

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Mohammad Sholeh bahwa salat tahajud mempunyai manfaat sangat besar bagi psikologis manusia, sebagaimana dijelaskan oleh Said Sabiq bahwa terdapat empat manfaat besar dari salat tahajud, yakni mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghapuskan berbagai keburukan, mencegah dari perbuatan dosa dan mengusir penyakit dari tubuh¹

Salat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri memberikan dampak peningkatan ketahanan tubuh (*imunologik*), mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Salat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai mekanisme penyembuhan (*Coping mechanism*) penyakit kejiwaan. Jika terapi salat tahajud ini dilaksanakan secara rutin dengan keikhlasan bisa menghindarkan stres karena bisa menjaga adaptasi terhadap ritme pertumbuhan sel yang baik dan stabil. Keistimewaan salat tahajud dinyatakan oleh Allah swt dalam al Quran :

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

¹ Lihat Said Sabiq, *Fiqh al Sunnah*, Jilid 1, Dar al-Fikr, hlm. 169

Artinya:” pada sebagian malam hari,shalat tahajudlah kamu sebagai ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat terpuji” (QS. Al Isra,79)

Salat tahajud yang dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, berkesinambungan, dan penuh pengharapan akan ridha Allah SWT. di tengah malam yang tenang dengan bacaan doa yang diresapi dengan didasari rasa

keimanan yang dalam dapat menumbuhkan motivasi yang positif dapat menghilangkan stres yang mengganggu kesehatan jiwa manusia.

Salat tahajud sebagai terapi kejiwaan telah dibuktikan secara ilmiah oleh Mohammad Sholeh, hal ini ditegaskannya bahwa :

Penyebab timbulnya penyakit ada lima, yaitu : pola pikir, pola makan, pola laku, pola lingkungan, serta kehendak Allah SWT. Beliau juga menyebutkan bahwa pada dasarnya sumber dari berbagai penyakit adalah faktor ketidakikhlasan dan kesombongan yang bercokol di hati, dengki dan tidak ikhlas cenderung lebih rentan terhadap stres. Sementara stres menimbulkan hormone negatif bagi tubuh sehingga menghilangkan kekebalan tubuh yang dapat menimbulkan penyakit bagi manusia²

Nurcholish Madjid lebih jauh menjelaskan bahwa shalat tahajud memberikan dampak psikologis akan kehadiran akan Tuhan (*God consciousness*), pengalaman dan kesadaran ketuhanan merupakan pengalaman dan kesadaran keruhanian yang sangat tinggi, seperti dinyatakannya sebagai berikut ini :

² Lihat makalah Mohammad Sholeh, *Stres bisa dikelola*, dalam seminar di UNISULA (20 Desember 2008)

Kesadaran akan Hadirat Ilahi itu sesungguhnya merupakan inti hakikat kemanusiaan. Sebab kesadaran itu merupakan kelanjutan hakikat primordial manusia, yaitu sebagai makhluk dalam alam ruhani sebelum dilahirkan ke dunia. Yaitu hakikat kemanusiaan yang telah mengikat perjanjian primordial dengan Tuhan, berwujud persaksian bahwa Allah yaitu satu-satunya Dzat yang boleh dan wajib disembah adalah Rabb, Pelindung, Pemilik, dan Penguasa. Karena itu manusia adalah makhluk Ketuhanan, dalam arti bahwa ia adalah makhluk yang menurut tabiat dan alam hakikatnya sendiri sejak masa primordialnya selalu mencari dan merindukan Tuhan. Inilah fitrah atau kejadian asal sucinya, dan dorongan alaminya untuk senantiasa merindukan, mencari dan menemukan Tuhan itu disebut hanif³.

Ketika manusia merasakan dalam hidupnya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala

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

³ Nurcholish Madjid, *Islam Agama Peradaban*, hlm., 191-192

Di antara langkah-langkah terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit yang timbul pada diri manusia baik dari jasmani maupun rohani berdasarkan konsep Islam adalah dengan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah (*salat*), do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang bisa melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran hidup⁴. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh seseorang dari agama, maka akan semakin susah pula baginya mencari ketentraman bathin. Shalat adalah tiang agama dan barang siapa yang mendirikan shalat, ia telah menegakkan agama dan barang siapa meninggalkan shalat, ia akan meruntuhkan agama. Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah SWT sebagai pencipta yang Maha Agung karena itu harus patuh terhadap-Nya. Shalat sebagai sarana untuk bermunajat kepada Allah SWT yang menciptakan alam semesta ini⁵. Shalat juga bentuk penghambaan paling hakiki manusia sebagai makhluk kepada sang *Khaliq*. Dengan shalat seseorang bisa

⁴Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), hlm.,45.

