

BAB IV ANALISIS HASIL PENELITIAN

A. Implimentasi Terapi Kejiwaan Tahajud

Sholat merupakan salah satu dari kelima rukun Islam yang harus dijalankan oleh setiap kaum muslim. Bahkan dalam suatu riwayat Rosulullah Saw mengatakan amal yang pertama kali di hisab adalah shalat, jika shalatnya bagus maka baguslah amal-amal yang lain. Maka dari itu di dalam al-Qur'an juga disebutkan bahwa sesungguhnya sholat dapat menolak kejelekan dan kemungkaran.

Sholat ada dua macam yaitu shalat fardhu di mana melakukannya setiap hari lima kali dan sholat sunnah sebagai tambahan ibadah. Namun ada salah satu sholat sunnah yaitu shalat Tahajjud yang sangat dianjurkan oleh Allah Swt dalam kitab-Nya dan Rosulullah Saw dalam sunnahnya, bahkan Allah Swt menyebut namanya seperti tertera dalam surat al-Isro' ayat 79 dan juga dalam surat al-Muzammil ayat 1-2, as-Sajdah ayat 16, adz-Dzariyat ayat 17-18, dan al-Furqan ayat 64.

Berbicara mengenai kesehatan tentu tidak lepas dari peran manusia sendiri sebagai manusia untuk berusaha hidup sehat dengan cara yang sudah dianjurkan oleh pakar kesehatan. Namun pada umumnya para pakar kesehatan menganjurkan supaya orang teratur mengonsumsi makanan atau minuman yang sehat, seperti buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung vitamin, daging dan telur yang mengandung protein, nasi yang mengandung karbohidrat, dan susu yang mengandung kalsium. Kesehatan ada dua macam,

yaitu kesehatan fisik dan kesehatan jiwa (*psikis*). Kesehatan fisik tak terlepas dari penjelasan di atas mengenai anjuran-anjuran dokter. Sedangkan kesehatan jiwa (*psikis*), para pakar kesehatan jiwa menganjurkan supaya orang rajin untuk bermeditasi. Meditasi berarti keheningan, diam dan kesendirian. Keheningan muncul apabila pikiran sadar orang telah berhenti sepenuhnya. Meditasi sendiri secara umum adalah praktik relaksasi yang melibatkan pelepasan pikiran dari semua hal yang menarik, membebani, maupun mencemaskan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Sulaiman al-Kumayi, meditasi juga biasa digambarkan sebagai sebuah cara ilmiah mendekati diri manusia sendiri melalui eksplorasi diri secara batin dan kesadaran diri. Sebuah proses ekspresional terhadap ketenangan pikiran (*mind*) dan menemukan esensi sejati, dalam keilahian, diri yang lebih tinggi, jiwa, atau kebijakan batin dan segala pengetahuan manusia. Maka yang paling di butuhkan dalam proses meditasi adalah konsentrasi dan penghayatan¹.

Kaitannya dengan shalat tahajud, macam-macam kesehatan-kesehatan dan meditasi seperti yang sudah dijelaskan di atas sangat berketerkaitan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Sholeh². Penelitian tersebut membuktikan bahwa betapa besarnya makna dan peranan melaksanakan salat tahajud dalam memberi ketenangan dan ketentraman dalam jiwa seseorang. Namun tentu manusia tidak menyadari bahwa dengan melakukan salat tahajud selain dapat memberikan manfaat dari segi kesehatan jiwa (*psikis*) yang berupa

¹ Sulaiman Al-Kumai (2014). "*Pengertian Meditasi*", diakses dari <http://afindonesia.com/meditasi-dan-relaksasi-sufi/> (pada tgl 22-06-2015 pukul 10:45)

² Penelitian dalam disertasinya yang berjudul *Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Respons Ketahanan Tubuh Imunologik: Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi*.

perasaan tenang dan tenteram, akan tetapi juga dapat memberikan manfaat dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Hal ini sebagaimana dibuktikan oleh penelitian Mohammad Sholeh tentang pengaruh salat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh.

Kata tahajjud dalam ayat ini merupakan bentuk perintah (*amr*) dari **تَهَجَّدْ** - **يَتَهَجَّدُ** - **تَهَجَّدًا**, berasal dari akar kata **هَجَدَ** yang berarti tidur. Konsekuensi perubahan formulasi dari kata **هَجَدَ** menjadi **تَهَجَّدَ** dengan penambahan huruf “ت” sebelum huruf “ه” 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 sebentar³. Sedangkan pengertian umum sholat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan di waktu malam. Dapat disebut shalat tahajjud dengan syarat apabila dilakukan sesudah bangun tidur dari tidur malam⁴. Adapun mengenai hukum dari sholat tahajjud adalah sunnah *muakkadah* (sunnah yang dianjurkan). Karena begitu agungnya shalat tahajjud, sampai-sampai shalat tahajjud adalah satu-satunya sholat sunnah yang penamaannya disebutkan di dalam al-Qur'an yaitu dalam surat al Isro' ayat 79. Dan Rosulullah Saw juga sangat menganjurkan untuk mengerjakan ibadah sholat tahajjud. Beliau bersabda :

³ Ahmad Warson Munawwir (1997). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. Surabaya : Pustaka Progressif, h.1488

⁴ Moh. Rifa'i (2005). *Risalah Tuntunan Sholat Lengkap*. Semarang : PT Karya Toha Putra, h. 8

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

"Puasa yang paling utama setelah puasa ramadhan adalah puasa di bulan muharram, dan sholat yang paling utama setelah sholat wajib adalah sholat malam (sholat tahajud)". (HR.Muslim dalam Kitab Ash-Shiyam, Bab keutamaan Puasa Bulan Ramadhan)

a. Tata Cara Sholat Tahajud

Mengenai tata cara sholat tahajud yaitu dikerjakan pada waktu malam, sedikitnya dua raka'at dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas dengan waktunya sesudah sholat isya' sampai terbit fajar dan dikerjakan sesudah tidur meskipun sebentar. Mengenai keutamaan waktu mengerjakan sholat tahajud, terdapat tiga bagian⁵

- a) Sepertiga pertama, yaitu kira-kira jam 7 malam sampai jam 10 malam, ini saat utama.
- b) Sepertiga kedua, yaitu kira-kira jam 10 malam sampai jam 1 dinihari, ini yang lebih utama.
- c) Sepertiga ketiga, yaitu kira-kira jam 1 dinihari sampai jam hampir masuknya waktu subuh, ini adalah yang paling utama.

b. Keutamaan Sholat Tahajud

Banyak ayat al-Qur'an dan sabda Rosul berbicara mengenai keutamaan sholat tahajud dibanding sholat sunnah yang lain.

1. Menurut al-Qur'an

Ada beberapa ayat yang menjelaskan mengenai keutamaan shalat tahajud, di antaranya surat adz-Dzariat ayat 15 – 18 yang artinya :

⁵ Ahmad Sudirman Abbas (2008). *The Power of Tahajjud*. Jakarta : QultumMedia, h.14-16

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (١٥) أَخَذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ
 مُحْسِنِينَ (١٦) كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (١٧) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ
 يَسْتَغْفِرُونَ (١٨)

Artinya : Sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air, sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu ada di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan selalu memohon ampunan di waktu pagi sebelum fajar. (QS. Adz-Dzariyat :15-18)⁶.

2. Menurut as-Sunnah

Semasa hidupnya Rosulullah Saw tidak pernah meninggalkan *qiyamullail* dan menjaganya baik-baik meskipun di medan peperangan, karena beliau mengetahui bahwa *qiyamullail* adalah satu-satunya sarana untuk bermunajat dan berharap pada pertolongan Allah Swt⁷. Tahajud menjadi kewajiban sendiri bagi beliau, bahkan beliau pernah bersabda seandainya tidak memberatkan umatnya, sholat tahajud akan menjadi kewajiban bagi umatnya. Dalam riwayat lain bahwa Rosulullah Saw pernah 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 Fardlu ialah shalat malam.” HR Muslim 1982.

Adapun lima keutamaan di dunia adalah :

⁶Asy-Syifa, *Alqur'an dan Terjemahnya*, h. 1104

⁷ Muhammad ibn Shalih al-Ishaq ash-Shai'ari (2010). *Kaifa Tatahammus Liqiyamillail: Aktsara min 100Thariqah Littahammus Liqiyamillail : The Spirit of Tahajud* . (terj.) Achmad Sunarto. Semarang : Pustaka Nuun. h, 70

- a. Akan dipelihara Allah Swt dari segala macam bencana
- b. Tanda ketaatannya akan kelihatan di mukanya
- c. Akan dicintai para hamba Allah yang shalih dan di cintai oleh semua manusia
- d. Akan dijadikan orang yang bijaksana (kata-katanya mengandung hikmah)
- e. Akan diberi pemahaman dalam agama

Sedangkan empat keutamaan di akhirat adalah :

- a. Wajahnya berseri ketika bangkit dari kubur di hari pembalasan
- b. Akan mendapat keringanan ketika di hisab
- c. Ketika menyeberangi jembatan *shiratal mustaqim*, bisa melakukannya dengan sangat cepat seperti halilintar yang menyambar
- d. Catatan amalnya akan diberikan di tangan kanan⁸.

