

NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM QIYAMULLAIL

**(Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam
Buku “Terapi Shalat Tahajjud”)**

Skripsi

**Diajukan Untuk Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata I (S.I)
Dalam Ilmu Pendidikan Islam**



Oleh:

**ABDUL JALIL
NIM: 3102307**

**FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2008**

Amin Farih, M.Ag.

Perum Permata Puri Blok DX/I
Ngalian Semarang 50181
Telp. (024) 7628238/ 081325373949

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp : 7 (empat) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi
A.n. Sdr. Abdul Jalil

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, bersama ini saya kirim naskah skripsi Saudara:

Nama : Abdul Jalil
NIM : 3102307
Judul : “Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam *Qiyamullail* (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku “Terapi Shalat Tahajjud”)”

Dengan ini saya mohon kiranya skripsi Saudara tersebut dapat segera dimunaqasahkan.

Demikian harap menjadikan maklum.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 03 Juli 2008
Pembimbing,

Amin Farih, M.Ag.
NIP. 150314242

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Penguji	Tanggal	Tanda Tangan
<u>Ismail SM., M.Ag.</u> Ketua	<u>24 Juli 2008</u>	_____
<u>Atik Rahmawati, M.Si.</u> Sekretaris	<u>24 Juli 2008</u>	_____
<u>Ahmad Muthohar, M.Ag.</u> Anggota	<u>24 Juli 2008</u>	_____
<u>Abdul Kholiq, M.Ag.</u> Anggota	<u>24 Juli 2008</u>	_____

ABSTRAK

Abdul Jalil (NIM: 3102307). “NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM *QIYAMULLAIL* (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku “Terapi Shalat Tahajjud”).” Skripsi. Semarang: Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo 2008.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, *pertama*, apa nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam ibadah *qiyamullail* serta hikmah dan manfaatnya. *Kedua*, bagaimana pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang *qiyamullail* dalam bukunya yang berjudul “Terapi Shalat Tahajjud” serta hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental.

Dalam penulisan skripsi ini menggunakan pendekatan pendekatan filosofis yaitu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki secara rasional, yang biasanya berangkat dari sebuah konsep maupun teori. Jenis penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*), maka dalam mengumpulkan data penulis melakukan telaah pustaka yang berkaitan dengan penelitian. Sedangkan metode analisis data yang digunakan adalah metode deskriptif yaitu pemaparan gambaran mengenai situasi yang diteliti dalam bentuk uraian eksploratif. Dan metode interpretatif artinya menyelami buku untuk sedapat mungkin mengungkapkan arti dan makna yang disajikan.

Di dalam bukunya Dr. Mohammad Sholeh yang berjudul “*Terapi Shalat Tahajjud*”, telah diketahui bahwa shalat tahajjud (*qiyamullail*) yang dilakukan dengan ikhlas lagi khusyu dan kontinu, akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman jiwa serta batin seseorang, sehingga membuat si pengamal shalat tahajjud sehat fisik maupun mentalnya. Melalui shalat yang ikhlas lagi khusyu, hati seseorang akan bisa dekat dengan Tuhan. Jika hati manusia mendekat kepada Tuhan, yang mencipta penyakit dan obatnya, yang memerintah dunia sesuai dengan kehendaknya. Maka baginya akan tersedia obat-obatan bagi penyakitnya. Hal demikian tidak bisa dialami oleh orang yang tidak beriman dan buta hatinya. Telah terbukti bahwa jika ruh manusia menjadi kuat, maka menguat pula jiwa dan tubuhnya. Ketiganya akan saling bekerjasama untuk mengusir dan mengatasi penyakit.

Antara *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental satu sama lain saling berhubungan, karena *qiyamullail* sangat bermanfaat terutama dalam membentuk dan membina diri sendiri mempunyai mental yang sehat. Ciri orang yang bermental sehat adalah selalu mengikuti aturan-aturan yang ada di masyarakat dan terhindar dari penyakit hati seperti ghibah, namimah, ujub, takabur, sum'ah, dan hasad serta selalu bersikap yang jujur, optimis, dan tidak putus asa. Sedangkan nilai-nilai pendidikan mental yang terkandung di dalam *qiyamullail* di antaranya yaitu: kesehatan fisik dan mental, ketenangan dan ketentraman jiwa, terhindar dari penyakit hati, dan akan senantiasa mengikuti aturan agama dan masyarakat.

PERNYATAAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, penulis menyatakan bahwa skripsi ini tidak berisi materi yang sudah pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain. Demikian juga, tidak berisi satupun pikiran-pikiran orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan bahan rujukan.

Semarang, Juni 2008

Deklarator

Abdul Jalil

MOTTO

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ
رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا
(الاسراء: 79)

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”.¹
(QS. Al-Isra’/17: 79)

¹ Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Surabaya: CV. Karya Utama, 2005), hlm. 396.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya dedikasikan kepada orang-orang yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberi makna pada setiap jengkal langkahku dalam berproses menjadi manusia yang selalu terus ingin belajar. Teruntuk orang-orang yang selalu ada bersama setiap limpahan kasih sayang-Nya, khususnya kepada :

1. Kedua orang tuaku (Bapak Saripan & Ibu Sunayah) yang telah memberikan perhatian dan kasih sayang tak hingga, yang tidak mungkin dapat tergantikan oleh apapun serta doa dalam keadaan susah maupun senang.
2. Para kyai, ustadz, guru maupun dosen, yang telah memberikan pencerahan, menyalakan pelita, serta menggoreskan tinta kebijaksanaan sebagai *sangu urip* (bekal kehidupan).
3. Saudaraku (adikku tersayang Ahmad Thohir dan Muhammad Syukron serta keponakanku yang ‘nakal’ Munir) yang senantiasa menghadiahkan doa demi keberhasilan dan kesuksesanku.
4. Kawan-kawan di UKMI Korp Mahasiswa Bela Negara (KMBN) Satuan 906 “Sapu Jagad” IAIN Walisongo Semarang, yang selalu menjadi kawan berjuang dan ikut berperan dalam mengkonstruksi pribadiku hingga menjadi sekarang ini.
5. Juga kepada seluruh teman-teman Yudha 27 (Majid, Khubbi, Ma’ruf, Mahsun, Adib, Harno, Rosyidi, Muhim, Dini, dan Qori’) yang senantiasa mengisi setiap ruang dan waktuku. Mereka yang selalu menjadi teman sejalan, seiring, seperjuangan, dan senantiasa mengobarkan semangat dalam jiwa.
6. Seluruh Civitas Akademi di Yayasan al-Khairat khususnya MI Walisongo Jerakah yang senantiasa mengobarkan semangat dan dukungan moril dan sprituil kepada penulis sehingga dalam menyelesaikan skripsi ini penulis mendapat banyak inspirasi.

