mendorong Prof. Sholeh melakukan penelitian mengenai shalat tahajjud. Pria jebolan Pondok Pesantren Lirboyo, Kediri ini di tahun 2000 meneliti sekitar 51 siswa SMU Luqman Hakim Pondok Pesantren Hidayatullah, Surabaya. "Saya minta mereka semua melakukan shalat tahajjud selama dua bulan penuh setiap hari," jelas

pria yang menyelesaikan S2 pada bidang psikologi konseling di IKIP Malang. Dengan mengambil jumlah rakaat yang tidak terlalu banyak juga tidak sedikit, 2 rakaat salam empat kali serta witr tiga rakaat atau satu rakaat (total 8 rakaat), mereka mesti menjalankannya shalat pada jam 02.00 sampai 3.30. Tentu tidak semua berhasil. 51 siswa yang diteliti ini akan dipilah lagi. “Mereka yang tidak pernah mengikuti senam pernapasan, komplit shalatnya sampai dua bulan, tidak pernah ikut toriqoh (zikir), dan tidak pernah melakukan tahajud akan saya masukkan dalam kelompok sendiri untuk dilihat lebih lanjut hasilnya,” ungkap Sholeh.

Ternyata dari 51 siswa, 23 orang hanya sanggup bertahan menjalankan shalat tahajjud selama sebulan. Beserta yang lainnya yang tidak memenuhi syarat dengan alasan misalnya shalatnya tidak lengkap sampai dua bulan meski bisa melampaui sebulan penuh atau tidak sampai sebulan, minum obat kortikosteroid, melakukan hal-hal lain selain tahajjud yang mempengaruhi sistem tubuh misalnya zikir, ke-23 siswa ini dijadikan kelompok sendiri.

Sampai akhirnya, tinggal 19 siswa saja yang sanggup bertahan melakukan shalat tahajjud selama dua bulan. Jadi ada dua kelompok. Mereka yang berhasil sampai dua bulan tanpa tambahan kegiatan lain dan mereka yang tidak selesai shalat sampai dua bulan.

Kesembilan belas orang ini menurut Sholeh mengalami perubahan secara mendasar. “Mereka ini yang menjalani shalat dengan tulus ikhlas, penuh dua bulan, gerakannya tepat, kekebalan tubuhnya meningkat,” jelas Sholeh. Sementara yang tidak, perubahan secara berarti dari segi fisik maupun psikis tidak terlihat. Meningkatnya kekebalan tubuh inilah yang memungkinkan seseorang akan sulit kena penyakit dari yang sekedar infeksi sampai kanker.

Setidaknya ada beberapa parameter yang diukur Sholeh di tiga laboratorium (Klinika, Prodia, dan Paramita) di Surabaya untuk membuat kesimpulan ini. Dengan mengukur kadar hormon kortisol (glukokortikoid alami utama yang dikeluarkan korteks adrenal. Zat ini memengaruhi metabolisme glukosa, protein dan lemak) bisa diketahui apakah seseorang mengalami stress atau tidak. Pada mereka yang berhasil melakukan shalat tahajud sampai dua bulan hormon ini menaik. “Ini pertanda orang tersebut ikhlas dan tidak stress,” ungkap Sholeh. Meningkatnya hormon ini akan disertai dengan meningkatnya kandungan serotonin, epinefrin dan endorfin. Hormon-hormon ini adalah hormon yang membuat kita menjadi tenang dan merasa tenteram. Sebaliknya, tingkat acetylcholine pada kesembilan belas orang ini menurun. Acetylcholine adalah ester asam asetat dari kolin yang berfungsi sebagai neurotransmitter atau bahan kimia yang

berfungsi menyampaikan pesan dari sel saraf yang satu ke sel saraf yang lain. “Bila bahan kimia ini meningkat, itu tandanya orang lagi stress. Akibat lanjutannya orang akan mudah marah, cemas, dan khawatir,” jelas Sholeh. Stress juga ditandai bila kandungan *vasopressin* atau *hormon* yang dikeluarkan oleh *hipotalamus* (bagian otak) meningkat. “Bila tingkat *vasopressin* ini tinggi dan menumpuk terus menerus, daya tahan tubuh orang akan menurun. Orang akan mudah kena kanker. “Dengan sendirinya berbagai sistem imun yang ada di tubuh seperti makrofag, basofil, monosit, dan lainnya tidak akan terproduksi.