3. Manfaat sholat tahajud

Manfaat sholat tahajud dapat dilihat dari segi kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Manfaat sholat tahajud secara umum sebagai berikut :

- a. Menghapus dosa
- b. Mendatangkan ketenangan hati
- c. Menjauhkan dari penyakit
- d. Mencegah dan mengobati penyakit pada sistem tulang dan otot
- e. Mencegah dan mengobati penyakit pada sistem pernafasan
- f. Melancarkan aliran darah, mengobati penyakit pinggang dan stroke
- g. Mengurangi stres dan meningkatkan daya tahan tubuh⁹

Shalat secara psikologi sufistik menurut Imam Ghazali dalam *an-Nusrah an-Nabawiah* mengatakan bahwa mendalami dunia sufistik itu penting sekali. Karena selain Nabi tidak ada satupun manusia yang bisa lepas dari penyakit hati seperti riya, dengki, hasud dll. Dan dalam pandangannya psikologi sufistik yang bisa mengobati penyakit hati itu. Karena tasawuf konsentrasi pada tiga hal di mana ketiga-tiganya sangat dianjurkan oleh al-Qur'an. *Pertama*, selalu melakukan

⁸ Abdul Manan bin Muhammad Sobari (2006). *Rahasia Shalat Sunnat*. Bandung: Pustaka Hidayah, h. 41

⁹ Ahmad Fathoni El-Kaysi (2011). *Berobat dengan Tahajud*. Yogyakarta: Mutiara Media, h. 37-45

kontrol diri, *muraqabah* dan *muhasabah*. *Kedua*, selalu berdzikir dan mengingat Allah Swt. *Ketiga*, menanamkan sifat zuhud, cinta damai, jujur, sabar, syukur, tawakal, dermawan dan ikhlas. Melihat konsentrasi bahasan psikologi sufistik di atas, jelas sekali bahwa sufistik bagian dari Islam¹⁰. Ada beberapa teori yang dihadirkan dalam pembahasan sufistik, antara lain : Tasawuf sebagai suatu bidang "keilmuan", tasawuf sebagai suatu bentuk "amalan", dan tasawuf sebagai bentuk "sikap" dan "pemikiran". Tasawuf dalam bidang keilmuan mengisyaratkan bahwa tasawuf yang dimaksud adalah ilmu tasawuf, yang diyakini sebagai jalan (*tarekat*) menuju Tuhan. Sementara tasawuf sebagai amalan, menggambarkan bentuk perilaku dan langkah-langkah yang harus ditempuh oleh seseorang dalam menjalankan kehidupan sufistik. Kemudian tasawuf sebagai sikap dan pemikiran, menempatkannya pada suatu pemikiran tasawuf yang dapat diaplikasikan dalam sikap hidup sehari-hari dalam menghadapi tantangan kehidupan¹¹.

Pada bidang keilmuan, epistemologi sufistik dapat dijadikan sumber pemahaman akan dasar-dasar perolehan ilmu pengetahuan, rasionalisme dan empirisme. Al-Hujwiri dalam *Kasyful Manjub*-nya menuliskan bahwa sumber ilmu pengetahuan ada dua macam yaitu Ketuhanan dan Kemanusiaan. Lebih lanjut ia menggolongkan pengetahuan tentang kebenaran itu menjadi 3 macam yaitu : 1. Pengetahuan tentang Zat dan ke-Esaan Tuhan ; 2. Pengetahuan tentang Sifat-sifat Tuhan : dan 3. Pengetahuan tentang tindakan-tindakan dan

¹⁰AsHakim(2012). "*Urgensi Tasawuf*", dikutip dari <http://ashakimppa.blogspot.com/2012/07/hakikat-dan-sejarah-tasawuf.html> (pada tgl 22-06-2016 pukul 21:11)

¹¹ H. M. Amin Syukur (2012). *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta : Penerbit Erlangga, h.

Kebijaksanaan Tuhan¹². Melalui teori sufistik sebagai bentuk amalan, Sufi Healing menyandarkan praktik- praktiknya pada pada amalan tasawuf, seperti yang terdapat dalam *maqamat* dan *ahwal*, serta jalan menuju kesana yang harus melewati fase-fase tertentu. Fase-fase yang dimaksud adalah fase *takhliyah*, fase *tahliyah*, sehingga diharapkan sampai pada fase *tajalliyah*. Sedangkan tasawuf sebagai pemikiran dan penerapan, terletak pada fungsi *tajalliyah*-nya. Fungsi *tajalliyah* di sini dimaknai menjadi dua macam, yaitu *tajalliyah ilahiyah* dan *tajalliyah insaniyah*. *Tajalliyah ilahiyah* adalah munculnya sifat-sifat Tuhan dalam diri seseorang, sedangkan *tajalliyah insaniyah* adalah aplikasi dari *tajalliyah ilahiyah* ke dalam kehidupan sehari-hari dalam bentuk kemanusiaan¹³.

Sholat tahajud merupakan ibadah malam di mana waktu malam adalah waktu yang sangat hening untuk bermunajat kepada sang Khalik. Melepaskan semua raga dan jiwa dalam kepasrahan total di keheningan malam di saat manusia yang lain sedang terlelap tidur. Sikap kepasrahan total tidak lepas dari pengaruh pendidikan tasawuf. Mengutip dari perkataan KH. Ali Shodikin, "Manusia ini lemah tanpa kekuatan Allah, manusia ini bodoh tanpa ilmu Allah, manusia ini banyak dosa tanpa ampunan Allah, manusia ini kecil tanpa kebesaran Allah, manusia ini tiada daya tanpa kekuasaan Allah". Dapat dipahami dari kutipan tersebut Allah lah Zat yang Maha Hebat sehingga sudah sepatutnya manusia perlu merasa hina di hadapan Allah Swt salah satunya dengan sarana

¹² Al-Hujwiri (1997). *Kasyful Mahjub: Risalah Persia Tertua Tentang Tasawuf*,. (terj.) Suwardjo Muhtari dan Hadi WM. Bandung : Mizan, h. 24-25

¹³H. M. Amin Syukur (2012). *Ibid*, h. 16

bermunajat kepada-Nya melalui sholat tahajud. Dalam diskursus psikologi sufistik, tahajud merupakan pengejawantahan dari *ihsan*. *Ihsan* bermakna sebagai suasana hati dan perilaku seseorang untuk senantiasa merasa dekat dengan Allah sehingga tindakannya sesuai dengan aturan dan hukum Allah Swt¹⁴. Secara definitive *ihsan* adalah penghambaan diri kepada Allah Swt dalam suasana rohaniah yang sangat mendalam. Pada hakikatnya shalat merupakan upaya untuk mengingat Allah sehingga akan menumbuhkan kesadaran manusia. Dan dengan kesadaran itulah akan membentuk pribadi yang memiliki akhlak yang baik. Selain itu dengan mengingat Allah maka akan merasakan ketenangan hati. Orang yang hatinya tenang akan mampu mengendalikan diri ketika mengalami kesulitan. Ia bisa menjaga kestabilan emosinya dan tidak bersikap melampaui batas apalagi menyimpang dari tuntunan Allah dan Rasul¹⁵. Dengan demikian melalui shalat tahajud orang dididik dan dilatih untuk dapat membersihkan hati dan jiwa manusia dengan sedemikian rupa sehingga dapat melahirkan *akhlakul karimah* dan mempersiapkan generasi baru yang nantinya dapat melatih moral budi pekerti yang baik dan sekaligus mampu mengaplikasikan ke dalam kehidupan sehari-hari.

Sedangkan menurut Ilmu Psikologi¹⁶ Secara harfiah arti psikologi berasal dari bahasa Yunani Kuno: *psyche* yang berarti "jiwa" dan *logos* yang berarti "kata". Dalam arti bebas psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang

¹⁴Mohamad Sholeh (2001). *Tahajjud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, h. 91

¹⁵ M. Rusli Amin (2004). *Belajar Sukses dari Shalat*. Jakarta: al-Mawardi Prima, h. 14

¹⁶ "Konsep Dasar Psikologi", di akses dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Psikologi> (pada tgl 23-06-2015 pukul 13:22)

jiwa/mental. Psikologi tidak mempelajari jiwa/mental itu secara langsung karena sifatnya yang abstrak, tetapi psikologi membatasi pada manifestasi dan ekspresi dari jiwa/mental tersebut yakni berupa tingkah laku dan proses atau kegiatannya, sehingga Psikologi dapat didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku dan proses mental. Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa psikologi sebagai studi ilmiah mengenai proses perilaku dan proses-proses mental, karenanya Psikologi merupakan salah satu bagian dari ilmu perilaku atau ilmu sosial.

Terdapat beberapa konsep dalam ilmu psikologi, seperti : motivasi, konsep diri, sikap, persepsi, frustrasi, sugesti, prestasi, kerumunan masa (*crowding*), imitasi, kesadaran. Manusia sebagai makhluk sosial tidak terlepas dari yang namanya interaksi dengan manusia lain. Dalam kehidupan sehari-hari misalnya, orang sering mencoba untuk memahami perilaku orang lain, namun ternyata hal itu bukanlah sesuatu yang mudah untuk dilakukan, bahkan untuk perilaku yang sederhana atau biasa-biasa saja¹⁷.

Di dalam ilmu psikologi, terdapat istilah Psikologi Abnormal yang merupakan istilah untuk mendeskripsikan kelainan atau gangguan perilaku, pikiran dan perasaan yang berhubungan dengan jiwa/mental. Dalam hal ini dikemukakan sedikit mengenai kelainan atau gangguan jiwa/mental

¹⁷Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2005). *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press), h. 1

a. Gangguan Stres¹⁸

Menurut Robert S. Fieldman (1989) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku. Gangguan psikofisiologis seperti misalnya asma, tekanan darah tinggi, atau sakit kepala ditandai oleh adanya masalah fisik yang sesungguhnya, serta dapat disebabkan oleh adanya faktor-faktor emosional termasuk didalamnya stress. Istilah gangguan psikofisiologis tidak muncul pada DSM IV, namun DSM IV menampilkan diagnosis Psychological Factors Affecting Medical Condition untuk menggambarkan masalah tersebut. Pendekatan ini merefleksikan kepercayaan yang ada pada saat ini bahwa seluruh penyakit dapat disebabkan oleh faktor-faktor psikologis, salah satunya stres.

b. Gangguan Somatoform dan Gangguan Buatan¹⁹

Gangguan Somatoform adalah kelompok gangguan yang meliputi simtom fisik seperti nyeri, mual dan pening, dimana tidak dapat ditemukan penjelasan secara medis. Berbagai simtom dan keluhan somatik tersebut cukup serius, sehingga menyebabkan stres emosional dan gangguan dalam kemampuan penderita untuk berfungsi dalam kehidupan sosial dan pekerjaan.

c. Gangguan Disosiatif²⁰

Gangguan disosiatif adalah gangguan yang ditandai dengan adanya perubahan perasaan individu tentang identitas, memori, atau kesadarannya. Seseorang yang mengalami gangguan ini akan kesulitan untuk mengingat peristiwa-peristiwa penting yang pernah terjadi pada dirinya, melupakan identitas dirinya bahkan membentuk identitas baru.

d. Gangguan Identitas Gender dan Gangguan Seksual²¹

Identitas Gender adalah keadaan psikologis yang merefleksikan perasaan dalam diri seseorang berkaitan dengan keberadaan diri sebagai laki-laki atau perempuan. Gangguan identitas gender biasanya dikenal juga dengan istilah transeksualisme, memiliki perasaan yang menetap dalam diri seseorang tentang ketidaknyamanan memiliki jenis kelamin (biologis) mereka, dan peran gender yang sesuai dengan jenis kelamin tersebut. Pada istilah sehari-hari mereka inilah yang sering disebut sebagai bencong, banci, waria, wadam ataupun sejenisnya.