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

mengungkap segala bentuk kebutuhan, kesulitan yang mendera dirinya, bahkan mendapatkan manfaat sehat, baik sehat rohani maupun sehat jasmani. Dan shalat adalah suatu ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan rohani antara makhluk dan khaliqnya. Shalat juga dipandang sebagai (*munajat*) berdoa dalam hati yang *khusyu* kepada Allah. “Orang yang shalat dengan penuh kesungguhan, *khusyu*’, tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya”. Ibadat shalat adalah media yang membawa manusia terhubung secara dekat kepada Tuhan. Di dalamnya terdapat dialog antara manusia dengan Tuhan dan dialog berlaku antara dua pihak yang saling berhadapan. Sebagai seorang beriman mempunyai keyakinan bahwa perintah Allah pada manusia selalu membawa kebaikan. Mohammad Sholeh dalam penelitiannya tentang shalat tahajud menemukan bahwa shalat tahajud dapat memberikan kesembuhan bagi berbagai penyakit. Berbekal hasil penelitiannya ini Mohammad Sholeh membuka rumah sehat yang telah mendapat sertifikat dari Departemen Kesehatan, rumah sehat ini mempunyai prinsip membangun motivasi dan kepercayaan pasien bahwa mereka bisa mencapai kesehatan dengan mengikuti terapi berkelanjutan yang berbasis pada shalat tahajud sebagai ibadah kepada Allah SWT.

Atas Dasar uraian latar belakang tersebut di atas maka penulis melakukan penelitian dalam bentuk tesis dengan judul *Shalat Tahajud sebagai Terapi Kejiwaan Telaah Sufistik atas Pemikiran Mohammad Sholeh*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana prosedur shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan menurut Mohammad Sholeh ?
2. Bagaimana aktualisasi shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan dalam pendekatan psikologi sufistik ?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui Bagaimana prosedur shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan menurut Mohammad Sholeh.
2. Untuk mengetahui Bagaimana aktualisasi shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan dalam pendekatan psikologi sufistik.

Sedangkan signifikansi penelitian ini diharapkan sebagai berikut :

1. Secara teoritik berguna bagi pengembangan pengetahuan ilmiah bimbingan terapi spritual dan bagi peneliti yang akan mengembangkan pengetahuan terapi spritual lebih lanjut.

2. Secara praktis akan berguna bagi para konselor untuk bisa mengambil contoh penerapan bimbingan konseling, khususnya terapi kejiwaan bagi semua stake holder dalam menerapkan aplikasi bimbingan terapi kejiwaan dalam pendekatan psikologi sufistik.

D. Telaah Pustaka

Penelitian Zakiah Daradjat, Psikologi Agama dan kesehatan Mental menyatakan bahwa berdasarkan pengalaman menghadapi para penderita gangguan jiwa ternyata di samping perawatan teknik ilmiah, agama mempunyai kekuatan yang besar dalam mempercepat kesembuhan penderita gangguan jiwa. Terbukti pula bahwa bahwa seseorang yang kurang teguh dalam menjalankan agama seringkali mudah terkena gangguan jiwa. Pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi orang dari gangguan jiwa dan dapat mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah tak berujung pangkal karena kekecewaan atau ketidakpuasan. Sembahyang dan doa serta permohonan ampun kepada Allah, semuanya merupakan cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa.

Mohammad Sholeh dalam penelitiannya tentang Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Jiwa membuktikan bahwa shalat tahajud yang dilaksanakan secara rutin dan ikhlas mampu menghindarkan

seseorang dari serangan berbagai penyakit karena daya tahan kekebalan tubuh (imunologik) dan kesehatan mental yang bersangkutan meningkat.