Salat tahajud yang mengandung aspek meditasi dan relaksasi dapat di gunakan sebagai mekanisme koping stress, sehingga dapat meningkatkan imunitas tubuh dan tidak mudah stress. Shalat tahajud yang di jalankan secara ikhlas, khusuk dan rutin akan memperbaiki emosional positif yang dapat terhindar dari stress yang merugikan, dan jika tidak di jalankan dengan ikhlas maka gagalnya *homeostasis* tubuh atau gagalnya beradaptasi terhadap perubahan pola irama *sirkadian* yang bersifat *diurnal* menjadi *nocturnal*. Dalam melaksanakan shalat tahajud harus di lakukan secara ikhlas, tepat dan khusuk agar dapat memperbaiki emosional positif dan terhindar dari stress, karena shalat tahajud mengandung suatu aspek meditasi dan relaksasi terhadap

mekanisme koping stress²⁷. Bagi yang melakukan ibadah salat tahajud dalam rangka ber-taqarrub 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 salat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, salat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa tuma'ninah, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut. Salat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah, dilakukan pada waktu tengah malam, 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. Lebih lanjut Mohammad Sholeh mengungkapkan: Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan salat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam

²⁷ Sholeh, 2003, *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, Yogyakarta: Forum Studi Himanda, cet ke-2, hlm. xiii-xiv

salat tahajud terdapat dimensi dzikir Allah (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 (dzikir Allah). Ingatlah, dengan dzikrullah hati menjadi tenang." Sehingga dalam hal ini terdapat rumusan: "Bila kita ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia yang Maha Tenang dan Maha Tentram, agar mengimbas sifat- sifat itu pada kita²⁸. Pendapat M. Sholeh di atas sejalan pula dengan Ancok yang berpendapat bahwa salat adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri.²⁹ Lebih lanjut Ancok menyatakan salat adalah cara Allah untuk memberikan kasih sayangnya pada manusia agar mereka hidup dalam kebahagiaan dan kebermaknaan. Salat akan menjadi sumber kedamaian hati setiap insan yang salat dengan khusuk. Salat menjadi lem perekat antar manusia agar selalu hidup dalam

²⁸ *Ibid*, hlm. 4

²⁹ Ancok, Djameludin, dan Fuad Nashori Suroso, 1994, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-problem Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, hlm. xix

kedamaian dan kerukunan antar sesama. Salat mengajarkan bagaimana hidup bermasyarakat, bernegara dan berbangsa³⁰.

Jalaludin mendukung pendapat tersebut menurutnya salat tahajud dapat menjadi terapi kekusutan jiwa karena salat tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang sebagaimana dikemukakan Jalaluddin yang memaparkan bahwa usaha penanggulangan kekusutan ruhani 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. 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 batin³¹. Menurut Ancok dan Suroso³² ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah salat, antara lain: aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan.

³⁰ *Ibid*, hlm. x

³¹ Jalaluddin, 2004, *Psikologi Agama*, Raja Grafindo Persada, hlm. 161

³² Ancok, Djamaludin, dan Fuad Nashori Suroso, *Op. Cit*, hlm. 98

Pertama, aspek olah raga. Salat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan '*massage*' pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*. Lekrer melaporkan bahwa gerakan-gerakan otot-otot pada *training* relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Demikian pula dengan Nizami mengatakan bahwa salat 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 salat yang penuh dengan aktivitas fisik dan ruhani, khususnya salat yang banyak rakaatnya (salat tahajud), maka tidak dapat dipungkiri bahwa salat pun akan dapat menghilangkan kecemasan. Hasil penelitian Adi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan salat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan salat maka makin rendah tingkat kecemasannya.