¹⁸ Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2008). *Ibid*, h. 9-10

¹⁹ Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2008). *Ibid*, h. 25

²⁰ Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2008). *Ibid*, h. 39

²¹ Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2008). *Ibid*, h. 57

e. Gangguan Cemas²²

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (1994), kecemasan adalah respons terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.

f. Gangguan Afektif (mood)

Definisi mood adalah situasi emosi internal yang persisten dan bertahan cukup lama, dan dialami serta dirasakan secara subyektif oleh individu. Gangguan mood melibatkan masalah emosi yang mengganggu, berkisar antara kesedihan (dysphoria) pada depresi hingga elasi/peningkatan (euphoria) serta iritabilitas mood pada mania.

g. Gangguan Skizofrenia dan Gangguan Psikotik Lainnya²³

Skizofrenia merupakan sebuah sindroma kompleks yang menimbulkan efek merusak pada kehidupan penderita maupun anggota keluarganya. Gangguan ini dapat mengganggu persepsi (halusinasi), pikiran (delusi), pembicaraan, dan gerakan seseorang. Skizofrenia ditandai oleh spektrum difungsi kognitif dan emosional yang luas, pembicaraan dan perilaku yang terdisorganisasi, dan emosi-emosi yang tidak pas.

h. Gangguan Kepribadian²⁴

Individu dapat dikatakan mengalami gangguan kepribadian apabila ciri kepribadiannya menampilkan pola perilaku maladaptif dan telah berlangsung untuk jangka waktu yang lama. Pola tersebut biasanya muncul pada setiap situasi serta mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari, seperti : dalam relasi sosial dan pekerjaan. Gangguan-gangguan psikologi seperti yang sudah dijelaskan diatas tak terlepas dari kurangnya kesadaran kita untuk menjaga pikiran agar tetap positif. Padahal dampak baik dari berpikiran positif dapat menyebabkan kita selalu dalam keadaan tenang dan damai hati.

²² Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2008). *Ibid*, h. 73

²³ V. Mark Duran dan David H. Barlow (2007). *Intisari Psikologi Abnormal*. (terj.) Helly Prajitno Soetjipto. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, h. 227

²⁴ Fitri Fausiah dan Julianti Widury (2008). *Ibid*, h. 142

Salah satu gangguan psikologi adalah gangguan stres, di mana manusia sering mengalami hal itu. Stres merupakan suatu fenomena yang tidak dapat dielakkan dalam kehidupan seseorang. Stres dapat dialami oleh siapa saja baik yang masih muda maupun yang sudah tua dan ini merupakan sesuatu yang wajar. Dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Jelaslah bahwa seseorang pasti pernah mendapatkan stres. Kemampuan seseorang dalam beradaptasi dan mengontrolnya akan membentuk stres tersebut menjadi stres fisiologis atau patologis.²⁵

Islam telah memberikan solusi dari stres yaitu dengan melakukan shalat tahajud. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mohammad Sholeh dalam penelitian. Ia melakukan penelitian terhadap 20 orang mahasiswa. Didapatkan bahwa shalat tahajud yang dilakukan secara benar memiliki peranan dalam menghadapi stres berupa ketenangan yang memberikan manfaat lain pada santri seperti meningkatkan konsentrasi dan lain halnya. Kemudian dari hasil penelitian juga dapat dilihat bahwa 12 orang (60%) dari 20 orang partisipan yang melakukan shalat tahajud tidak mengalami stres. Salah satu faktor yang ikut menentukan bagaimana stres bisa dikendalikan dan diatasi secara efektif adalah strategi coping yang digunakan individu. Coping adalah cara sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Jika individu berhasil secara efektif mengendalikan situasi yang dinilai menekan, maka dampak negatif dari stres bisa di kurangi secara

²⁵Silmi Kaffah dan Alliffabri Oktano (2015). *Tahajud Sebagai Penawar Stres*, diakses dari <http://medicalzone.org/author/IT/Tahajud> Sebagai Penawar Stres (pada tgl 23-06-2015 pukul 13:26)

maksimal.²⁶ Tindakan coping bisa dilakukan dengan sholat. Sholat merupakan suatu aktivitas jiwa (*soul*) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transpersonal, karena sholat adalah perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk menemui Tuhan semesta alam. Shalat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat peshalat untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered states of consciousness*) dan pengalaman puncak (*peak experience*). Sholat memiliki kemampuan untuk mengurangi kecemasan karena terdapat 5 unsur di dalamnya. Yaitu, meditasi atau do'a yang teratur, relaksasi melalui gerakan-gerakan sholat, hetero atau auto sugesti dalam bacaan sholat, group therapy dalam sholat berjama'ah, atau bahkan dalam sholat sendirian pun minimal ada orang yang melakukan sholat dan Allah, hydro terapy dalam mandi junub atau wudhu sebelum sholat²⁷.

Apabila dilihat dari sudut Psikoneuroimunologi adalah suatu cabang ilmu yang mencari hubungan dua arah, yaitu hubungan kondisi psikologis dengan susunan syaraf pusat (otak) dan hubungan kondisi psikologis seseorang dengan sistem kekebalan tubuh. Psikoneuroimunogi pada awal perkembangannya dianggap sebagai *field of study* (kajian dari beragam ranah studi). Pemahaman ini didasarkan atas keterlibatan tiga kajian, yaitu, (1) psikologi, (2) neurologi (3) imunolog²⁸

Penelitian tersebut berdasarkan pada konsep psikoneuroimunologi menunjukkan bahwa latihan fisik yang dilakukan secara teratur dengan dosis yang

²⁶Silmi Kaffah dan Alliffabri Oktano (2015). *Ibid*

²⁷ Silmi Kaffah dan Alliffabri Oktano (2015). *Ibid*

²⁸ Mohammad Sholeh (2008). *Terapi Sholat Tahajjud*. Jakarta: Mizan Publika, h. 6

intermiten dan dilakukan dalam kondisi yang menyenangkan akan meningkatkan respon imunitas, yaitu peningkatan IgM, IgG, IgA, monosit, subset T(helper), estrogen, kortisol, testosterone, ACTH²⁹. Penelitian-penelitian dalam lapangan psikoneuroimunologi menunjukkan adanya hubungan erat antara *psyche*, kekebalan tubuh, dan otak. Melalui suatu mekanisme yang disebut *immune-Brain Loop*, terjadi suatu hubungan saling memengaruhi antara kekebalan tubuh dan otak. Sistem kekebalan dan otak terhubung melalui jalur persinyalan. Keduanya merupakan sistem adaptif dalam tubuh. Selama respons imun otak dan sistem imun saling berhubungan, dan proses ini esensial untuk mempertahankan homeostasis tubuh. Hubungan otak dan sistem imun terutama terjadi melalui dua buah subsistem; Hypothalamic-Pituitary- Adrenal (HPA) aksis dan Sistem Saraf Simpatis (SSS). Aktivasi SSS selama respons imun ditujukan untuk melokalisasi respons peradangan³⁰. HPA aksis merupakan sistem manajemen stres yang bertujuan untuk mempertahankan keadaan homeostasis tubuh melalui kontrol terhadap hormon kortisol. HPA aksis dan sitokin bekerja saling memengaruhi; peradangan sitokin merangsang sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol. Sebaliknya, glukokortikoid menekan sintesis sitokin. Molekul-molekul yang disebut sitokin pro-inflamasi, seperti *interleukin-I* (IL-1), *interleukin-II* (IL-II), *interleukin-VI* (IL-VI), *interleukin-X* (IL-X), *interleukin-XII* (IL-XII), *interferon gamma* (IFN Gamma), and Tumor Necrosis Factor-*alpha* (TNF-*alpha*) dapat memengaruhi otak. Sementara itu, sel-sel imun yang disebut *makrofag*,

²⁹ Nursalam (2007). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Terinfeksi HIV & AIDS*. Jakarta : Salemba Medika, h.

3

³⁰ Taufiq Pasiak (2012). *Tuhan Dalam Otak Manusia*. Bandung : PT Mizan Pustaka,

yang merupakan molekul kekebalan pertama yang beraksi pada infeksi, diketahui dapat memengaruhi otak secara langsung³¹.

Perkembangan terakhir, model pendekatan psikoneuroimunologi digunakan untuk penelitian bidang kedokteran dan diterima sebagai pendekatan yang relatif holistik dan lebih detail dalam mengungkap mekanisme, baik fisiobiologis maupun patoimunologis ketahanan tubuh. Secara visual, konsep psikoneuroimunologi dapat disajikan sebagai berikut :

HPA aksis merupakan sistem manajemen stres yang bertujuan untuk mempertahankan keadaan homeostasis tubuh melalui kontrol terhadap hormon kortisol. HPA aksis dan sitokin bekerja saling memengaruhi; peradangan sitokin merangsang sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol. Sebaliknya, glukokortikoid menekan sintesis sitokin. Molekul-molekul yang disebut sitokin pro-inflamasi, seperti *interleukin-I* (IL-1), *interleukin-II* (IL-II), *interleukin-VI* (IL-VI), *interleukin-X* (IL-X), *interleukin-XII* (IL-XII), *interferon gamma* (IFN Gamma), and *Tumor Necrosis Factor-alpha* (TNF-*alpha*) dapat memengaruhi otak. Sementara itu, sel-sel imun yang disebut *makrofag*, yang merupakan molekul kekebalan pertama yang beraksi pada infeksi, diketahui dapat memengaruhi otak secara langsung³².

HPA aksis merupakan sistem manajemen stres yang bertujuan untuk mempertahankan keadaan homeostasis tubuh melalui kontrol terhadap hormon kortisol. HPA aksis dan sitokin bekerja saling memengaruhi; peradangan sitokin merangsang sekresi hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kortisol.