Dan pada akhirnya dari lubuk hati yang terdalam, kuhaturkan dan kupersembahkan karya sederhana ini, *jazakumullah khairan katsira*. Semoga seluruh jasa, pengorbanan, mendapat limpahan rahman dan rahim-Nya. *Amiin ya Rabbal ‘Aalamin*.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah, dan inayah-Nya, skripsi yang jauh dari kata sempurna ini akhirnya dapat penulis selesaikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang berjudul “*Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam Qiyamullail (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam Buku “Terapi Shalat Tahajjud”*)” ini tidak akan mungkin selesai tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis dengan segala kerendahan hati ingin menghaturkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ibnu Hadjar, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Amin Farih, M.Ag., selaku Dosen Pembimbing dan Dosen Wali yang selalu sabar dan bijak dalam memberikan arahan-arahan dan dorongan yang sangat bermanfaat demi terselesaikannya skripsi ini dan selama penulis menempuh studi di IAIN Walisongo Semarang.
3. Bapak dan Ibunda tersayang yang telah memberikan semangat dan dorongan baik lahiriah maupun batiniah, material maupun spiritual, serta doa yang barakah, sehingga penulis dapat menjalani aktivitas hidup dengan semangat.
4. Semua Civitas Akademika yang ada di Yayasan al-Khairat khususnya guru-guru di MI Walisongo Jerakah yang selalu memberi dukungan dan semangat tanpa kenal lelah.
5. Semua pihak terkait yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang senantiasa membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Tiada kata

yang pantas diucapkan selain ucapan terima kasih dan doa semoga Allah SWT mencatat jasa baik mereka sebagai amal yang shaleh di sisi-Nya dan diridhoi-Nya.

Tiada kata terendah yang pantas terucap selain ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan doa penulis semoga segala kebaikan akan dibalas dengan kasih sayang dan ridho Allah SWT.

Demikianlah skripsi ini penulis susun, penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang konstruktif sangat penulis harapkan demi kesempurnaan dan perbaikan selanjutnya. Akhirnya, semoga skripsi ini selalu bermanfaat dan berguna bagi penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya. Amin.

Semarang, Juni 2008
Penulis,

Abdul Jalil

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN ABSTRAK	iv
DEKLARASI	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah	1
B. Pokok permasalahan	5
C. Penjelasan istilah kunci	5
D. Tujuan dan manfaat penelitian	7
E. Tinjauan Kepustakaan	7
F. Metode penelitian	8
G. Sistematika penulisan	12
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>QIYAMULLAIL</i> DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL	14
A. Tinjauan umum tentang <i>Qiyamullail</i>	14
1. Pengertian <i>qiyamullail</i>	14
2. Waktu dan bilangan rakaat <i>qiyamullail</i>	15
3. Macam-macam <i>qiyamullail</i>	16
4. Manfaat <i>qiyamullail</i>	22
B. Tinjauan umum tentang pendidikan kesehatan mental	27
1. Pengertian pendidikan kesehatan mental	27
2. Ciri-ciri orang yang sehat mental	33

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental	37
C. Hubungan <i>qiyamullail</i> dengan Pendidikan Kesehatan Mental	45
BAB III PEMIKIRAN DR. MOHAMMAD SHOLEH TENTANG <i>QIYAMULLAIL</i> DALAM BUKU “TERAPI SHALAT TAHAJJUD”	48
A. Sekilas Biografi Dr. Mohammad Sholeh	48
B. Karya-karyanya	50
C. Tentang Buku “Terapi Shalat tahajjud”	51
D. Pemikiran Dr. Mohammad sholeh tentang shalat tahajjud (<i>Qiyamullail</i>).....	53
BAB IV NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM <i>QIYAMUL LAIL</i> (SHALAT TAHAJJUD)	63
A. Analisis Pemikiran Dr. Moh. Sholeh tentang shalat tahajjud (<i>Qiyamullail</i>) hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental.....	63
B. Nilai-nilai pendidikan kesehatan mental dalam <i>Qiyamullail</i> ..	70
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran	78
C. Penutup	79

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Semakin kompleks kehidupan, semakin dirasakan pentingnya penerapan mental hygiene yang bersumber dari agama dalam rangka mengembangkan atau mengatasi kesehatan mental manusia (masyarakat). ada kecenderungan bahwa orang-orang di zaman modern ini semakin rindu atau haus akan nilai-nilai agama, sehingga *tausiyah*, nasihat, atau kesempatan dialog dengan para kyai atau ustadz sangat diharapkannya. mereka merindukan hal itu dalam upaya mengembangkan wawasan keagamaannya, atau mengatasi masalah-masalah kehidupan yang sulit diatasinya tanpa nasihat keagamaan tersebut.¹

Kesehatan mental (*hygiene mental*) adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Menurut definisi ini, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terhindar dari segala gangguan dan penyakit jiwa. Yang dimaksud dengan gangguan jiwa, adalah apabila seseorang sering cemas tanpa diketahui sebabnya, tidak mempunyai gairah kerja, rasa badan lesu dan sebagainya.²

Dengan demikian, kebutuhan manusia akan kesehatan mental sangat *urgens*. Sebab manusia selalu membutuhkan ketenangan, keharmonisan dan ketenteraman jiwanya. Menurut Zakiyah Daradjat, bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi serta mempunyai kesanggupan menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³

Jadi, kesehatan mental adalah kondisi atau keadaan seseorang sehingga ia akan:

¹ Syamsu Yusuf LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, (Jakarta: Pustaka Bani Quraisy, 2004), Cet. I, hlm. 12.

² Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), Cet. X, hlm. 11.

³ *Ibid.*, hlm. 13.

1. Terhindar dari gangguan kejiwaan atau *neorosis* dan penyakit kejiwaan atau *psychoshis*
2. Mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dengan orang lain dan dengan masyarakat di mana ia berada.
3. Mempunyai kemampuan untuk mengendalikan dalam menghadapi masalah
4. Terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan, serta mampu mengatasi masalah.

Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Prinsip ini menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Untuk mencapai kualitas hidup yang baik tidak mungkin apabila seseorang mengabaikan kesehatan mentalnya. Sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat apabila terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.⁴

Jika kita pahami lebih jauh, serta berdasarkan pengalaman atau ibadah seseorang, ternyata ada kekuatan besar di balik ritual ibadah yang dilakukan seseorang terhadap kondisi jiwa dan kesehatan mentalnya. Maka dari itu, shalat tahajjud merupakan ibadah yang sangat dianjurkan untuk dilakukan karena sangat besar manfaatnya bagi kesehatan mental dan spiritual manusia.