Kedua, aspek meditasi. Salat adalah proses yang menuntut 'konsentrasi yang dalam'. Setiap muslim dituntut untuk melakukan hal tersebut, yang di dalam bahasa Arab disebut 'khusuk'. Kekhusukan di

dalam salat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap peredaan kecemasan jiwa telah dilaporkan oleh Eugene Walker. Ahli lain, Zuroff, dalam penelitian tentang pengaruh '*transcendental meditation*' dan Zen-Meditation menunjukkan bahwa meditasi dapat menghilangkan kecemasan. Kalau dikaitkan dengan salat yang juga berisikan meditasi maka salat pun akan dapat menghilangkan kecemasan tersebut. Dalam sejarah perjuangan para sahabat Nabi juga dilaporkan kasus yang menunjukkan bahwa salat 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 salat. 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. 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 kekhusukkannya dalam salat³³.

Ketiga, aspek Auto-sugesti. Bacaan dalam melaksanakan salat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat

³³ *Ibid*, hlm. 99

di dunia dan di akhirat. 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 salat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi *self-hypnosis*³⁴.

Keempat, aspek kebersamaan. Dalam mengerjakan salat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah (bersama orang lain). Pahala salat berjamaah jauh lebih besar (menurut salah satu hadis 27 kali lipat) dari pada salat 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 jiwa³⁵.

Di samping itu salat juga mengandung unsur relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan aspek katarsis. Selain itu menurut Nizami dalam Adi menjelaskan, salat juga mempunyai sifat isoterik,

³⁴*Ibid*, hlm. 99-100

³⁵*Ibid*, hlm. 100

yang mengandung unsur badan dan jiwa, serta menghasilkan bio-energi. Di samping itu salat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar bila dibandingkan dengan olahraga biasa yang sifatnya isometrik, karena olahraga ini (selain salat) hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi. Pada saat seseorang sedang salat tahajud, maka seluruh alam pikiran dan perasaannya terlepas dari semua urusan dunia yang membuat dirinya stres. Sesaat jiwanya tenang, ada kedamaian dalam hatinya (*peace in mind*). Hal ini sejalan dengan pendapat para pakar stress, yang menganjurkan orang agar memeluk agama, menghayati serta mengamalkannya agar memperoleh ketenangan daripadanya. Itulah sebabnya Dadang Hawari menegaskan bahwa “dari sudut kesehatan jiwa, salat merupakan pemenuhan salah satu kebutuhan dasar spiritual manusia (*basic spiritual needs*) yang penting bagi ketahanan spiritual/kerohanian dalam menghadapi pelbagai stress kehidupan³⁶. Bagi mereka yang dapat menjalankan salat dengan khusu', artinya menghayati serta mengerti apa yang diucapkan akan

³⁶ Hawari, Dadang, 2002, *Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Cet. Ke-9, Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Prima Yasa, hlm. 446

banyak memperoleh manfaat; antara lain: ketenangan hati, perasaan aman dan terlindung, serta berperilaku saleh³⁷.

Patut dihayati ungkapan menarik dari Zakiah Daradjat: Andaikan boleh, maka dapatlah dibuat perumpamaan salat 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 salat 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 bumi³⁸.