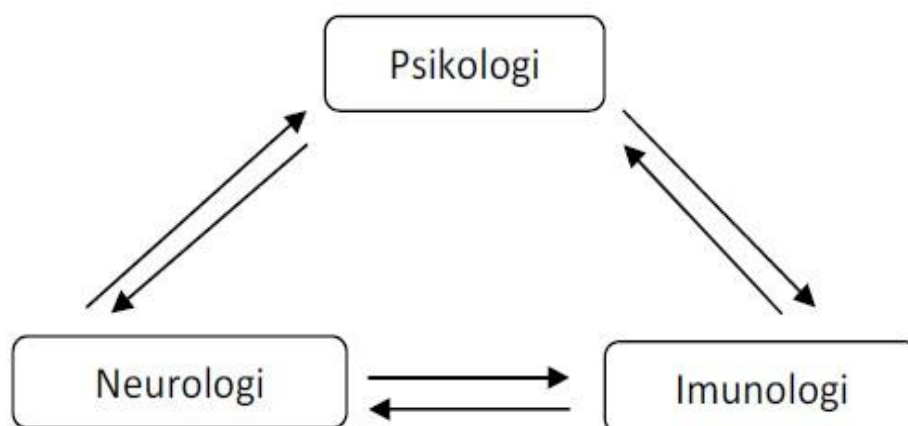
³¹ Taufiq Pasiak (2012). *Ibid*, h. 47-48

³² Taufiq Pasiak (2012). *Ibid*, h. 47-48

Sebaliknya, glukokortikoid menekan sintesis sitokin. Molekul-molekul yang disebut sitokin pro-inflamasi, seperti *interleukin-I* (IL-1), *interleukin-II* (IL-II), *interleukin-VI* (IL-VI), *interleukin-X* (IL-X), *interleukin-XII* (IL-XII), *interferon gamma* (IFN Gamma), and *Tumor Necrosis Factor-alpha* (TNF-alpha) dapat memengaruhi otak. Sementara itu, sel-sel imun yang disebut *makrofag*, yang merupakan molekul kekebalan pertama yang beraksi pada infeksi, diketahui dapat memengaruhi otak secara langsung³³. Perkembangan terakhir, model pendekatan psikoneuroimunologi digunakan untuk penelitian bidang kedokteran dan diterima sebagai pendekatan yang relatif holistik dan lebih detail dalam mengungkap mekanisme, baik fisiobiologis maupun patoimunologis ketahanan tubuh. Secara visual, konsep psikoneuroimunologi dapat disajikan sebagai berikut :

³³ Taufiq Pasiak (2012). *Ibid*, h. 47-48

Secara visual, konsep psikoneuroimunologi dapat disajikan sebagai berikut :



Jika Psikoneuroimunologi dikaitkan dengan Shalat Tahajud³⁴, di mana Shalat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas, dan kontinu diduga dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping mechanism*.³⁵ Dengan respons emosi yang positif dapat menghindarkan reaksi stres dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai masalah. Dalam hal mengontrol respons emosi, dapat diupayakan dengan beberapa alternatif strategi. Taylor menganjurkan strategi kognitif redefinisi (*cognitive redefinition*), di mana seseorang dibantu untuk melihat masalah dari sisi pandangan yang positif. Sedangkan, Lazarus menganjurkan strategi *cognitive restructuring*, yaitu upaya mengubah persepsi menjadi lebih realistis dan konstruktif tentang stresor.

Menurut Mohammad Sholeh Orang yang menjalankan shalat tahajud akan memenuhi dua strategi di atas karena esensi hikmah yang dapat diperoleh dari shalat sendiri adalah hidup realistis, selalu optimis dalam

³⁴ Mohamad Sholeh (2001). *Ibid*, h. 190-197

³⁵ Sholeh (2001 Mohamad). *Ibid*, h. 190

kesiapan menghadapi berbagai problema hidup yang dihadapi sehingga orang tetap bersikap konstruktif. Dalam sikap optimis, orang akan terjaga dan tetap dalam kondisi homeostasis. Homeostasis terjadi karena adanya mekanisme umpan balik yang membatasi reaksi berlebihan dan mempertahankan kondisi normal. Kegagalan homeostasis terutama disebabkan oleh kegagalan mekanisme umpan balik, yang dapat menyebabkan timbulnya stres yang berlebihan. Kini diketahui bahwa susunan syaraf pusat mentransmisikan informasi neurologi menjadi respon biologis dan fisiologis melalui berbagai hormon, neuropeptida, dan neurotransmitter, Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis (HPAA), dan sistem syaraf otonom. Susunan tersebut terbukti merupakan alur yang sangat berperan dalam reaksi emosional, optimistis, dan stres, dan berhubungan dengan respon imun. Berbagai kondisi emosional, baik positif maupun stres, dapat menyebabkan terjadinya aktivitas HPAA, ia juga mengakibatkan terjadinya tarik-menarik sikap positif dan negatif suasana emosional: tenang, optimistis, senang, atau cemas, susah dan stres. Rangsangan yang tiba di *media parvocellular division of the paraventricular nucleus* (mpPVN) di hipotalamus akan menyebabkan sekresi CRF yang terutama berperan sentral dalam reaksi stres sekresi CRF stabil dalam kondisi emosi positif). CRF kemudian memicu reaksi HPAA. Selain itu nucleus mpPVN hipotalamus juga berhubungan dengan locus Ceruleus (LC), di mana sebagian besar neuron NE (*norepinefrin*) mempunyai reseptor untuk CRF. Dengan demikian aktivitas HPAA juga mengaktifkan sistem syaraf otonom. Sekresi CRF oleh neuron mpPVN hipotalamus bergantung pada keseimbangan antara kondisi yang merangsang dan kondisi yang menghambat, sintesis dan sekresi. Neurotransmitter yang diketahui

meningkatkan sekresi CRF adalah asetilkolin dan serotonin, sedangkan yang menghambat adalah kortisol dan Gamma Aminobutyric Acid (GABA). GABA terutama banyak terdapat di area hipokampus sesuai dengan hipokampus yang berfungsi sebagai pengontrol emosi dan pengendali HPAA.

Sistem limbik yang terdiri dari amigdala dan hipokampus merupakan bagian otak yang mengatur motivasi, respon emosi, dan reaksi penolakan terhadap stimulus yang tidak diinginkan. Berbagai penelitian menyimpulkan bahwa hipokampus mempertahankan tonus basal atau mengontrol HPAA, dan bersama struktur limbik lainnya berfungsi memberikan informasi masa lalu, apakah suatu stimulus merupakan suatu stresor atau bukan. Amigdala menerima impuls atau informasi rangsang emosional (stresor) dari sistem sensorik, batang otak, lewat thalamus yang memungkinkan timbulnya reaksi segera untuk mempertahankan tubuh. Selain itu amigdala juga menerima informasi dari pusat kognisi dan asosiasi sensoris di korteks.

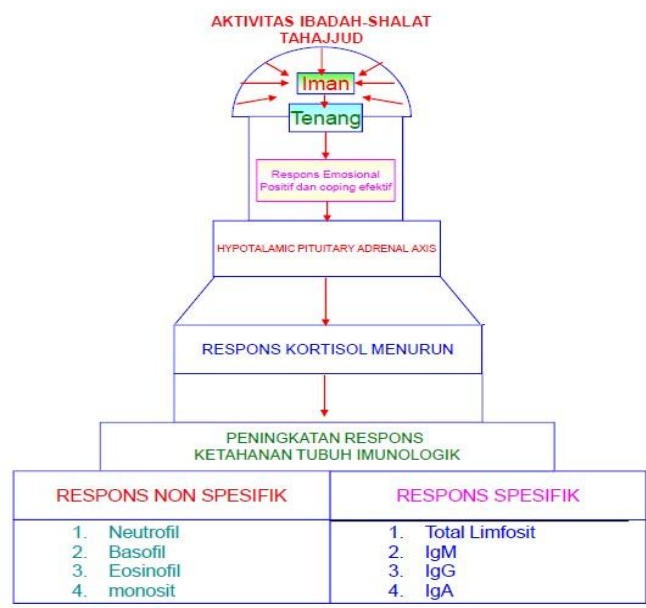
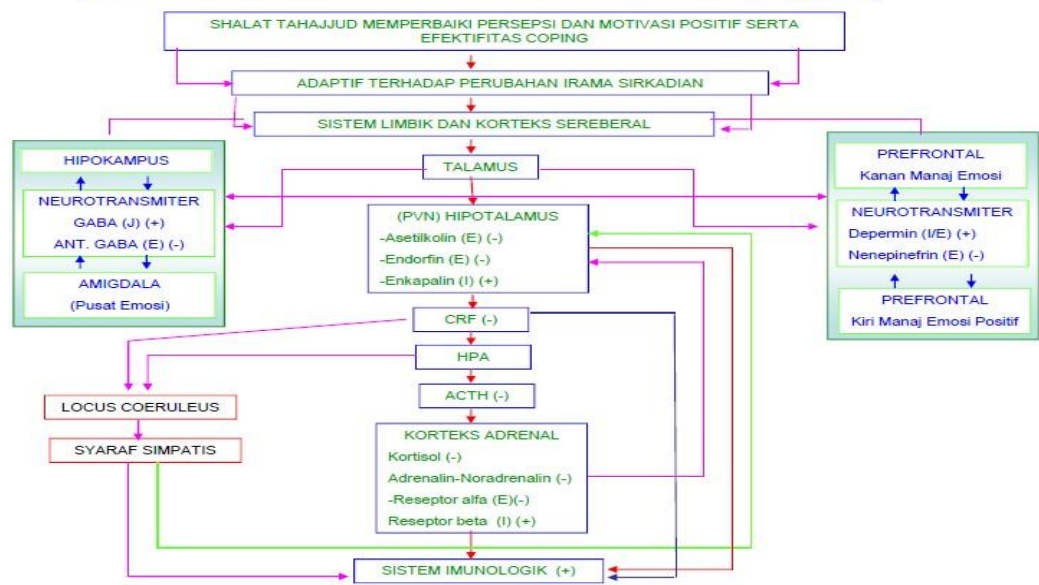
Berdasarkan informasi tersebut, analisis tentang rangsang oleh amigdala akan menghasilkan respon emosi yang kemudian diumpan balikkan ke korteks prefrontal kiri dan kanan dan hipokampus. Umpan balik ini menimbulkan kesadaran tentang respon emosi dan terjadi penyesuaian sikap. Apabila shalat tahajud diterima sebagai stresor, secara integral, amigdala mengirimkan informasi kepada locus Coeruleus (LC) yang memicu sistem otonom, kemudian ditransmisikan ke hipotalamus, sehingga terjadi sekresi CRF. Sebaliknya, jika shalat tahajud mendatangkan persepsi positif, amigdala akan mengirimkan informasi kepada locus Coeruleus (LC) yang mengaktifkan reaksi syaraf otonom. Lewat hipotalamus, mensekresi neurotransmitter, endorfin dan enkefalin, yang berfungsi sebagai

penghilang rasa sakit dan pengendali sekresi CRF secara berlebihan. Akibatnya HPAA dalam mensekresi Adrenocorticotrop hormone (ACTH) juga stabil terkendali.