Penelitian Muhammad Malik Badri, Psikologi Agama Sebagai Upaya Terapi Jiwa, bahwa agama sebagai keyakinan yang imani sangat berguna bagi usaha penyembuhan atau penyelesaian masalah kejiwaan. Misalnya, seseorang yang mengalami kecemasan, rasa tak cukup, depresi dan reaksi-reaksi phobia yang telah dua kali masuk rumah sakit selama hampir satu tahun yang tidak terselesaikan oleh dukun tradisonal maupun terapi modern teknik desensitisasi standar, psikoterapi kelompok maupun obat penenang dalam penelitian Badri melalui terapi religius ternyata mengalami proses penyembuhan yang cepat setelah dibacakan ayat-ayat al-Quran tentang pengampunan dosa. Seseorang yang mengalami neorisis obsesional dengan gejala perilaku tidak khusuk sehingga selalu mengulang-ulang shalat yang tidak sembuh baik dengan teknik terapi tidur elektrik, obat penenang, maupun desensitisasi sistematis, ternyata bisa sembuh setelah mengikuti shalat tarawih berjamaah selama bulan ramadhan dengan imam yang fasih dalam membacakan ayat-ayat al-Quran. Sentimen-sentimen dan konsep Islam tentang nilai sejati tentang kehidupan, mati, dan kehidupan sesudah mati ternyata bisa mengobati seseorang yang

mengalami gangguan phobia terhadap mati dan hipokondria gawat. Siti Chodijah dalam Jurnal ilmiah psikologi Islam edisi VI tahun 2016 volume III menulis tentang Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya) menyatakan Shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah dan memiliki dampak psikologis pada jiwa seseorang. Ketenangan dan ketentraman yang diperoleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. Hal ini disebabkan dalam shalat tahajud terdapat suatu dimensi mengingat Allah (*dzikrullah*). Dengan mengingat Allah-lah, alam kesadaran akan berkembang penghayatan melalui pendekatan kepada Allah. Allah maha pengasih dan pemurah, segala keluh kesah gelisah dan cemas yang dirasakan seseorang akan berganti dengan rasa tenang dan damai karena dekat dengan Allah. Dari rasa ketenangan dan damailah akan menghasilkan mental yang sehat bagi seseorang. Muhammad Hazmi Fuad Sholat Tahajud dalam pandangan Tasawuf, Psikologi dan Psikoneuroimunologi dalam Jurnal Ilmiah Tasawuf Volume V tahun 2015 menulis bahwa shalat tahajud mampu memberikan dorongan positif terhadap seseorang dalam aktualisasi dirinya. Sedangkan penelitian yang

dilakukan penulis menekankan bagaimana shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan menurut Mohammad Sholeh dengan pendekatan psikologi sufistik sebagai teknik bimbingan bagi manusia melalui pemahaman dan penghayatan keagamaan, khususnya shalat tahajud dalam menghadapi realitas kehidupan.

E. Kerangka Berpikir/Teori

Salat adalah proses mencurahkan berbagai emosi yang membebani jiwa, terutama ditengah-tengah sujud. Rasulullah Saw. bersabda, *“Situasi seorang hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika dia sujud, maka perbanyaklah berdoa,”*(HR. Muslim). Dalam sujud, terciptalah munajat yang khusyuk dan ikhlas. Orang yang shalat menumpahkan kecemasan yang mengisi hatinya dalam kalimat-kalimat yang membebani jiwanya. Psikologi menguatkan bahwa orang yang merasa berat karena adanya yang lelah akan mendapat ketenangan hati ketika dia ditemani teman dekatnya untuk mendengar persoalannya. Lalu, bagaimana keadaan seseorang ketika dalam sujud, mengadu kepada Allah yang Maha-Rahman dan Rahim serta Mahakuasa atas segala sesuatu. Sesungguhnya dalam pengaduan terdapat proses mendekatkan diri kepada

Allah dan di dalam doa yang dipanjatkan terdapat pahala ketaatan. Maka dari suatu proses pendekatan diri manusia kepada Allah akan menjadikan nilai ibadah dan obat untuk jiwa⁶. Alexis Carol berkata, *“Barangkali salat adalah kekuatan terbesar yang melahirkan kecerdasan yang pernah saya kenal hingga hari ini”*. Salat bagaikan tambang *‘radium’*, sumber untuk memancarkan dan melahirkan kecerdasan. Dengan shalat manusia sedang berjalan untuk meminta tambahan kecerdasan mereka yang terbatas ketika mereka mengatakan kekuatan yang pergi entah kemana. Mereka memintanya dengan sikap merendah agar kekuatan itu memberi mereka sumber untuk dimintai pertolongan atas derita kehidupan. Bahkan, ketundukan menjamin bertambahnya kekuatan dan kecerdasan bagi manusia. Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologi matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi.