Salat menurut Yahya Jaya adalah ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan ruhani antara makhluk dan khaliknya. Salat juga dipandang sebagai munajat berdoa dalam hati yang khusyu kepada

³⁷ *Ibid.*

³⁸ Daradjat, Zakiah, 1975, *Pendidikan agama dalam Pembinaan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, hlm. 44

Allah. Orang yang mengerjakan salat dengan khusuk tidak merasakan sendiri. Seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan Tuhan. Suasana spiritual seperti ini dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi. Dengan demikian, ia mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya. Dengan salat yang khusu' orang akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa diri dekat dengan Allah dan beroleh ampunan-Nya³⁹. Pendapat yang sama dikemukakan Musbikin bahwa, orang yang salat dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya⁴⁰. Demikian pula Nasution menegaskan, di antara Ibadat Islam, salatlah yang membawa manusia terdekat kepada Tuhan. Di dalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Tuhan dan dialog berlaku antara dua pihak yang saling berhadapan⁴¹. Demikian salat 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 salat malam, selain salat-salat yang telah difardukan. Dirikan

³⁹ Jaya, Yahya, 1995, *Peranan Taubat dan Maaf Dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: CV Ruhama, hlm.94

⁴⁰Musbikin, Imam, 2004, *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik Dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, hlm. 103

⁴¹ Nasution, Harun, 1985, *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*, jilid 17 Cet 5, Jakarta: UI Press, hlm. 37

oleh Muslim dari Abu Hurairah, bahwa Nabi saw. Pernah ditanya, "Salat apakah yang utama setelah salat fardu?" Maka jawab beliau, "Salat Tahajjud." Dalam pada itu, terdapat pula dalam hadis-hadis sahih yang diriwayatkan dari 'Aisyah dan Ibnu Abbas maupun sahabat-sahabat nabi lainnya: bahwa nabi saw. melakukan salat tahajjud setelah tidur. Sesungguhnya salat tahajjud itu suatu kewajiban khusus untukmu semata-mata, bukan untuk umatmu. Bagimu, salat tahajjud itu fardu, sedang bagi umatmu mandub/sunnah. 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 SAW⁴², Firman Allah SWT dan Hadits tersebut menunjukkan pentingnya salat tahajjud, karena saat itu manusia dapat berkomunikasi dengan Tuhan. Dengan komunikasi atau dialog antara seorang hamba

⁴² Lihat Al-Mahalli, As-Suyuti, tth: 1105

dengan khaliq 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 rasa malas dan godaan syetan. Itulah sebabnya Allah SWT menegaskan anjuran-Nya dalam surat al-Isra. Dari semua pendapat yang telah dijelaskan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa salat tahajud memiliki banyak hikmah yang terkandung dalam salat tahajud. Dari aspek medis salat 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 salat tahajud dengan tertib dan terus menerus dalam waktu, syarat dan rukun yang telah ditentukan menunjukkan kepatuhan sekaligus kebaktian seorang muslim kepada Tuhannya. Di mana salat itu mengandung hikmah di samping berfungsi untuk selalu ingat (zikir) kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam al-Qur'an surat Toha ayat 14. Salat tahajud dapat dijadikan terapi religius. Alasannya karena salat tahajud dilaksanakan dengan tiga alat-badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada Ilahi. Salat tahajud dimulai dengan lisan mengucapkan Allahu Akbar. Allah Maha Besar. Serentak

dengan itu salah satu bagian badan. yaitu tangan, diangkat ke atas sebagai lambang membesarkan dan memuliakan. Saboe mengatakan bahwa hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniah atau kesehatan mental jiwa seseorang. Selanjutnya dijelaskan bila ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan salat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh. Bersamaan dengan itu di dalam hati di butuhkan niat melaksanakan salat. 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 se-hari-hari. 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. Pemusatan itu haruslah dilakukan dengan tekun sehingga tidak bisa diganggu atau di simpangkan oleh keadaan-keadaan yang

lain⁴³. Dengan melepaskan ingatan kepada semua persoalan-persoalan kecuali terhadap Ilahi, maka timbullah khusyu'. Khusyu' itu membentuk jiwa manusia menjadi tenang. Konsentrasi dan kekhusyukan (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 : kebiasaan membentuk tabiat. Dari aspek psikologi, salat 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. 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 dihinggapi penyakit itu senantiasa diumbang-ambingkan oleh keadaan. Orang-orang yang pencemas kadang-kadang takut

⁴³Musbikin, *Op. Cit*, hlm. 103

kepada bayang-bayangnnya 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 batin yang menjadi penghalang di dalam penghidupan 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.