Berkaitan dengan shalat tahajjud, maka sebenarnya perlu diketahui makna dan manfaat yang terkandung di dalamnya. *Tahajjud* artinya bangun dari tidur. Shalat tahajjud adalah shalat yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Selain shalat tahajjud, ada juga shalat sunah lainnya yang dikerjakan pada malam hari seperti shalat witir, hajad, dan lain-lain. Adapun orang yang melaksanakan shalat tahajjud disebut *mutahajjid*.⁵

Dalam penelitian ditemukan bahwa orang yang sering mengamalkan *qiyamullail* (shalat tahajjud) akan mendapatkan ketenangan batin sehingga

⁴ Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental (Konsep dan Penerapan)*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2002), hlm. 27.

⁵ Moh. Sholeh, *Tahajjud: Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta: PT. Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 117.

dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan. Sebaliknya, stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, mempercepat perkembangan sel kanker dan meningkatkan metastasis.⁶ Dengan demikian, secara teoritis para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.

Dan diketahui juga bahwa orang yang sering melakukan shalat malam (tahajud) akan merasakan jiwanya tenang dan tentram karena dia selalu bersama dan seolah-olah berada di ruangan psikiater yang bisa mengungkapkan dan menceritakan masalah yang dihadapinya kepada sang psikiater tersebut dan mendapatkan solusi pemecahannya.

Banyak sekali manfaat shalat disamping pada pribadi juga pada kehidupan sosial, misalnya dalam menghadirkan hati dalam memahami setiap ucapan dalam bacaan shalat. Betapa banyak makna indah dan lembut yang dapat dipahami oleh orang yang sedang bershalat, padahal tidak pernah terlintas di dalam hatinya sebelum itu. Oleh sebab itu, shalat dinyatakan sebagai pencegah perbuatan keji dan munkar, karena shalat memberikan pemahaman tentang hal-hal yang tak syak (ragu) lagi, dapat mencegah seseorang dari kekejian.⁷ Sedangkan hikmah dan manfaat yang dapat diambil dari shalat tahajud, di antaranya sebagai berikut:

1. Orang yang shalat tahajud akan memperoleh macam-macam nikmat yang menyejukkan pandangan mata, tutur kata yang berbobot, mantap, dan berkualitas, qaulan tsaqila.
2. Memperoleh tempat yang terpuji, maqaman mahmuda, baik di dunia maupun di akhirat, di sisi Allah SWT.
3. Dihapuskan segala dosa dan kejelekannya dan terhindar dari penyakit.

⁶ Ketahanan tubuh imunologik, yaitu suatu ketahanan terhadap semua penyakit yang disebabkan karena keadaan tubuh yang kurang mempunyai kekebalan Lihat., Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 263-264.

⁷ Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, Terjemahan dari: "Asrar ash-shalah wa Muhimmatuha," Penerjemah: Muhammad al-Baqir, (Bandung: Karisma, 2006), Cet. XXX, hlm. 62-63.

Hikmah lain yang dapat diperoleh dari mengamalkan shalat tahajud adalah akan hilang perasaan pesimis, rendah diri, minder, kurang berbobot, dan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa disertai sifat sombong dan takabur.⁸

Salat malam merupakan salah satu sarana hubungan antara hamba dengan Tuhannya. Dalam salat ini seorang hamba dengan bebas memohon dan mengharap apa yang diinginkannya. Sembahyang, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah, merupakan cara-cara pelegaian batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa kepada orang melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya serta semakin mampu dalam menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.⁹

Ketika manusia melaksanakan shalat tahajjud, tentu akan memperoleh ketenangan dan selalu mendapat petunjuk menuju kehidupan yang bahagia, tentram dan selalu dalam kebaikan seumur hidupnya di dunia. Jadi orang yang senantiasa melaksanakan shalat tahajjud (*qiyamullail*) akan memiliki mental yang sehat dan sekaligus fisik yang kuat. Sehingga dalam menghadapi hidup di dunia akan merasa senang tanpa adanya beban yang harus dipikul. Dengan demikian, ada hubungan yang erat antara pengamal shalat tahajjud (*qiyamullail*) dengan pendidikan kesehatan mental.

Ilmu pendidikan mempelajari tentang perubahan perilaku manusia secara lebih normatif. Selain mempelajari materi yang diberikan, juga strategi yang harus ditempuh agar perubahan perilaku itu lebih efektif. Ilmu pendidikan tentunya memberikan kontribusi bagi kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan intervensi-intervensi kepada masyarakat. Prinsip-prinsip pendidikan dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat.¹⁰

⁸ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud; Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Hikmah, 2006), Cet. II, hlm.141-143.

⁹ Dr. Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta, 1980, hlm. 79.

¹⁰ Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, *Op.cit.*, hlm. 16.

Pendidikan kesehatan mental merupakan proses pendidikan untuk merubah dan membina tingkah laku seseorang agar dapat terhindar dari penyakit mental atau kejiwaan. Pendidikan yang dimaksud di sini bukan pendidikan yang berlangsung di sekolah secara formal, tetapi mendidik melalui kesadaran terhadap diri sendiri yang senantiasa pasrah dan taat dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT. Karena seseorang yang pasrah dan taat melaksanakan perintah, akan selalu melaksanakan dengan tanpa perhitungan dan mengharap imbalan. Sehingga dalam berperilaku dan bercengkerama di masyarakat tidak pilih-pilih dan akan selalu menyesuaikan dengan keadaan dan aturan lingkungan di mana berada. Seseorang yang demikianlah yang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat.

B. Pokok Permasalahan

Berdasarkan latar belakang diatas penulis akan menunjukkan yang menjadi pokok permasalahan yaitu:

1. Apa nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *qiyamullail* serta hikmah bagi yang melaksanakannya?
2. Bagaimana pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang *qiyamullail* hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental?

C. Penegasan Istilah Kunci

Untuk menghindari kekeliruan dan memberikan arah yang jelas dalam memahami judul skripsi yang berjudul “Nilai-nilai Pendidikan Kesehatan Mental dalam *Qiyamullail* (Studi Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam buku “*Terapi Shalat Tahajud*”),” perlunya penegasan istilah yang digunakan, dan tentunya tidak semua istilah perlu ditegaskan tapi hanya sebagian saja:

1. Pendidikan Kesehatan Mental

Pendidikan berasal dari kata didik yang berarti memelihara dan memberi latihan. Sedangkan pendidikan berarti proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan.¹¹

Sedangkan Kesehatan Mental (*mental hygiene*), adalah kondisi seseorang yang dapat terhindar dari gangguan-gangguan jiwa, maupun sakit mental. Juga bisa diartikan dengan kegiatan atau usaha menjaga kesehatan mental melalui pendidikan di masa kanak-kanak dan pendidikan yang ada kaitannya dengan cara-cara atau disesuaikan dengan kondisi atau situasi tertentu.

Jadi pendidikan kesehatan mental adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang agar terhindar dari gangguan-gangguan jiwa maupun sakit mental.