Sementara keyakinan tidak datang dengan sendirinya. Ia harus dicapai dengan melaksanakan ibadahnya dan penopangnya, yakni shalat yang akan memberikan ketenangan tersebut. Seorang mukmin tidak akan mencapai ketenangan jiwa kecuali jika dia termasuk orang-orang yang shalat. Allah SWT, akan menganugerahkan ketenangan jiwa yang tidak dia berikan kecuali kepada orang-orang yang ikhlas. Oleh karena itu, jalan untuk mencapai taraf keyakinan yang disertai ketenangan jiwa adalah seperti yang disebutkan dalam al-Qur’an, *“Dan sembahlah Tuhanmu sehingga*

⁶ Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm., 81

datang keyakinan kepadamu (QS Al-Hijr : 99). Jiwa memerlukan penyucian sehingga ia bisa menyerap ketenangan. Penyucian ini tidak datang dari kekosongan. Akan tetapi, ia harus berasal dari ibadah, terutama shalat sehingga jiwa menjadi bersih. Allah SWT berfirman, “Demi jiwa serta penyempurnaan ciptaan-Nya, maka dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya. Sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu). Dan sungguh rugi orang yang mengotorinya (QS Al-Syams : 7-10).⁷

Salat menempati kedudukan sangat penting dan agung dalam ajaran Islam, karena shalat merupakan salah satu bentuk perwujudan tertinggi pengesaan dan bentuk tertinggi penghambaan seorang hamba kepada Tuhan-Nya.⁸ 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.

Disebutkan dalam buku *“Home Tested Recipes and The Secrets of Healing Medical,”* sebuah buku yang berisi kumpulan artikel penulis Amerika, cetakan 1993, bahwa bangun tidur di tengah malam dan melakukan gerakan olahraga ringan di dalam rumah, serta membasuh dengan air dan memijit-mijit jari, mempunyai manfaat

⁷Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), hlm., 68

⁸ Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shalat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012) hlm., 22

yang banyak bagi kesehatan.⁹ Dan istilah lain dari shalat *lail* atau shalat malam di antaranya shalat tahajud karena waktu pengerjaannya disaat malam bersamaan dengan manusia sedang tidur. Sedangkan yang dimaksud shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan setelah tidur pada malam hari antara waktu shalat isya sampai dengan fajar sidik (menjelang subuh). Para pelaku shalat tahajud adalah mereka yang mencari pertolongan dalam sesuatu yang dihadapinya. Karena shalat tahajud merupakan shalat paling utama setelah shalat wajib.

Begitu banyak keutamaan sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadis.

Salat tahajud merupakan amalan yang dihidupkan di keheningan malam. Saat orang-orang tidur terlelap, saat itulah suasana seseorang yang melaksanakan shalat tahajud akan semakin *khusuk*. Sebuah hadist menyebutkan bahwa shalat yang lebih utama sesudah shalat lima waktu adalah shalat malam. Dari Abu Hurairah r.a berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda: "*Puasa yang*

⁹ Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) hlm., 23

*paling utama setelah puasa bulan Ramadhan adalah puasa bulan Muharam, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat pada waktu malam” (HR.Muslim). Jadi shalat tahajud adalah ibadah shalat sunah yang paling utama setelah shalat fardhu dibandingkan dengan shalat sunah yang lainnya.¹⁰ Tata cara shalat tahajud terdiri dari berdiri, membaca surat-surat Al-Qur’an, membungkuk (rukuk), bersujud, berlutut (bersimpuh) dan mengulang doa-doa tertentu yang dapat didengar. Gerakan dan tindakan- tindakan tersebut yang melibatkan anggota tubuh, pembacaan kata demi kata, dan mendengar yang melibatkan indera itu adalah ibadah secara fisik. Tindakan-tindakan secara fisik ini terdiri dari banyak bagian dan diulang-ulang beberapa kali dalam tiap-tiap shalat tahajud.¹¹ Dalam sebuah hadist Rasulullah SAW:“*Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan diri dari penyakit.*” (HR. Tirmidzi). Lewat hadist riwayat Tirmidzi ini, Rasulullah SAW memberikan peluang untuk mempelajari lebih dalam mengenai hubungan shalat tahajud dengan kesehatan. Dengan kata lain, Rasulullah SAW mempersilahkan manusia untuk mengetahui lebih*