Penurunan ACTH akan menstimulasi penurunan produksi kortisol pada jalur kortek adrenal dan serta katekolamin (epinefrin dan norepinefrin) pada medula adrenal yang mempunyai reseptor alfa (Ra), dan reseptor beta (Rb) mengalami stabil sehingga pengaruhnya terhadap sistem imun menjadi positif. Pada keadaan stres, terdapat substansi yang menyerupai beta carboline, yaitu antagonis GABA yang diduga menyebabkan penurunan jumlah reseptor GABA. Berkurangnya reseptor GABA menyebabkan berkurangnya hambatan terhadap timbulnya kecemasan dan memudahkan reaksi stres. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dalam kondisi tenang, senang dan optimis, penuh harap (pengaruh shalat tahajud), sekresi kortisol dan antagonis GABA dan sintesis GABA positif normal. Dalam keadaan stres, terjadi peningkatan aktivasi HPAA, yaitu peningkatan sekresi CRF, ACTH, dan kortisol. Peningkatan kortisol yang berlebihan dapat meningkatkan replikasi virus HIV dan mencegah produksi sitokin Th1 (misalnya IFN- γ) dan sitokin Th2 (misalnya IL-12), dan makrofag, melalui sel T-helper, atau dengan kata lain menurunkan respon sel T terutama CD4 dan CD8.

Sebagaimana alur gambar berikut ini yang dikutip dari penelitian Mohammad Sholeh tentang shalat tahajud secara medis tentang kekebalan tubuh (imunologi), yaitu :

Alur Kerja Psiconeuroimunologi Shalat Tahajjud



Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan di atas, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Pertama, pada hakikatnya sholat adalah upaya untuk mengingat Allah Swt. dan dengan sholat tahajud yang dilakukan pada malam hari disaat manusia lain sedang terlelap tidur, rasa kepasrahan total akan lebih kuat karena pada saat itu, manusia dan Allah Swt serasa sangat dekat. Di situlah terdapat unsur tasawuf di mana manusia menghadap Sang Khalik tidak punya daya apa-apa. Di situ juga manusia membersihkan hati dan jiwa untuk mencapai ihsan dan dengan tahajud juga manusia dididik dan dilatih berakhlakul karimah.

Kedua, banyak penyakit fisik yang sering dijumpai seperti : asma, tekanan darah tinggi, jantung koroner, migrain, dan gangguan pada kulit. Penyakit- penyakit tersebut tak terlepas dari akibat salah satu gangguan psikologis yaitu stres. Stres dapat memicu munculnya penyakit fisik karena pada hakikatnya semua penyakit itu berasal dari pikiran (*mind*), apabila pikiran mengalami gejolak buruk maka dapat memengaruhi sistem kekebalan tubuh. Sholat

tahajud merupakan cara yang paling ampuh untuk mencegah hal itu, karena sholat tahajud dapat menenangkan pikiran dan jiwa dari pelaku sholat tahajud tersebut, sehingga stres dapat di kontrol dengan baik.

Ketiga, dari hasil penelitian Mohammad Sholeh, Aktivitas sholat tahajud, dapat menenangkan pikiran karena dilandasi dengan iman kepada Allah. Dari ketenangan tersebut, respons emosional menjadi positif, sehingga mampu untuk menanggulangi stres dan menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai masalah. Allah Swt dalam firman-Nya surat al-Isro' ayat 79 dan Rosulullah Saw dalam berbagai sabdanya, menyuruh untuk melaksanakan sholat tahajud, ternyata dapat dibuktikan secara ilmiah mengenai manfaatnya dengan ketiga kajian ilmu yaitu Tasawuf, Psikologi, dan Psikoneuroimunologi. Sudah sepatutnya kita sebagai makhluk Allah meyakini dan mengamalkan apa yang menjadi dasar dari agama Islam sendiri, yaitu al Qur'an dan as- Sunnah.

Menurut ilmu Psikologi Sufistik Sebagai suatu kenyataan manusia ada, karena itu ada eksistensi manusiawi. Konsepsi

manusia dalam filsafat merupakan suatu problem yang rumit yang terdapat bermacam teori tentang manusia. Oleh karena itulah pembinaan manusia seutuhnya tidak bisa mengenyampingkan faktor agama, sebab bagaimanapun agama merupakan bangunan bawah dari moral suatu bangsa. Agama adalah sumber dari sumber nilai dan norma yang memberikan petunjuk, mengilhami dan mengikat masyarakat yang bermoral yang akan menjadi solidaritas dan karena agamalah satu satunya yang memiliki dimensi kedalaman kehidupan manusia.

Jika Psikologi sufistik adalah disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang mengacu pada moralitas yang bersumber dari nilai Islam, dengan pengertian bahwa pada prinsipnya psikologi sufistik bermakna moral dan semangat Islam, karena seluruh agama Islam dari berbagai aspeknya adalah prinsip moral. Sufistik membina manusia agar mempunyai mental utuh dan tangguh, sebab di dalam ajarannya yang menjadi sasaran utamanya adalah manusia dengan segala tingkah lakunya. Tasawuf mengajarkan bagaimana rekayasa agar manusia dapat menjadi insan yang berbudi luhur, baik sebagai makhluk sosial maupun sebagai hamba dalam hubungannya dengan Khaliq pencipta alam semesta. Mengingat adanya hubungan relevansi

yang sangat erat antara spiritualitas tasawuf dan ilmu jiwa, terutama ilmu kesehatan mental, kajian psikologi sufistik tidak terlepas dari kajian tentang kejiwaan manusia itu sendiri. Dalam pembahasan psikologi sufistik dibicarakan tentang hubungan jiwa dengan badan. Tujuan yang dikehendaki dari uraian tentang hubungan jiwa dan badan dalam psikologi sufistik adalah terciptanya keserasian antara keduanya. Pembahasan ini dikonsepsikan oleh para sufi dalam rangka melihat sejauh mana hubungan perilaku yang dipraktekkan manusia dengan dorongan yang dimunculkan jiwanya sehingga perbuatan itu terjadi. Di mana semua yang dimunculkan melalui jiwanya tersebut baik sikap dan kepribadian seseorang tidak terlepas dari kedua unsur ini yakni tasawuf dan psikologi. Dan penelitian ini mencoba menguraikan tentang hubungan tasawuf dengan psikologi dan sebaliknya yaitu dengan melihat dari sudut pandang psikologi dan sudut pandang tasawuf, bagaimana keduanya saling menginterpretasi satu sama lain sehingga dari kedua unsur tersebut dapat ditemukan keterikatan dalam "hubungan tasawuf dengan psikologi".

Jung berpendapat bahwa agama adalah kondisi mental khusus yang bisa dikondisikan. Pandangan jung ini berdasarkan

kepada penggunaan kata asli "agama" (*religion*) yang biasa dipakai untuk menunjukkan makna "pandangan baru" atau "titik persepsi" yang "terbentuk" karena berbagai faktor. Artinya, agama adalah suatu istilah yang mungkin sekali "terbentuk" dalam diri manusia karena beberapa faktor. Hal ini terjadi karena manusia menemukan keadaan mental tersebut bersifat kuat dan kukuh, sehingga mencapai suatu derajat kemungkinan besar menjadi lokus perhatiannya. Sedangkan William James, menganggap agama sebagai suatu bagian dari kehidupan yang nyata. James mengakui realitas ego dan menyatakan iman bagian dari realitas ego. Ego merupakan pusat setiap pengalaman keagamaan. Dan aktivitas keimanan adalah media pengikat antara ego dengan nilai agama. Dalam pengalaman tersebut terdapat pegaulan dan penyelamatan : kegaulan dari alam kebumian dan penyelamatan ambisi Ego dibawa kealam yang lebih luhur.

Sesungguhnya jika yang mendorong mereka melakukan sesuatu itu adalah "sesuatu yang bersifat internal" yang terdapat dalam jiwa mereka, yaitu kecenderungan kepada Tuhan dan ia pun adalah wujud dari kecintaan kepada Tuhan. Tak pelak lagi bahwa jiwa manusia itu sebenarnya rindu kepada Pencipta dan Pembuatnya. Dalam kebeningan dan ketulusannya, setiap jiwa

mengakui keberadaan Tuhan sekalipun di saat dia sedang gencar menentang-Nya, "Dan kepada Tuhanmulah kesudahan segala sesuatu," (QS An-Najm [53]: 42).

Dari hal itu bisa dilihat adanya naluri keagamaan bersifat naluriah, dan naluri inilah yang mendorong manusia untuk mengendalikan dirinya dan merupakan pendorong untuk mengenali sang Penciptanya. Fitrah inilah yang mendorong manusia mencintai Allah Swt. dan merindukan-Nya. Beberapa peneliti menyebutkan bahwa berbagai naluri yang merespon terhadap agama memiliki cabang yang sangat banyak. Cabang yang paling menonjol adalah cabang dari kecenderungan umum dalam pengukuhan diri dan kecenderungan subjektif dengan dimensinya yang negative. Yang pertama adalah naluri bahaya yang selalu dibarengi rasa takut. Kecintaan keagamaan tak lain kecuali kecintaan alami yang mengarah dari diri manusia kepada objek tertentu. Adapun ketakutan keagamaan tiada lain kecuali ketakutan biasa, yaitu pergolakan yang sering terjadi pada diri manusia, yang acapkali dibangkitkan pikiran akan sanksi Tuhan, dan kecemasan keagamaan tiada lain adalah bergetarnya anggota badan yang dirasakan di tengah sebuah hutan kegelapan malam, atau dalam lembah gunung, dan ketika itu yang

menguasai kita adalah pikiran tentang hubungan yang berada di luar kebiasaan. Hal ini bisa dikaitkan dengan bermacam macam emosi yang berperan dalam kehidupan para tokoh agama. Islam mengajak untuk berkarya dan berusaha mencari rizki dan mencari kehidupan dunia. Islam menganjurkan kepada umatnya untuk memperhatikan urusan orang-orang salam dan menolak berbagai tindakan zalim. Selain itu, Islam juga mengagungkan kebebasan individu dan kebebasan berkelompok. Dan psikologi sufistik adalah kekuatan psikis dan potensi yang hanya dimiliki secara sempurna oleh orang-orang tangguh. Kekuatan tersebut tidak akan mampu dihadapi kecuali oleh orang-orang hebat yang dapat menguasai nafsunya. Jika engkau mampu menguasai jiwamu, engkau akan mampu menguasai kekuatan, jiwa dan seluruh kehidupanmu. Juga engkau akan mampu membawa terbang jiwamu menuju kebenaran, kebaikan dan keadilan.