2. *Qiyamullail*

Qiyamullail berasal dari bahasa Arab *qiyam* artinya berdiri, menegakkan dan *al-lail* artinya malam hari.¹² Qiyamul lail berarti menegakkan malam. Jadi yang dimaksud dengan *qiyamullail* di sini adalah menegakkan atau menghidupkan malam dengan amalan-amalan yang utama seperti shalat tahajud, shalat hajat, shalat tasbih dan lain-lain yang dilaksanakan setelah melakukan shalat isya' sampai terbitnya fajar, baik dikerjakan sebelum tidur maupun sesudahnya. Mengapa *qiyamullail* identik dengan shalat malam, karena pelaksanaan ibadah shalat perintahnya selalu diikuti dengan kata *qiyam* atau *aqimu*.

Shalat adalah suatu macam bentuk ibadah yang diwujudkan dengan melakukan perbuatan-perbuatan tertentu disertai dengan ucapan-ucapan dengan syarat-syarat tertentu pula. Sedangkan shalat tahajjud adalah shalat

¹¹ Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), Edisi 3, Cet. III, hlm. 263.

¹² Akhmad Sya'bi, *Kamus an-Nur; Arab-Indonesia dan Indonesia-Arab*, (Surabaya: Halim, 1997), hlm. 224.

yang dikerjakan setelah bangun tidur waktunya tengah malam yaitu antara jam 03.00 WIB, ini adalah waktu yang paling utama.

D. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan dan manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Tujuan penelitian

- a. Untuk mengetahui nilai-nilai yang terkandung dalam *qiyamullail* serta hikmah dan manfaat bagi yang melaksanakannya.
- b. Untuk mengetahui pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang shalat tahajjud hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental.

2. Manfaat Penelitian

- a. Agar dapat diketahui bagaimana perkembangan mental setelah melakukan *qiyamullail* (shalat tahajjud).
- b. Agar dapat dijadikan suatu bahan perbandingan dan masukan antara orang yang melakukan dan orang yang tidak melakukan *qiyamullail* (shalat tahajjud).
- c. Sebagai bahan renungan bagi masyarakat Islam bahwa *qiyamullail* sangat penting untuk dijalankan demi kebaikan hidup di dunia.
- d. Sebagai bahan referensi bagi masyarakat Islam pada umumnya dan lembaga pendidikan pada khususnya.

E. Tinjauan Kepustakaan

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menggunakan literatur karya M. Sholeh dalam buku "*Terapi Shalat Tahajjud*". Dalam buku ini dibahas hal-hal yang berkaitan dengan manfaat serta pengaruh shalat tahajjud sebagai terapi kesehatan mental, dan karya-karyanya yang lain yang mendukung tema dari skripsi ini.

Dalam buku "*Kesehatan Mental*" karya Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, yang membahas tentang pengertian kesehatan mental. Analisisnya

berupa pemahaman terhadap kesehatan untuk mencapai mental dan fisik yang sehat.

Dalam membahas tentang kesehatan mental, penulis juga akan mengkaji dari karya Dr. Kartini Kartono dalam *Mental Hygiene dan Kesehatan Mental*, yang berisi tentang pengertian kesehatan mental, prinsip-prinsip dan metode-metode dalam kesehatan mental. Selain itu, karya Zakiyah Daradjat, dalam *Kesehatan Mental*.

F. Metodologi Penelitian

Penelitian adalah suatu usaha untuk menemukan, mengembangkan dan menguji suatu pengetahuan serta usaha mana yang dilakukan secara mendasar dengan metode-metode.¹³

Ditinjau dari segi metodologik, penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif. Adapun yang dimaksud dengan penelitian kualitatif adalah sebagai berikut: “Kirk dan Miller mendefinisikan penelitian kualitatif sebagai tradisi tertentu dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergantung pada pengamatan pada manusia dalam kawasannya sendiri dan berhubungan dengan orang-orang tersebut dalam bahasanya dan dalam peristilahannya.”¹⁴

1. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan filosofis yaitu prosedur pemecahan masalah yang diselidiki secara rasional,¹⁵ yaitu melalui perenungan, pemikiran yang terarah, mendalam, sistematis dan mandiri tentang hakikat sesuatu yang ada, dan mungkin ada, baik dengan menggunakan pola berpikir aliran filsafat tertentu maupun

¹³ Winarno Surahman, *Metodologi Research*, PT. Tarsito, Bandung, 1980, hlm. 40.

¹⁴ Lexy J. Moleong, *Metode Kualitatif*, PT. Remaja Rosda Karya, Bandung, 1989, hlm. 3.

¹⁵ Suatu cara untuk mencari pengetahuan yang baru dengan anggapan bahwa segala sesuatu yang ingin diketahui itu ada di dalam pikiran manusia (*internal wisdom*). Kemampuan seseorang untuk berpikir, dengan menggunakan akal sehat dalam menemukan pengetahuan dari berpikir. Ronny Kountur, *Metode Penelitian Untuk Penelitian Skripsi dan Tesis*, (Jakarta: Penerbit PPM, 2004), hlm. 3-4.

dalam bentuk analisis sistematis berdasarkan pola pikir induktif, deduktif, fenomenologis dan memperhatikan hukum-hukum berpikir (logika).

Cara kerja metode ini selalu berhadapan dengan data kualitatif, di mana data yang dikemukakan berbentuk uraian atau simbol-simbol verbal yang penafsirannya bergantung pada pemakaiannya dalam kalimat. Penggunaan data di sini adalah untuk memberikan dasar berpikir bukan untuk memberikan hipotesis.¹⁶

2. Metode Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data, penelitian ini menggunakan metode *library research* yaitu penyelidikan kepustakaan,¹⁷ yang artinya penelitian dengan bahan atau data kepustakaan murni, yaitu menggunakan buku-buku yang berkaitan dengan permasalahan yang penulis angkat.¹⁸ Dengan bahasa lain, penulis melakukan investigasi terhadap bahan-bahan pustaka,¹⁹ yakni mengumpulkan data serta informasi dari buku-buku, periodikal, naskah-naskah, catatan-catatan, kisah sejarah tertulis, dokumen, dan materi pustaka lainnya yang terdapat dalam koleksi perpustakaan.²⁰

Singkatnya, kajian kepustakaan adalah penelaahan yang dilakukan terhadap bahan-bahan pustaka yang berkaitan dengan pokok permasalahan yang dibahas dengan cara deskriptif-analitik melalui kajian filosofis dengan pendekatan kualitatif rasionalistik.

Pendekatan kualitatif rasionalistik yang dimaksud adalah penggunaan metodologi penelitian kualitatif rasionalistik yang didasarkan pada filsafat rasionalisme yang mengemukakan bahwa ilmu bukan hanya diperoleh dari empiri-sensual melainkan juga diperoleh dari pemahaman

¹⁶ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gajahmada University Press, 1991), cet. 5 hlm. 62.