Pada saat orang yang mengerjakan salat 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. 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. Dengan secara berangsur-angsur 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 nafsu jahat, lenyaplah keinginan buruk untuk kuasa-menguasai, dan semua itu meratakan jalan untuk membangun suatu masyarakat yang tenteram dan harmoni. 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 Tuhan Yang Tinggi". Perbuatan ruku' dan sujud itu adalah manifestasi pengkhidmatan. Dalam keadaan yang biasa, keening 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 dipergunakan orang. Akan tetapi, ketika mengerjakan sujud dalam salat, dengan sadar manusia meletakkan sendiri kepalanya ke atas tanah. Pengaruh yang demikian memberi bekas ke dalam jiwa dalam rangka membentuk sifat rendah-hati. Budi pekerti lain yang dibentuk oleh salat itu ialah mensucikan hati. Manusia melaksanakan salat 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 salat 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, semuanya mengandung intisari yang penting yang dapat dijadikan pegangan dalam kehidupan. Intisari yang dimaksud dapat disimpulkan kepada tiga hal, yaitu:

1. Pengakuan terhadap Kebesaran, Kekuasaan, Kekayaan, Kerahmanan dan Kerahiman Tuhan serta kesaksian (pengakuan) terhadap kerasulan Nabi Muhammad s.a.w.
2. Pengakuan terhadap kelemahan dan kekurangan manusia.
3. Pengharapan dan kepercayaan menghadapi hidup yang sekarang dan hidup yang akan datang.

Salat 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. 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 s.a.w. yang diucapkan berulang-ulang pada tiap-tiap salat, maka semakin timbullah hasrat dan keinginan manusia untuk mengikuti jejak Rasulullah, menggali dan menyelami rahasia-rahasia pengajaran yang disampaikannya, mencontoh sifat-sifatnya, perjuangannya, keuletannya, kesederhanaannya dan lain-lain, budi-pekerti dan akhlaknya.

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*. *Qana'ah* adalah

satu sifat yang baik dan dipujikan oleh agama. Sebab qana'ah itu artinya mencukupkan dengan apa yang ada, tetapi tidak berarti sudah merasa puas. *Qana'ah* masih mendorong manusia untuk berusaha menambah apa yang telah ada itu.

Tentang intisari yang ketiga dari salat itu, yaitu menambah pengharapan dan kepercayaan untuk menghadapi hidup yang sekarang dan hidup yang akan datang, adalah satu pendorong untuk mencapai 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 azan, kemudian bangun bersuci dan tidak diganggu oleh yang lain. Pendapat al-Ghazali bila dihubungkan dengan salat tahajud maka salat tersebut dapat memberi kebahagiaan pada manusia yang menjalankannya.

Sebagian besar ucapan-ucapan dalam salat itu merupakan do'a atau pengharapan. Pengharapan itu dibalut dengan kepercayaan 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 salat itu ialah soal wudhu' (menggambil air sembahyang). Orang yang akan mengerjakan salat harus berwudhu'. Wudhu' itu menjadi salah satu syarat sahnya salat. 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. Dengan demikian, salat tahajud mengandung dimensi dzikir Allah dan memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang. Dengan mengingat Allah, maka dalam alam kesadaran akan berkembang penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan, yang nyata (*overt*) maupun yang tersembunyi (*covert*). Ia tak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha Mendengar segala keluh kesah-nya yang mungkin tak dapat diungkapkan kepada siapa pun. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh melalui sarana salat tahajud dalam rangka *ber-taqarrub ila Allah*, akan dirasakan oleh seseorang yang melaksanakannya sebagai suatu kenikmatan dan kelezatan. Sehingga apabila tidak melakukan salat malam atau tahajud maka ia akan merasakan sebagai suatu kerugian amat besar. Salat tahajud selain

dapat memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tenteram, juga dapat memberikan manfaat dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani manusia.