¹⁰ Muhammad Muhyidin, *Tahajud Sangat Menakjubkan*, (Yogyakarta : Redaksi divapress, 2013), hlm., 13

¹¹ Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm., 2

dalam tentang korelasi antara ibadah dengan ilmu medis ataupun logika. Bahwa shalat tahajud dapat mendatangkan ketenangan yang meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, menghilangkan stres yang memicu resiko terkena penyakit fisik seperti kolestrol, kanker, reproduksi jantung dan meningkatkan usia harapan. Di dalam Al-Qur'an telah disebutkan bahwa cara untuk menghilangkan stres adalah dengan melakukan shalat tahajud yang dilakukan dengan *khusuk*, ikhlas dan gerakan- gerakan yang tepat dan konsisten.¹²

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

Shalat sunah yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW adalah shalat tahajud. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan malam hari sesudah

¹²Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) hlm., 24

tidur malam. Karena waktu malam adalah waktu yang paling mudah untuk mendekati hati

dengan Allah SWT, karena suasana malam penuh dengan kesunyian sehingga permohonan do'a yang dipanjatkan oleh seseorang akan lebih *khusuk* dan lebih tenang.¹³

Salat tahajud menjadi shalat yang istimewa, karena tidak ada satu shalat sunahpun yang dianjurkan oleh Al-Qur'an kecuali shalat tahajud. Dalam hadist lain dijelaskan bahwa setiap dua periga malam Allah SWT turun kelangit pertama sambil berseru. "*Hamba-Ku yang sedang ruku' dan sujud melaksanakan shalat tahajud, permintaanmu akan Aku beri, do'amu akan Aku kabulkan, dosamu akan Aku ampuni*".¹⁴ Selain itu hadist yang diriwayatkan oleh Tabrani dijelaskan bahwa shalat tahajud merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh para orang-orang shaleh di zaman dulu yang dipercaya dapat membantu menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis.¹⁵ Manfaat shalat tahajud dapat dilihat dari segi kesehatan jasmani dan kesehatan rohani. *Menghapus dosa, mendatangkan ketenangan hati, menjauhkan dari penyakit, mencegah dan mengobati*

¹³Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) hlm., 24

¹⁴ Yazid Al-Bustomi, *Dahsyatnya Energi Tahajud*, (Yogyakarta: Divapress, 2015) hlm., 85

¹⁵ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), hal hlm., 26

penyakit pada sistem tulang dan otot, mencegah dan mengobati penyakit pernafasan, mengurangi stress dan meningkatkan daya tahan tubuh. Al-Razi seorang dokter sekaligus filosof muslim mengatakan bahwa, tugas seorang dokter itu bukan hanya mengetahui salah satu tugas yang ditekuni melainkan di samping mengetahui tentang kesehatan jasmani dituntut juga mengetahui kesehatan jiwa. Hal itu menurutnya dilakukan untuk menjaga keseimbangan jiwa dalam

melakukan aktivitas-aktivitasnya, keseimbangan ini sangat penting bagi manusia, agar tidak terjadi keadaan yang minus atau berlebihan. Hal ini menunjukkan urgensinya melalui suatu pengetahuan tentang psikis. Pengetahuan psikis ini tidak hanya sekedar berfungsi untuk memahami kepribadian manusia, tetapi juga untuk pengobatan penyakit jasmaniah dan rohaniah. Banyak di antara kelainan jasmani diakibatkan oleh kelainan jiwa pada manusia. Penyakit jiwa seperti stres, dengki, iri hati, dendam, tidak bisa mengendalikan emosi dan lainnya sering kali menjadi penyebab utama penyakit jasmani.¹⁶