¹⁷ Winarno Surakhmad, *Skripsi, Tesis, Disertasi*, (Bandung: Tarsito, 1981), hlm. 17.

¹⁸ Sutrisno Hadi, *Metodologi Reseach*, (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1981), jilid. 1, hlm. 9.

¹⁹ Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1999), hlm. 16.

²⁰ Komaruddin, *Kamus Riset*, (Bandung: Angkasa, 1987), hlm. 145.

intelektual atas kemampuan argumentasi secara logika yang menekankan pada pemahaman empiris. Yang itu mempunyai sifat tradisional dengan pandangan terhadap realita berdiri dari empirik-sensual, empirik logik-teoritik, dan empirik-etik. Sehingga kontraksi teori terbangun dari konseptualisasi teoritik sesuai dengan hasil pemaknaan atas empiri sensual, empiri logik (teoritik) maupun empiri etik.²¹

Metode penelitian kualitatif rasionalistik tersebut menuntut adanya sifat holistik, artinya bahwa obyek yang diteliti tidak dilepaskan dari konteksnya, agar mampu mengkonstruksi makna atas empiri sensual, logik, maupun etik. Sehingga mampu menghasilkan generalisasi atau hukum-hukum baru. Berbeda dengan positivistik, yang biasanya bertolak dari obyek spesifik, pendekatan kualitatif rasionalistik berangkat dari apa yang disebut *grand concepts*, yang mungkin sudah merupakan *grand theory*, tetapi juga tidak ditolak kemungkinannya belum menampilkan teori besar, tetapi masih merupakan konsep besar.²²

3. Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah subyek dimana data diperoleh.²³ Dalam penelitian ini sumber data dibagi menjadi dua yaitu data primer dan data skunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengambilan data langsung pada subyek sebagai sumber informasi yang dicari.²⁴ Sumber data primer ini diperoleh dari membaca dan

²¹ Noeng Muhadjir, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Pendekatan Positivistik, Rasionalistik, Fenomenologik, dan Realisme Metaphisik, Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama*, (Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996), cet. 7, hlm. 56-57.

²² *Ibid.*, hlm. 58.

²³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), Cet. XII, hlm. 114.

²⁴ Saifudin Azwar, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 91.

menganalisis secara langsung buku-buku pokok yang berkaitan dengan penelitian yang dilaksanakan.

b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari sumber pendukung untuk memperjelas sumber data primer berupa data kepustakaan yang berkorelasi erat dengan pembahasan obyek penelitian.²⁵ Dalam penelitian ini data sekunder diperoleh dari sumber-sumber buku, majalah, artikel, serta data-data lain yang dipandang relevan bagi penelitian ini.

4. Metode Analisis Data

Adapun proses analisis yang digunakan adalah dengan metode *deskriptif-interpretatif*.

1. Metode analisis deskriptif

Metode deskriptif menurut John W Best adalah usaha mendeskripsikan dan menginterpretasikan mengenai apa yang ada tentang kondisi, pendapat yang sedang berlangsung, serta akibat yang terjadi atau kecenderungan yang tengah berkembang.²⁶ Metode analisis deskriptif yaitu pemaparan gambaran mengenai situasi yang diteliti dalam bentuk uraian eksploratif.²⁷

Dengan kata lain analisis deskriptif adalah suatu metode dalam meneliti kelompok manusia, suatu obyek, suatu setting kondisi, suatu sistem pemikiran, atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Adapun tujuannya adalah untuk membuat deskripsi (gambaran/lukisan) secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan fenomena yang diselidiki.

²⁵ Lexy J. Moloeng, *Op.cit.*, hlm. 114.

²⁶ John W. Best, *Research in Education*, dalam Sanafiah Faisal dan Mulyadi Guntur W, (Ed), *Metodologi Pendidikan*, (Surabaya : Usaha Nasional, 1982), hlm. 119.

²⁷ Nana Sudjana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru, 1989), hlm. 198.

2. Metode Analisis *Interpretatif*

Metode *interpretatif* adalah menyelami buku untuk sedapat mungkin mengungkapkan arti dan makna yang disajikan.²⁸ Dalam metode ini memberikan kemungkinan penuh pada peneliti untuk mengintervensi dan mengkritisi setiap pendapat-pendapat dengan menggunakan analisis-*analisis* yang akan dipaparkan bab IV.

Dengan demikian, ketika peneliti telah mendapatkan data, baik berupa pendapat-pendapat, fakta-fakta maupun sifat-sifat serta fenomena yang diteliti, maka peneliti dapat mengkritisi terhadap fenomena-fenomena yang diperolehnya itu dengan mengkomparasikan berbagai pendapat para tokoh melalui sumber maupun buku apa saja.

G. Sistematika Skripsi

Untuk mempermudah dan memperjelas para pembaca dalam memahami skripsi akan dituangkan gambaran umum dari masing-masing bab dan hubungan umum dari masing-masing bab tertentu dengan bab sebelumnya dan sesudahnya, sehingga dari bab awal sampai akhir merupakan rangkaian yang utuh.

BAB I Adapun yang perlu dituangkan dalam bab ini adalah sebagai berikut: latar belakang masalah, penegasan istilah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, metode penelitian, kajian kepustakaan, dan sistematika penulisan

BAB II Bab ini merupakan bagian yang berisi tinjauan umum tentang *qiyamullail* (shalat tahajjud) yang meliputi: pengertian, waktu dan bilangan rakaat, macam-macam, dan manfaat dan hikmah *qiyamullail*. Bab ini merupakan landasan teori tentang hubungan *qiyamullail* (shalat tahajjud) dengan pendidikan kesehatan mental, sehingga dijelaskan pula konsep umum tentang pendidikan kesehatan mental yang meliputi: pengertian, ciri-ciri orang yang

²⁸ Anton Beker dan Ahmad Choris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, (Yogyakarta: Kanisius, 1990), hlm.63.

sehat mentalnya, dan hal-hal yang mempengaruhi kesehatan mental.

BAB III Bab ini berisi mengenai pemikiran Dr. Mohammad sholeh tentang *qiyamullail* (shalat tahajjud) manfaat dan hikmahnya, serta biografi dan karya-karyanya.

BAB IV Setelah ditemukan dan terkumpul data tersebut, akan dipahami bahwa *qiyamullail* (shalat tahajjud) berhubungan dengan pendidikan kesehatan mental dan nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya, selanjutnya penulis berupaya menganalisa dan mengolahnya sesuai dengan metode yang ditentukan sehingga menghasilkan kesimpulan yang lebih valid.

BAB V Bab ini merupakan proses akhir dari bab-bab yang sebelumnya, sehingga akan disampaikan kesimpulan, mengenai hubungan *qiyamullail* (shalat tahajjud) dengan pendidikan kesehatan mental serta nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya, kemudian diikuti dengan beberapa saran dan diakhiri dengan penutup.

BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG *QIYAMULLAIL* DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL

A. Tinjauan Umum Tentang Qiyamullail

1. Pengertian *Qiyamullail*

Secara bahasa *qiyamullail* berasal dari bahasa Arab yang berasal dari dua kata yaitu: *qiyam* artinya berdiri, menegakkan dan *al-lail* artinya malam hari.¹ Jadi *qiyamullail* berarti menegakkan malam.

Sedangkan menurut istilah *qiyamullail* adalah menegakkan atau menghidupkan malam dengan amalan-amalan yang utama seperti shalat tahajjud, witr, membaca al-Qur'an serta berdzikir dan bertafakur dengan penuh rasa khusyu', tawadhu', dan thuma'ninah dan lain-lain yang dilaksanakan setelah melakukan shalat isya' sampai terbitnya fajar, baik dikerjakan sebelum tidur maupun sesudahnya.²

Secara umum *qiyamullail* yang dikenal oleh masyarakat kita adalah shalat tahajjud. Tahajjud berasal dari kata *tahajjada* yang berpadanan kata *istaiqazha*, yang berarti terjaga, sengaja bangun, atau sengaja tidak tidur. Hal itu tentu saja dilakukan pada waktu malam, sehingga dinamakan "*shalatul lail* atau *qiyamullail*"³ yang diterjemahkan dengan shalat malam. Sedang menurut Moh. Sholeh tahajjud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajjud artinya shalat sunah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar.⁴

¹Akhmad Sya'bi, *Kamus an-Nur; Arab-Indonesia dan Indonesia-Arab*, (Surabaya: Halim, 1997), hlm. 224.

²M. Hamdani B. Dz., *Pendidikan Ketuhanan dalam Islam*, (Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2001), hlm. 165.

³Ahmad Sudirman Abbas, *The Power of Tahajjud*, (Jakarta: Qultum Media, 2007), Cet. 1, hlm. 1.

⁴Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud; Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Hikmah, 2006) hlm. 130.

2. Waktu dan Bilangan Raka'at *Qiyamullail*

Waktu yang paling utama untuk mengerjakan shalat malam atau tahajjud adalah sepertiga malam yang terakhir. Sebagaimana hadits Nabi SAW:

عن أبي سلمة بن عبد الرحمن عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ينزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر، فيقول: من يدعوني فأستجيب له ومن يسألني فأعطيه ومن يستغفرني فأغفر له (رواه مسلم)⁵

“Dari abu Salamah bin Abdurrahman dari Abu Hurairah ra. bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: Allah SWT akan turun pada tiap-tiap malam ke langit dunia, pada saat sepertiga malam yang terakhir, kemudian berfirman: barang siapa berdoa kepada-Ku, niscaya Aku akan mengabulkannya, barang siapa meminta kepada-Ku, niscaya akan Aku penuhi permintaannya, dan barang siapa memohon ampun kepada-Ku, niscaya akan Aku ampuni dosanya.” (HR. Muslim)

Dari hadits di atas, dapat diketahui bahwa waktu paling utama untuk mengerjakan shalat malam itu adalah sepertiga malam terakhir, kalau malam itu dibagi menjadi tiga bagian, maka bagian yang terakhir kalau diinterpretasikan dengan waktu Indonesia adalah sekitar jam 00.00 sampai jam 03.30 atau sebelum fajar. Inilah waktu yang sangat mustajabah, karena pengaduan kita diterima oleh Allah secara langsung. Dan kesempatan ini jarang ditemukan oleh orang kecuali sedikit, sebab kebanyakan mereka tidur dengan lelapnya.

Adapun bilangan rakaat shalat malam tidak terbatas. Namun sebagian pendapat mengatakan bahwa bilangan rakaat shalat tahajjud adalah 12 rakaat dengan dua rakaat salam.⁶ Sebagaimana sabda Nabi SAW:

⁵ Imam Muslim bin al-Hajaj al-Qusyairi An-Naisaburiy, *Shahih Muslim*, Juz III, (Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyyah, 1994), hlm 84-86.

⁶ Moh. Sholeh, *Op.Cit.*, hlm. 8.

حدثنا قتيبة حدثنا الليث عن نافع عن ابن عمر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: صلاة الليل مثنى مثنى فإذا خفت الصبح فأوتر بواحدة، واجعل آخر صلاتك وترا (رواه الترمذی)⁷

“Qutaibah menceritakan kepada kita, al-Laits menceritakan kepada kita dari Nafi’ dari Ibnu Umar dari Nabi SAW bersabda: “Shalat malam itu dua-dua, apabila kamu khawatir menemui subuh maka witirlah dengan satu rakaat, dan jadikanlah akhir shalat malammu dengan witr.” (HR. Tirmidzi)

Dari hadits tersebut di atas, maka dapat diketahui bahwa shalat malam dikerjakan dua rakaat salam, berarti minimal mengerjakan shalat malam adalah dua rakaat dan maksimal tak terbatas. Namun kalau kita khawatir akan segera masuk subuh, maka cukup mengerjakan satu rakaat saja. Dalam hal ini para ulama banyak yang berbeda pendapat mengenai jumlah bilangan rakaat, ada yang mengatakan 8 rakaat dengan 3 rakaat witr, ada yang mengatakan 10 rakaat dengan 3 witr, dan masih banyak pendapat yang lain. Namun mayoritas ulama’ (Jumhur ulama’) lebih dekat dengan pendapat yang menyatakan 8 rakaat dengan 3 rakaat witr.

3. **Macam-macam *Qiyamullail***

Ibadah itu dapat dikerjakan kapan saja dan dimana saja. Asalkan dikerjakan sesuai dengan syariat Islam yakni al-Quran dan sunnah Nabi Saw. Akan tetapi Allah memberikan tempat dan waktu yang paling baik daripada waktu lainnya yaitu malam hari. Ibadah yang dimaksud dalam tulisan ini adalah ibadah malam hari (*qiyamullail*) yang meliputi:

a. Shalat Tahajjud

Shalat menurut pengertian bahasa berarti do’a, ibadah shalat dinamai do’a karena dalam shalat itu mengandung do’a. Shalat juga dapat berarti do’a untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Secara terminologi shalat adalah suatu ibadah yang

⁷ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Juz II, (Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyyah, t.th.), hlm. 300-301.

terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ikhram* dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu.⁸ Ibadah shalat tahajjud sangat dianjurkan dalam Islam, sebagaimana firman Allah SWT:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا (الاسراء):
(79)

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”.⁹ (QS. Al-Isra’/17: 79)

Tahajjud artinya bangun dari tidur, shalat tahajjud artinya shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu. Walaupun tidurnya sebentar, Imam Syafi’i berkata: shalat malam dan shalat witir yang dikerjakan baik sebelum ataupun sesudah tidur dinamai tahajjud. Orang yang melaksanakan shalat tahajjud disebut *mutahajjid*.¹⁰ Sejarah mencatat bahwa ibadah shalat tahajjud yang pertama diperintahkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad Saw sebelum diperintahkan ibadah yang lain, dalam sebuah hadits diriwayatkan:

عن ابي هريرة ان النبي صلى الله عليه وسلم قال: افضل الصلاة بعد الفريضة الصلاة في جوف الليل (رواه الدارمي)¹¹

“Dari Abu Hurairah r.a. bahwasanya Nabi SAW bersabda: Shalat yang paling utama sesudah shalat fardhu adalah shalat pada malam hari (sepertiga yang akhir dari malam).” (HR. ad-Darimi)

Artinya, selain dari yang lima waktu bagi beliau sendiri bertambah satu kewajiban lagi yaitu shalat tahajjud yang berpendapat

⁸ Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtisar Baru Van Hoeve, 1993), Cet. 1, hlm. 207.