Sebagian ilmuwan menafsirkan bahwa sumber kecenderungan pada sufistik adalah "revolusi batin" seseorang terhadap kezaliman yang menimpa manusia yang tidak hanya terbatas pada kezaliman dari orang lain, tapi pertama-tama pada kezaliman dirinya sendiri. Revolusi batin semacam ini dibarengi oleh keinginan kuat untuk menemukan ketersingkapan pada Allah

Swi. dengan sarana apa saja yang dapat dipakai oleh orang yang bersangkutan dalam membeningkan hati dari setiap hal yang menyibukkan dirinya. Beberapa peneliti menafsirkan kecenderungan pada sufistik adalah dikarenakan seseorang yang takwa dan wara respek pada alam, kebesaran Penciptanya, supaya dapat masuk ke ufuk langit ketuhanan yang luhur sebagai tempat kehadirannya. Yaitu dengan cara membebaskan jiwa dari pasungan alam luar dan berusaha memberontak untuk masuk kedalam relung jiwa yang terdalam. Orang yang beragama meyakini adanya alam yang tak kasat mata. Penyebab keyakinannya adalah bahwa ia mengetahui alam tersebut melalui alam rasanya yang misterius. Intuisi inilah yang menumbuhkan keyakinan keagamaan. Adalah sangat berguna menggabungkan alam metafisis dengan jiwa manusia. Hal ini terjadi karena tiga aspek yang mencakup metafisika, kosmologi, psikologi rohani. Seperti yang dikatakan Ja'far, dalam pandangan sufistik meliputi prinsip dasar yaitu, Allah Swi., alam, dan jiwa.

Dan dalam perjalanan sufistiknya tersebut, seorang sufi memiliki pengalaman spiritual sendiri sendiri dan tidak sama antara satu sufi dengan sufi yang lain. William James menjelaskan berbagai karakteristik sufistik mengenai perasaan. Yaitu:

- a. Keadaan sufistik yang tidak dapat digambarkan dan diungkapkan secara verbal
- b. Keadaan sufistik sebagai keadaan pemersepsian
- c. Keadaan sufistik sangat cepat sirna
- d. Keadaan sufistik sebagai keadaan pasif³⁶

Menurut At-Taftazaniberusaha mengelompokkan keadaan intuisi (*al halat al-wijdaniyyah*). Tujuan yang dikehendaki dari uraian tentang hubungan jiwa dan badan dalam tasawuf adalah terciptanya keserasian antara keduanya. Pembahasan ini dikonsepsikan oleh para sufi dalam rangka melihat sejauh mana hubungan perilaku yang dipraktekkan manusia dengan dorongan yang dimunculkan jiwanya sehingga perbuatan itu terjadi. Dari sini baru muncul perbuatan manusia, baik atau buruk, yang disebut dengan akhlak. Dalam pandangan kaum sufi, akhlak dan sifat seseorang bergantung pada jenis jiwa yang berkuasa atas dirinya. Kalau para sufi menekankan unsur kejiwaan dalam konsepsi tentang manusia, berarti bahwa khakikat, zat, dan inti kehidupan manusia terletak pada unsur spiritual atau kejiwaan. Ditekankannya unsur jiwa dalam konsepsi psikologi sufistik bukan berarti para sufi mengabaikan unsur jasmani manusia karena jasmani yang sehat merupakan jalan ada kehidupan rohani baik. Pandangan sufi mengenai jiwa berhubungan erat dengan ilmu

³⁶ Lihat Lynn Wilcox, *Personality Psychotherapy Perbandingan dan Praktik Bimbingan dan Konseling Psikoterapi Kepribadian Barat dan Sufi*, terjemahan Kumalahadi, Yogyakarta, IRCisod, 2001

kesehatan mental, yang merupakan bagian dari ilmu psikologi. Shalat adalah proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama di tengah sujud dalam sujud, terciptalah munajat yang khushyuk dan ikhlas yang tidak terdapat unsur riya di dalamnya. Dengan shalat manusia sedang berjalan untuk meminta tambahan kecerdasan mereka yang terbatas ketika mereka mengatakan kekuatan yang pergi entah kemana. Mereka memintanya dengan sikap merendah agar kekuatan itu memberi mereka sumber untuk dimintai pertolongan atas derita kehidupan. Bahkan, ketundukan menjamin bertambahnya kekuatan dan kecerdasan bagi manusia. Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus dicapai dengan melaksanakan ibadahnya dan penopangnya, yakni shalat yang akan memberikan ketenangan tersebut. Seorang mukmin tidak akan mencapai ketenangan jiwa kecuali jika dia termasuk orang-orang yang shalat. Allah SWT, akan menganugerahkan ketenangan jiwa yang tidak dia berikan kecuali kepada orang-orang yang ikhlas. Oleh karena itu, jalan untuk mencapai taraf keyakinan yang disertai ketenangan jiwa memerlukan penyucian sehingga ia bisa menyerap ketenangan.

Penyucian ini tidak datang dari kekosongan. Akan tetapi, ia harus berasal dari ibadah, terutama shalat sehingga jiwa menjadi bersih. Shalat menempati kedudukan sangat penting dan agung dalam ajaran Islam, karena shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesaan dan bentuk tertinggi penghambaan seorang hamba kepada Tuhan-Nya³⁷. Di samping itu gerakan-gerakan shalat merupakan gerakan unik dan fenomenal yang Allah hadiahkan bagi kaum muslim karena di dalamnya terdapat ritual dinamis yang menggabungkan antara keseimbangan jasmani dan rohani. Di dalam shalat terdapat gerakan olahraga dan olah rohani yang terbukti secara medis membawa manfaat bagi kesehatan manusia. Para pelaku shalat tahajud adalah mereka yang mencari pertolongan dalam sesuatu yang dihadapinya. Shalat tahajud merupakan amalan yang dihidupkan di keheningan malam. Saat orang-orang tidur terlelap, saat itulah suasana seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan semakin *khusuk*. Jadi shalat tahajud adalah ibadah shalat sunah yang paling utama setelah shalat fardhu dibandingkan dengan shalat sunah yang lainnya³⁸.

³⁷Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012) h 22

³⁸Muhammad Muhyidin, *Tahajud Sangat Menakjubkan*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), h 13

Melaksanakan shalat tahajud dengan hati ikhlas dan mengharap ridla Allah bagi orang-orang yang beriman akan menciptakan ketenangan dan ketentraman di hati mereka. Sehingga dengan begitu, shalat tahajud akan menjadi salah satu sarana penting pada diri manusia dalam rangka melaksanakan terapi untuk menghadirkan rasa *tuma'ninah*, yaitu ketenangan dan ketentraman tersebut. Shalat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah, dilakukan pada waktu tengah malam, setelah bangun dari tempat tidur, pada saat kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya dan berbagai macam aktifitas hidup berhenti dan beristirahat. Kondisi tersebut menyebabkan suasana menjadi hening, sunyi dan tenang. suasana ini sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan ber-*taqarrub ila Allah*. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat dimensi *dzikrullah* (mengingat Allah). Dimensi ini merupakan inti yang menyebabkan hati orang-orang yang mengingat Allah menjadi tenang. Empat aspek terapeutik yang terdapat dalam ibadah shalat tahajud, antara lain: aspek olahraga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan.

Pertama, aspek olah raga. Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik³⁹. Kontraksi otot, tekanan dan 'massage' pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*.⁴⁰ gerakan otot-otot pada *training* relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan. Demikian pula dengan Ibn Al-Qayyim mengatakan bahwa shalat yang berisi aktivitas yang menghasilkan bio-energi yang menghantarkan si pelaku dalam situasi seimbang (*equilibrium*) antara jiwa dan raga. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olah raga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Kalau dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani, khususnya shalat yang banyak rakaatnya (shalat tahajud), maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan. Dari hasil

³⁹ Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm 105

⁴⁰ Mohammad Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012)

penelitian Bahnasi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. Makin rajin dan teratur orang melakukan shalat maka makin rendah tingkat kecemasannya.

Kedua, aspek meditasi. Shalat adalah proses yang menuntut 'konsentrasi yang dalam'. Setiap muslim yang dituntut untuk melakukan hal tersebut, yang di dalam bahasa Arab disebut '*khusuk*'. Kekhusuan di dalam shalat tersebut adalah proses meditasi. Beberapa hasil penelitian tentang pengaruh meditasi terhadap peredaan kecemasan jiwa telah dilaporkan oleh Eugene Walker. Ahli lain, Zuroff, dalam penelitian tentang pengaruh '*transcendental meditation*' dan '*Zen- Meditation*' menunjukkan bahwa meditasi dapat menghilangkan kecemasan. Kalau dikaitkan dengan shalat yang juga berisikan meditasi maka shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan tersebut⁴¹.