¹⁶ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007), hal hlm., 26

Muhammad Mahmud, seorang psikolog muslim ternama, membagi psikoterapi Islam dalam dua kategori; *Pertama*, bersifat *duniawi*, berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikis setelah memahami psikopatologi dalam kehidupan nyata. *Kedua*, bersifat *ukhrawi*, berupa bimbingan mengenai nilai-nilai moral, spiritual dan agama. Menurut Carl Jung, psikoterapi telah melampaui asal-usul medisnya dan tidak lagi merupakan suatu metode perawatan orang sakit. Psikoterapi kini juga digunakan untuk orang sehat atau pada mereka yang mempunyai hak atas kesehatan psikis yang penderitanya menyiksa kita semua.¹⁷ Menurut pendapat Jung ini, bangunan psikoterapi selain digunakan untuk fungsi penyembuhan (*kuratif*), juga berfungsi sebagai pencegahan (*preventif*), dan pemeliharaan dan pengembangan jiwa yang sehat (*konstruktif*). Dalam psikoterapi itu sendiri menurut Bakran Adz-Dzaky ialah pengobatan penyakit

dengan cara kebathinan, atau penerapan teknik khusus yang dilakukan pada penyembuhan penyakit mental atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari atau penyembuhan lewat keyakinan agama, dan diskusi personal dengan para guru atau teman. Psikoterapi adalah penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental

¹⁷ Manshur Abdul Hakim Muhammad, *Berobat dengan Shalat*, (Grogol: Al-Hambra, 2011) hlm., 85

atau pada kesulitan-kesulitan penyesuaian diri setiap hari. Psikoterapi ini menggunakan perawatan dengan alat-alat psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan emosional di mana seorang ahli secara sengaja menciptakan hubungan profesional dengan pasien, yang bertujuan (1) menghilangkan, mengubah atau menurunkan gejala-gejala yang ada, (2) memperantarai (memperbaiki) tingkah laku yang rusak, dan meningkatkan pada pertumbuhan yang baik serta perkembangan kepribadian yang positif.¹⁸

Mekanisme penyembuhan (*coping mecanism*) melalui shalat tahajud merupakan suatu aktivitas jiwa (*soul*) adalah perjalanan kejiwaan (spritual) manusia untuk menemui Tuhan sehingga dapat menjernihkan jiwa yang mampu menumbuhkan kerangka berpikir positif terhadap kehidupan yang dijalani oleh setiap manusia di dunia ini.

F. Metodologi dan Kerangka Kerja Penelitian

Studi dalam penelitian tesis ini dengan fokus bagaimana shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan dengan pendekatan psikologi sufistik

¹⁸ M. Hamdani Bakran Adz-Djaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam* (Fajar pustaka baru, Yogyakarta, 2002) hlm., 45

terhadap emosi kejiwaan berupa stres yang berakibat disharmoni proses perkembangan tubuh

dan kejiwaan sehingga mengakibatkan penyakit kejiwaan (*psikosomatik*), berdasarkan pemikiran tokoh terapis yaitu Mohammad Sholeh melalui resit perpustakaan (*Library Research*). Dalam kerangka konsep pemikiran tentang shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan menurut Mohammad Sholeh yang berbasiskan ayat-ayat al Quran. Fokus kepada emosional kejiwaan dan teknis serta gejala-gejala yang kejiwaan yang muncul pada dasar tidak terpisahkan.

Konsepsi kerangka kerja kontrol menurut Mohammad Sholeh tersebut sebagai terapi kejiwaan berusaha mencari bukti-bukti keefektifan ayat al-Quran tentang shalat tahajud tersebut untuk menyelesaikan masalah emosional berkaitan dengan terapi kejiwaan melalui pendekatan psikologi sufistik. Untuk itu perlu dipelajari petunjuk teknis-operasionalnya yang telah diuraikan menurut firman Allah tentang shalat tahajud, ada waktu-waktu dan tata cara berdo'a yang pasti terkabul (*mustajab*) untuk memohon kelancaran dan kemudahan dalam menjalani hidup, ada bacaan-bacaan dzikir untuk meningkatkan keyakinan hati agar selalu berserah diri dan selalu bersyukur atas nikmat Allah.