⁹ Departemen Agama RI., *Op.cit.*, hlm. 396.

¹⁰ Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2001), Edisi 3, Cet. 1, hlm. 304.

¹¹ Imam Abdullah bin Abdurrahman bin Fadhol bin Barom bin Abdus Shomad as-Sahmy as-Samarqondy ad-Darimi, *Sunan ad-Darimi*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), hlm. 346.

seperti ini ialah Ibnu Abbas menurut riwayat al-Aufi demikian juga salah satu pendapat dari Imam Syafi'i dan pendirian seperti ini pula yang dipilih oleh Ibnu Jarir.¹²

Banyak hikmah dan manfaat yang dapat diambil dari shalat tahajjud diantaranya adalah sebagai berikut:¹³

- Orang-orang yang shalat tahajjud akan memperoleh macam-macam nikmat yang mengejutkan pandangan mata (QS. 32 : 16-17)
- Tempat yang terpuji, *maqomah mahmudah* (QS. 17 : 79) baik di dunia dan di akhirat, disisi Allah SWT
- Dihapuskan segala dosa dan kejelekannya dan terhindar dari penyakit (HR. Tirmidzi)

b. Shalat Hajat

Shalat hajat ialah shalat sunat yang dikerjakan untuk sesuatu kehendak atau permintaan untuk mohon diperkenankan Allah. Shalat ini sama dengan shalat lainnya dua-dua rakaat kecuali niat suatu hajat. Boleh dikerjakan siang hari tetapi lebih baik malam hari. Ayat yang dibaca pada rakaat pertama adalah ayat kursi (al-Baqarah: 255) dan pada rakaat kedua surat al-Ikhlâs. Dan juga boleh surat-surat atau ayat-ayat lainnya.¹⁴

Sebagaimana hadits Nabi SAW:

حدثنا علي بن عيسى بن يزيد البغدادي حدثنا عبد الله بن بكر السهمي وحدثنا عبد الله بن منير عن عبد الله بن بكر عن فائد بن عبد الرحمن عن عبد الله بن أبي أوفى قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: من كانت له إلى الله حاجة أو إلى أحد من بني آدم فليتوضأ فليحسن الوضوء، ثم يصل ركعتين،

¹² Hamka (Abdul Malik Abdul Karim Amrullah), *Tafsir al-Azhar*, Jilid VI, (Singapura: Pustaka Nasional PTE. LTD., 1999), Cet. III, hlm. 4102.

¹³ Moh. Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta: Forum Studi Himanda, 2001), hlm. 164

¹⁴ Moenir Manaf, *Pilar Ibadah dan Doa*, (Bandung: Angkasa, 1993), hlm. 82.

ثم ليثن على الله، وليصل على النبي صلى الله عليه وسلم، ثم ليقل: لا اله الا الله الحليم الكريم، سبحان الله رب العرش العظيم، الحمد لله رب العالمين، أسئلك موجبات رحمتك، وعزائم مغفرتك، والغنيمة من كل بر، والسلامة من كل إثم، لاتدع لي ذنبا الا غفرته، ولاهما الا فرجته، ولا حاجة هي لك رضا الا قضيتها، يا ارحم الراحمين (رواه الترمذى)¹⁵

“Ali bin Isa bin Yazid al-Baghdadi menceritakan kepada kita, Abdullah bin Bakar as-Sahmiy menceritakan kepada kita, dan Abdullah bin Munir menceritakan kepada kita, dari Abdullah bin Bakar dari Faid bin Abdurrahman dari Abdullah bin Abu Afa berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Barang siapa yang mempunyai hajat kepada Allah atau kepada seseorang daripada anak Adam, hendaklah ia berwudhu dengan membaikkkan wudhunya, kemudian hendaklah ia bershalat dua rakaat, kemudian ia memuji Allah dan bershalawat kepada Rasulullah dan kemudian hendaklah ia membaca: "Tiada Tuhan melainkan Allah yang Maha Pemaaf lagi Maha Mulia, Maha Suci Allah Tuhan yang mempunyai 'arasy yang besar, segala puji Tuhan semesta alam. Aku mohon kepada-Mu segala yang menyebabkan aku memperoleh rahmat-Mu dan segala yang menyebabkan aku memperoleh ampunan-Mu dan memperoleh keuntungan dari segala kebaikan, dan kesejahteraan dari segala dosa. Janganlah engkau tinggalkan bagiku akan sesuatu dosa dengan tidak Engkau mengampuninya dan sesuatu kegundahan dengan tidak Engkau melapangkannya atau menghilangkannya dan sesuatu hajat yang Engkau ridhai yang tidak Engkau penuhi. Terimalah permohonanku, wahai Tuhan yang Maha Rahim." (HR. Tirmidzi)

c. Shalat Witir

Shalat witir artinya shalat ganjil (satu rakaat, tiga rakaat, lima rakaat, tujuh rakaat, sembilan rakaat atau sebelas rakaat). Sekurang-kurangnya satu rakaat dan sebanyak-banyaknya sebelas rakaat, boleh memberi salam tiap dua rakaat dan yang akhir boleh satu rakaat atau tiga rakaat, kalau dikerjakan tiga rakaat, jangan membaca tasyahud awal agar tidak sama dengan shalat maghrib. Waktunya sesudah shalat isya' sampai fajar.¹⁶

Sebagaimana hadits Nabi SAW:

¹⁵ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *Op.Cit.*, hlm. 344.

¹⁶ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru, 1992), Cet. Ke-25, hlm. 146.