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

⁴¹ Lihat Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005

tumbuh menjadi satu watak yang konstan, sesuai dengan hukum yang berlaku dan kebiasaan membentuk tabiat. Dari aspek psikologi, shalat tahajud akan berbekas dalam kehidupan manusia. Kedua unsur itu, yaitu konsentrasi dan ketenangan merupakan faktor yang penting dalam kehidupan dan perjuangan. Dalam tiap-tiap pekerjaan, konsentrasi itu menjadi faktor yang utama untuk mencapai hasil atau sukses. Tiap-tiap cita-cita akan berhasil apabila seluruh perhatian dipusatkan untuk mencapainya. Tiap-tiap perjuangan akan menang jika dihadapi dengan seluruh kekuatan. Apalagi hal ini dilakukan di malam hari pada saat manusia terlelap dalam istirahatnya. Pada saat orang yang mengerjakan shalat tahajud mulai mengucapkan kalimat takbir *Allahu-Akbar*, yang diucapkannya dengan lidah dan dibenarkannya dengan hati (*tasdieq*), maka ia berada dalam satu keadaan merendahkan diri (*tawadhu'*) terhadap Allah. 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 segala nafsu jahat dan perencanaan yang menimbulkan perbuatan yang tidak baik, maka dari situ lenyaplah keinginan buruk untuk kuasa-menguasai, dan membangun jalan keharmonisan antara sesama. Shalat itu menumbuhkan kesadaran manusia terhadap kesempurnaan dan kelebihan Tuhan, menambah kesadarannya bahwa kebesaran, kekuasaan dan kekayaan yang ada pada manusia hanyalah laksana debu yang amat kecil di dalam udara yang luas ini. Selain dari itu, manusia sadar atas kecintaan dan kasih sayang (*Rahman* dan *Rahim*) *Ilahi* kepada hamba-Nya. Artinya Allah melimpahkan kasih sayangnya pada semua hamba tidak terkecuali pada orang yang berlumuran dosa. Sebab walaupun, manusia sudah menjauhkan diri daripada-Nya, malah ingkar dan membangkang, penuh bergelimang dosa, tetapi jika hamba-Nya itu taubat dengan sungguh-sungguh, masih diampuni dan dimaafkan-Nya. Dari sifat kepengampunan *Ilahi* itu manusia dapat mengambil *i'tibar* bahwa memaafkan adalah satu Sifat yang utama, walaupun bagaimana besarnya kekuasaan di tangan.

Kekuasaan manusia hanya terbatas dan tidak kekal. *I'tibar* itu berbekas ke dalam *jiwa* manusia supaya melenyapkan sifat pendendam dan sakit hati. Karena itu dengan pengakuan terhadap kerasulan Nabi Muhammad SAW yang diucapkan berulang-ulang pada tiap-tiap shalat, maka semakin timbullah hasrat dan keinginan manusia untuk mengikuti jejak Rasulullah, menggali dan menyelami rahasia- rahasia pengajaran yang telah disampaikannya, mencontoh dari sifat-sifatnya, perjuangannya, keuletannya, kesederhanaannya dan lain-lain, budi pekerti dan akhlaknya.

Ketiga, 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*.

Keempat, shalat itu, yaitu menambah pengharapan dan kepercayaan untuk menghadapi hidup yang sekarang dan hidup

yang akan datang, adalah satu pendorong untuk mencapai kunci sukses dalam perjuangan dan kehidupan. Menurut penulis pendapat Sholeh ada benarnya karena banyak simbol hikmah yang dapat diambil dari postur, irama, dan gerak ritmik tubuh ketika salat. Mulai dan berdiri, mengucapkan takbir, rukuk, menunduk, sujud, dan terakhir salam, semuanya menunjukkan simbol kehidupan yang dinamis. Secara Filosofis, gerakan dalam shalat seakan-akan melambangkan, bahwa tidak selamanya manusia itu mampu berdiri tegak, tidak selamanya manusia itu muda, tidak selamanya manusia itu berjaya. Perjalanan karier dalam hidup hanya sebentar, sebentar lagi memasuki masa pensiun dan tentu saja simbol kelemahan, penghujung perjalanan kehidupan, dan akhirnya mau tidak mau, suka tidak suka, akhirnya manusia harus mengakhiri perjalanan pendek pada kehidupannya dengan cara mengucapkan salam. Shalat sebagai bentuk ritual, seakan- akan menggugah hati bersama. Jika menyembah Tuhan saja harus dengan gerak, apalagi hidup seorang muslim, dalam kondisi dan situasi apapun harus menunjukkan gerak, memantulkan dinamika hidup. Seakan- akan tidak ada tempat seorang muslim yang "jumud", statis dan terbelenggu dalam sikap apatisme, karena sikap kebekuan dalam hidup sama saja nilainya dengan kematian. Manusia yang

mengaku beriman saja tidaklah sah ke-Islamannya jika tanpa diikuti oleh manifestasi dalam bentuk dinamika amal shaleh. Mengaku Islam, bukan hanya dzikir dan diam di masjid, tapi harus diikuti nalar pikir menguak keajaiban hikmah illahiyah, kemudian diterjemahkan dalam bentuk atau gerak yang realistik, yakni gerak prestasi hidup. Dari simbol ini, tampaklah dengan jelas bahwa tiap muslim, tua-muda, pria-wanita adalah manusia yang dinamis, yang bergerak terus melaju, tak mau diam, selalu saja ingin berbuat sesuatu yang positif. Berpikir positif, berilmu positif, dan akhirnya membuahkannya karya positif pula. Seorang muslim yang benar-benar menghayati shalatnya dengan ikhlas dan tumaninah, khusyuk (telah hilang gerak pertama, ketika melakukan gerak yang kedua), akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, ketidaktenangan yang memunculkan depresi dan semacamnya, dari "gonjangan-ganjingnya" tantangan zaman. Gerakan dalam shalat menurut agama Islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti yang seluas-luasnya dan dapat dibuktikan secara ilmiah. Gerakan shalat dapat mengurangi dan mencegah penyakit jantung dan penyakit yang lainnya di dalam tubuh manusia. Gerakan dalam shalat dapat melancarkan peredaran darah (proses keseimbangan sirkulasi darah). Jika darah lancar,

maka tubuh kita menjadi sehat. Pada waktu sikap berdiri tegak, seluruh syaraf menjadi satu titik pusat pada otak. Jantung bekerja secara normal, paru-paru, pinggang, tulang punggung lurus dan seluruh organ tubuh dalam keadaan normal. Pada waktu berdiri kedua kaki tegak berdiri, sehingga telapak kaki pada posisi akupunktur yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia.

Dari segi neurologi ketika menjalankan gerakan salat dari berdiri-rukuk'- sujud-dan duduk, akan menimbulkan beberapa perubahan baik fisiologi maupun distribusi cairan darah. Perubahan fisiologi terutama adalah perubahan posisi Jantung. Posisi Jantung di bawah kepala ketika kita berdiri dan duduk kemudian berubah sejajar dengan kepala ketika rukuk' dan jantung berposisi sedikit lebih tinggi dari kepala ketika sujud. Sedangkan perubahan distribusi cairan tubuh, sebagian cairan tubuh akan mengalir ke tungkai atau bagian tubuh yang belum teraliri saat duduk atau berbaring. Dilihat dari segi endokrinologi, setiap aktifitas manusia sehari-hari yang dilakukan, baik yang dipengaruhi oleh kemauan sendiri seperti : mulai dari makan, minum, berdiri, melihat, berpikir, shalat atau berbuat jahat, dan lainnya maupun yang tidak dipengaruhi oleh kemauan seperti: gerak jantung, proses pencernaan, pembuatan

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

Dari segi *kardiovaskuler*, tubuh memerlukan sistem angkutan untuk membaw muatan yang vital ke seluruh tubuh dan jaringan, yaitu sistem peredaran darah atau *kardiovaskuler* yang meliputi arteri, arteriola, pembuluh kapiler, venula, dan vena. Di dalam lingkungan tubuh, seluruh jarak yang dicakupnya diperkirakan 96.000 km, dan alat angkutan utama di dalam tubuh yang kompleks dan amat luas ini adalah darah yang

alirannya dikendalikan oleh jantung. Dalam waktu satu hari, jantung mendorong darah lebih dari 1.000 kali putaran lengkap. Padahal jumlah darah kebanyakan pada orang dewasa 5 sampai 6 liter dan kira-kira sebanyak 2,75 liter berupa plasma serta butiran darah merah yang jumlahnya 2 triliun mengisi volume kira-kira 2,25 liter. Dengan demikian sebenarnya, setiap hari jantung memompa 5.000 sampai 6.000 liter darah. Seperti halnya menurut uraian kedokteran Cina 3000 tahun yang lalu sudah menyinggung bahwa "jantung mengatur semua darah dalam tubuh dan aliran darah mengalir secara sinambung dalam suatu lingkaran yang tidak pernah berhenti arteri mengalirkan darah dari jantung ke organ dan anggota tubuh. Darah beredar ke seluruh tubuh, mengangkut makanan dan oksigen ke semua sel tubuh dan mengambil ampas, sisa dari sel. Darah segar dari paru-paru mengalir ke dalam jantung dan dipompa ke aorta. Vena mengalirkan kembali darah ke Jantung, dari jantung darah kembali lagi ke paru-paru untuk mendapatkan oksigen dan melepaskan karbondioksida. Darah dipompa ke seluruh tubuh dengan tekanan. Otak terus menerus mengawasi dan menyesuaikan tekanan itu. Tapi banyak hal yang dapat mengacaukan kegiatan yang sudah teratur ini. Jika seseorang gugup, khawatir, takut, depresi, stres, maka denyut jantung bertambah cepat dan otot arteri

berkontraksi, tekanan darah akan naik. Secara medis gerakan salat dapat menjadi gerakan yang bisa membuka sirkulasi darah secara optimal. Itulah sebabnya salat tahajud dianggap sebagai olahraga esoteris yang berimbas pada aspek eksoteris. Berapa banyak energi gerak dan ritme beraturan dapat menumbuhkan penyegaran seluruh otot sehingga dapat mengalami kesehatan tubuh dan jiwa. Tekanan darah yang tinggi dan pengurangan aliran darah itu sekali waktu bias menyebabkan gangguan pada tubuh, terutama jantung, otak, dan ginjal. Serangan jantung sering disebabkan oleh kekurangan darah dalam pembuluh arteri yang menuju ke otot-otot jantung yang merupakan fungsi terpenting pada gerakan untuk membantu pemompaan pada jantung. Dengan demikian dari pendapat Moh. Sholeh terhadap dampak shalat tahajud sebagai terapi pembentukan kesehatan mental. Dikatakan demikian karena shalat tahajud itu dapat menghapus rasa gelisah dan cemas. Dengan kata lain setiap seseorang melakukan shalat tahajud maka seseorang tersebut dapat menyampaikan doanya kepada Allah SWT, adanya kesempatan berdoa membuat manusia menjadi optimis dan terhindar dari putus asa. Di malam yang demikian sunyi, hening, setiap manusia yang mampu melaksanakan shalat tahajud penuh keikhlasan, berarti pada malam itu ia telah mampu membuang rasa malas dan rasa

kantuk. Saat itu ia berjuang sekuat tenaga untuk dapat menghadap kepada Yang Maha Kuasa. Selesai shalat berarti ia telah mencapai kemenangan menghilangkan rasa malas, sedangkan rasa malas merupakan bagian dari penyakit mental manusia. Hal ini menunjukkan bahwa shalat tahajud dapat mengobati penyakit rasa malas. Sebagaimana telah diuraikan di atas, shalat tahajud jika dihubungkan dengan kesehatan mental mempunyai hubungan sangat erat, di mana Shalat tahajud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas. Rasa gelisah dan cemas itu dapat hilang dengan sendirinya ketika orang merasakan kehadiran Tuhan sebagai pencipta alam semesta. Dengan shalat tahajud berarti seorang hamba sedang berdialog dengan sang pencipta. Saat itulah seluruh rasa gelisah dan cemas berganti dengan rasa tenang dan damai. Sedangkan rasa gelisah, cemas itu bagian dari mental yang tidak sehat.