Karena penelitian ini lebih merupakan penelitian kepustakaan (*library Research*) terhadap pemikiran Mohammad Sholeh maka sumber yang menjadi acuan dalam penelitian adalah sebagai berikut :

a. Sumber Utama (Primer)

1. Al- Quran dan al-Sunnah
2. Mohammad Sholeh, *Terapi shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta, Mizan Publika, cet.I, 2016

b. Sumber Sekunder

1. Hamdi el Tatary, *Shalat Tahajud Cara Rasulullah saw Sesuai Al-Quran dan al Hadis*, Jakarta, Wahyu Qalbu, 2015
2. Yazid al-Busthomi, *Aktivasi Tahajud Untuk Kecerdasan Akademikmu*, Yogyakarta, Diva Press, 2016.
3. D.A. Pakih Sati, *Dahsyat Tahajud, Dhuha, Sedekah*, Surakarta, Al-Qudwa, 2013
4. Achmad al-Firdaus, *Banjir Kemuliaan dengan shalat Tahajud*, Jakarta, Qultum Media, 2015
5. Tim Redaksi, *Dahsyatnya Shalat Tahajud*, Surakarta, Ziyad, 2015
6. Falan al-Ikhwani, *Dahsyatnya Bangun Pagi, Tahajud, Subuh dan Dhuha*, Surakarta, Ziyad Visi Media, 2011
7. Ahmad Erkan, *4 Shalat Dahsyat*, Jakarta, Gunung Sahari, 2016

8. Iqra al- Firdaus dan Aep S. Hamidin, *Banjir Harta dengan Ajaibnya Shalat Hajat, Dhuha, dan Tahajud*, Yogyakarta, Sabil, 2016
9. T.M.Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Dzikir & Doa*, Jakarta, Bulan Bintang, 1956
10. Assegaf, M.. *Smart Healing, Kiat Hidup Sehat Menurut Nabi Ed.3*. Jakarta Timur : Pustaka Al-Kautsar. 2008
11. Aba Firdaus Al-halwani. *Managemen Terapi Qolbu*, Yogyakarta: Media Insani, 2002
12. Zamry Khadimullah, *Qiyamul Lail Power*, Bandung: Marja, 2006
13. 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.
14. An-Najr, Amir. *Psikoterapi Sufistik Dalam Kehidupan Modern*. Bandung : PT. Mizan Publika, 2004, Cet.1
15. H. M. Amin Syukur. *Sufi Healing : Terapi dengan Metode Tasawuf*. Jakarta : Penerbit Erlangga, 2012

Dalam teknik dokumentasi ini peneliti ingin menggali data-data sebagai berikut yaitu :

1. Melakukan telaah Biografi tentang Mohammad Sholeh
2. Melakukan telaah dasar-dasar pemikiran terapi spiritual Mohammad Sholeh
3. Melakukan telaah tentang ayat-ayat al-Quran dan al-Hadis khususnya mengenai shalat tahajud yang digunakan oleh Mohammad Sholeh.

4. Melakukan pemetaan konstruksi konsepsi terapi spiritual menurut Mohammad Sholeh berdasarkan pendekatan psikologi sufistik.
5. Selanjutnya setelah semua itu dilaksanakan maka diupayakan mencari kesimpulan berdasarkan pemikiran induktif atau deduktif terhadap pemikiran terapi spiritual Mohammad Sholeh melalui pisau analisis psikologi sufistik.

G. Sistematika Penulisan

Bab I Pendahuluan yang berisikan tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan dan Signifikansi Penelitian, Telaah Pustaka, Kerangka berpikir / Teori, Metodologi penelitian dan kerangka Kerja, dan Sistematika Penulisan.

Bab II yang berisikan Biografi Mohammad Sholeh dan Pendidikannya, Pemikiran dan Aktivasnya, Salat Tahajud dan Terapi Kejiwaan.

Bab III Deskripsi Penelitian yang berisikan tentang Shalat Proses Terapi Spiritual, Hukum Shalat Tahajud, Hikmah Tahajud, Manfaat Tahajud Bagi Kesehatan, Tahajud dan Imunitas Tubuh.

Bab IV Analisis Hasil penelitian yang berisikan tentang implimentasi Terapi Kejiwaan Tahajud, Psikoneuromunologi Salat Tahajud, dan Nilai Sufistik Tahajud.

Bab V Penutup yang berisikan Kesimpulan dan Saran-Saran.