B. Nilai sufistik-Kejiwaan Tahajud

Shalat tahajud dapat membuat manusia hidup penuh dengan harapan dan cita-cita. Dalam shalat tahajud ada doa yang dibaca dan setiap doa pada hakikatnya merupakan permohonan, dan setiap permohonan seorang hamba pasti didengar tuhan. Saat itu jiwa yang tengah putus asa akan berganti dengan jiwa yang penuh

harapan bahwa Allah SWT suatu saat akan mengabulkan doanya. Putus asa merupakan bagian dari penyakit mental dan dalam syariat Islam putus asa berarti memutuskan rahmat Tuhan. Karena itu salat tahajud dapat mengobati penyakit putus asa. Shalat tahajud dapat menghapus rasa bersalah pada diri manusia yang berkepanjangan. Setiap manusia pasti pernah mengalami berbuat dosa, ada yang melakukan dosa besar dan ada yang melakukan dosa kecil. Dosa yang ada pada setiap manusia sering kali membuat dirinya menderita, ia takut akan kematian dan ia takut dengan azab Tuhan. Rasa takut ini membuat manusia menjadi stres dan dapat menghilangkan semangat hidup. Sedangkan bagi orang yang selalu mengerjakan salat tahajud maka pada saat itu ada kesempatan untuk bertobat. Dengan bertobat maka dosa akan dihapuskan dan rasa takut yang berkecamuk pada dirinya hilang dengan sendirinya. Dengan shalat tahajud dapat meningkatkan mental yang sudah sehat dalam arti melestarikan mental yang sehat itu, disamping itu dapat juga sebagai terapi pada mental yang sedang sakit. Shalat tahajud dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan sistem syaraf, meningkatkan daya tahan tubuh dan menyembuhkan berbagai penyakit, penyakit lahir maupun batin. Dengan mengamalkan

shalat tahajud secara rutin seseorang akan memiliki kadar hormon kortisol yang rendah. Dengan terapi psikologi atau mental shalat tahajud menjadikan manusia merasa tidak sendirian, tetapi merasa bahwa ada Allah yang maha mengetahui, maha mengatur dan menyelesaikan segala masalah. Berdasarkan uraian diatas bahwa shalat tahajud sebagai psikoterapi sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Disamping itu pendapatnya sangat relevan dengan kehidupan manusia modern saat ini. Melakukan shalat tahajud merupakan dakwah untuk mengajak manusia mengikuti ajaran Islam sebagaimana telah digariskan al-Qur'an. Dari sini tampak nilai dakwah yang diungkapkannya meskipun ia nyatakan secara tersirat. Karena dakwah itu sendiri merupakan bagian yang sangat penting dalam kehidupan seorang Muslim, di mana intinya berada pada ajakan dorongan (motivasi, rangsangan serta bimbingan terhadap orang lain untuk menerima ajaran agama dengan penuh kesadaran demi keuntungan dirinya dan bukan untuk kepentingan pengajaknya di dalam mamahami makna totalitas Islam. Dilihat dari konsep bimbingan dan konseling Islam, maka tujuan sholat tahajud mengajak pembaca untuk mencintai shalat tahajud maka masuk dalam kategori asas-asas bimbingan dan konseling Islam. Dalam hal ini sesuai dengan asas

kebahagiaan dunia dan akhirat, yang tujuan akhirnya adalah membantu konseli, yakni orang yang dibimbing, mencapai kebahagiaan hidup yang senantiasa didambakan oleh setiap muslim. Kebahagiaan akherat akan tercapai bagi semua manusia jika dalam kehidupan dunianya selalu mengingat Allah dan terus dekat dengan Allah. Oleh karena itulah Islam mengajarkan hidup untuk mencapai keseimbangan, keselarasan dan keserasian antara kehidupan keduniaan dan keakhiratan agar senantiasa tumbuh dan terpeliharanya jiwa yang sehat di atas ridha *illahi*. Pada penelitian ini, selain sesuai dengan tujuan bimbingan dan konseling Islam, juga sesuai dengan dasar pijakan bimbingan dan konseling Islam, yaitu al-Qur'an dan Hadits. Keduanya merupakan sumber hukum Islam atau dalil-dalil hukum. Al-Qur'an dan Hadits yang merupakan landasan utama yang dilihat dari sudut asal-usulnya, merupakan landasan *naqliyah*, maka landasan lain yang dipergunakan oleh bimbingan dan konseling Islam yang sifatnya *aqliyah* adalah filsafat dan ilmu, dalam hal ini filsafat Islam dan ilmu atau landasan ilmiah yang sejalan dengan ajaran Islam. Penelitian sesuai dengan asas fitrah bimbingan konseling Islam. Bimbingan dan konseling Islam merupakan bantuan kepada klien atau konseli untuk mengenal, memahami dan menghayati fitrahnya,

sehingga segala gerak tingkah laku dan tindakannya sejalan dengan fitrahnya tersebut. Manusia, menurut Islam dilahirkan dalam atau dengan membawa fitrah, yaitu berbagai kemampuan potensial bawaan dan kecenderungan sebagai Muslim atau beragama Islam. Bimbingan dan konseling membantu klien konseli untuk mengenal dan memahami fitrahnya itu, atau mengenal kembali fitrahnya tersebut manakala pernah tersesat, serta menghayatinya sehingga dengan demikian akan mampu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akherat karena bertingkah laku sesuai dengan fitrahnya itu. Penemuan tentang manfaat shalat tahajud dari sisi medis ini mengandung nilai dakwah yang dampaknya sangat kuat sekali. Karena orang Barat akan percaya kalau sesuatu itu sudah dilihat dari penelitian dan dibuktikan secara empiris. Agama adalah berdasarkan wahyu, Barat mau mengakui suatu ilmu bila memenuhi syarat bisa dilihat secara kasat mata dan bisa dibuktikan secara empiris. Karena agama menyangkut persoalan- persoalan wahyu yang metafisik (di samping yang fisik), sehingga mereka mengkategorikan sebagai mistik, meskipun argumentasi mereka tidak cukup dijadikan bukti. Berdasarkan hasil analisis di atas, maka menurut penulis shalat tahajud merupakan salah satu di antara amal perbuatan yang bisa menjadi psikoterapi,

artinya untuk bisa menjadi psikoterapi harus dilengkapi dengan amal ibadah lainnya seperti dzikir, tidak meninggalkan shalat wajib, dan yang tidak boleh dilupakan adalah *hablum minannasnya* baik dan lainnya. Shalat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya, bentuk-bentuk tekanan mental seperti stres maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit, infeksi dan mempercepat perkembangan sel kanker serta meningkatkan metastasis (penyebaran sel kanker). Shalat tahajud yang khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat dari pengaruh shalat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh, khususnya ketenangan pada jiwa seseorang yang memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, juga dapat memberikan manfaat besar dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani. Setiap kali seseorang melaksanakan shalat tahajud, keimanannya akan bertambah kuat dan bertambah pula kemampuan seseorang untuk mengerjakan shalat tahajud pada malam hari. Hal seperti

inilah seorang yang melaksanakan shalat tahajud dengan ikhlas mampu menemukan imannya kepada Allah. Dan iman yang kokoh dapat membawa seseorang taat menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan- larangan-Nya. Shalat tahajud yang dikerjakan dalam kesendirian, keheningan dan kesunyian malam akan dijauhan dari sifat rakus, tamak, serakah dan pamer. Karena pelaksanaan shalat tahajud didalam rumah dan malam hari, sehingga seseorang yang akan pamer kepada orang lain tidak bisa memperlihatkan shalatnya. Shalat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stres yang meningkatkan ketahanan tubuh secara natural. Seseorang telah mencapai ketenangan jiwa tidak akan guncang dalam menghadapi berbagai lika-liku kehidupan. Kebahagiaan, sekalipun sangat menyenangkan didalam dirinya, tidak akan dapat mengguncangkannya. Begitu juga kesedihan, sekalipun sangat menyakitkan, tidak mampu membuatnya gelisah. Jiwa ini dapat memahami kenyataan penderitaan yang bersumber pada perasaan dosa yang banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan, dan gangguan jiwa lainnya. Shalat tahajud adalah sebuah cara agar dapat menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder dan kurang berbobot. Sikap pesimis

yang semula dimilikinya akan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa bersifat sombong dan takabur. Perasaan optimis dan penuh percaya diri ini yang akan muncul sebuah kebahagiaan dalam hidup individu. Keadaan inilah yang kelak akan dapat mengakibatkan ketahanan tubuh menjadi prima dan akhirnya dapat terhindar dari penyakit. Shalat tahajud dapat menghapus noda hitam dalam hati, apabila dikerjakan dengan ikhlas, noda hitam dalam hati seseorang dapat bersih kembali. Shalat tahajud merupakan ritual utama untuk membenahi semua pola hidup individu. Dengan kepekaan ini, maka hati seseorang akan menjadi lembut dan mudah menerima nasehat.

Dengan demikian, shalat tahajud mampu melunakkan, menyucikan dan menyehatkan hati. Menjalankan shalat tahajud merupakan sebuah trobosan tepat yang dapat mencegah datangnya penyakit pada sistem pernafasan, dalam hal ini saluran paru-paru tidak tertindih dan tersumbat teralalu lama. Karena shalat tahajud akan mengurangi waktu tidur yang terlalu lama. Gerakan shalat tahajud secara langsung akan mengaktifkan sistem pemanasan tubuh untuk menghentikan pembekuan lemak, sehingga akan selamat dari penyakit pada sistem tulang otot yang sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari. Melaksanakan

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