عن أبي أيوب قال النبي صلى الله عليه وسلم الوتر حق فمن أحب ان يوتر
بخمسة فليفعل ومن أحب ان يوتر بثلاث فليفعل ومن أحب ان يوتر بواحدة
فليفعل (رواه النسائي)¹⁷

"Dari Abu Ayub Nabi SAW bersabda: witr itu benar, maka barang siapa yang suka mengerjakan lima, kerjakanlah, dan siapa yang suka mengerjakan tiga, kerjakanlah, dan siapa yang suka mengerjakan satu, kerjakanlah. (HR. an-Nasai)."

d. Shalat Tasbih

Shalat tasbih ialah shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari atau boleh juga pada siang hari dan diselingi dengan membaca tasbih sebanyak 300 kali. tiap satu rakaat ada 75 kali tasbih dengan jumlah 4 rakaat. Yaitu ketika berdiri sesudah membaca fatimah dan surat-surat lain sebanyak 15 kali, ketika ruku' setelah membaca doa ruku' sebanyak 10 kali, ketika i'tidal setelah membaca doa i'tidal sebanyak 10 kali ketika sujud setelah membaca doa sujud sebanyak 10 kali, ketika duduk diantara dua sujud sebanyak 10 kali, ketika sujud kedua sebanyak 10 kali dan ketika bangun dari sujud sebelum berdiri sebanyak 10 kali, jadi total dalam satu rakaat 75 kali.

Adapun jumlah rakaat yang dikerjakan sebanyak empat rakaat, apabila dikerjakan pada waktu malam hari dua kali salam tiap dua rakaat dan apabila dikerjakan pada siang hari satu kali salam. Rasulullah sangat menganjurkan untuk melakukan shalat tasbih, bahkan dijelaskan bahwa jika sanggup, kerjakanlah tiap hari satu kali, jika tidak sanggup, sekali dalam sepekan, jika tidak sanggup juga, sekali dalam satu bulan, jika tidak sanggup juga, sekali dalam satu tahun, jika tidak sanggup juga, maka sekali seumur hidup.¹⁸ Sebagaimana hadits Nabi SAW:

¹⁷ Abi Abdurrahman Ahmad bin Syu'aib an-Nasa'i, *Sunan al-Kubra*, Juz I, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, t.th.), hlm. 441.

¹⁸ Zakiah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta: CV. Ruhama, 1996), Cet. VII, hlm. 65.

حدثنا موسى بن عبد الرحمن، ابو عيسى المسروقي .حدثنا زيد بن الحباب
حدثنا موسى بن عبيدة، حدثني سعيد بن ابي سعيد، مولى ابي بكر بن عمرو
بن حزم، عن ابي رافع قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم للعباس :
يا عم ! ألا احبوك، ألا انفعك، ألا أصلك، قال :بلى يا رسول الله! قال :فصل
اربع ركعات، تقرأ في كل ركعة بفاتحة الكتاب وسورة، فإذا انقضت القراءة
فقل :سبحان الله والحمد لله ولا اله الا الله والله اكبر، خمس عشرة مرة قبل ان
تركع، ثم اركع فقلها عشرا، ثم ارفع رأسك فقلها عشرا، ثم اسجد فقلها عشرا،
ثم ارفع رأسك فقلها عشرا، ثم اسجد فقلها عشرا، ثم ارفع رأسك فقلها عشرا
قبل ان تقوم، فتلك خمس وسبعون في كل ركعة وهي ثلاثمائة في اربع ركعات،
فلو كانت ذنوبك مثل رمل عاجل، غفرها الله لك، قال :يا رسول الله ﷺ لم
يستطع يقولها في يوم؟ قال :قلها في جمعة، فان لم يستطع فقلها في شهر، حتى
قال فقلها في سنة .(رواه ابن ماجه)¹⁹

"Musa bin Abdurrahman menceritakan kepada kita, Abu Isa al-Masruqiy, Zaid bin Hubab menceritakan kepada kita, Musa bin Ubaidah menceritakan kepada kita, Said bin Abi Said menceritakan kepadaku, Maula Abu Bakar bin Amr bin Hazm, dari Abi Rafi' berkata: Rasulullah SAW bersabda kepada Abbas: Hai pamanku! Apakah kamu saya ajarkan sesuatu yang aku cintai, sesuatu yang memberi manfaat kepadamu, dan sesuatu yang dapat mempererat tali silaturrahmi. Abbas menjawab: ya, hai Rasulullah, Nabi SAW bersabda: maka shalatlah empat rakaat, kemudian kamu membaca dalam tiap rakaat pembuka kitab dan surat lainnya, kemudian setelah selesai membaca, lalu bacalah "*subhanallah walhamdu lillah wa laa ilaaha illallah wallahu akbar*" (Maha Suci Allah segala puji bagi Allah tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar) 15 kali sebelum rukuk, kemudian rukuklah dan bacalah 10 kali, kemudian angkatlah kepalamu dan bacalah 10 kali, kemudian sujud dan bacalah 10 kali, kemudian angkatlah kepalamu dan bacalah 10 kali, kemudian sujud dan bacalah 10 kali, kemudian angkatlah kepalamu dan bacalah 10 kali sebelum berdiri. Maka semua itu ada 75 kali dalam tiap rakaat dan 300 kali dalam empat rakaat. Dan apabila kamu mempunyai dosa seperti gunung pasir, niscaya Allah akan memberi ampun kepadamu. Abbas

¹⁹ Abi Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazwiny Ibnu Majjah, *Sunan Ibnu Majjah*, Juz I, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th.), hlm. 442

bertanya: hai Rasulullah! Dan barang siapa yang tidak mampu mengerjakan tiap hari? Rasulullah SAW bersabda: kerjakanlah setiap sepekan, dan jika tidak mampu kerjakanlah sebulan, sehingga beliau bersabda: kemudian kerjakanlah setahun." (HR. Ibnu Majjah).

4. Manfaat Shalat Malam (*Qiyamullail*)

Shalat malam (*qiyamullail*) mempunyai manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana sabda Nabi SAW:

حدثنا احمد بن منيع حدثنا ابو النضر حدثنا بكر بن خنيس عن محمد القرشي عن ربيعة بن يزيد عن ابي ادريس الخولاني عن بلال أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم وإن قيام الليل قربة الى الله، ومنهارة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطرودة للداء عن الجسد (رواه الترمذي)²⁰

"Ahmad bin Mani' menceritakan kepada kita, Abu Nadhr menceritakan kepada kita, Bakar bin Hunais menceritakan kepada kita, dari Muhammad al-Quraisy, dari Rabi'ah bin Yazid, dari Abu Idris al-Khaulany, dari Bilal bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Hendaklah kalian melakukan shalat malam, karena shalat malam itu adalah budaya orang-orang shalih sebelum kalian, dan bahwasanya shalat malam itu adalah pendekatan diri kepada Allah, mencegah perbuatan dosa, dan menghapus kejelekan-kejelekan bahkan juga mengusir penyakit dari tubuh seseorang." (H.R. at-Tirmidzi)

Sabda Rasul di atas memberikan peluang bagi kita untuk menelaah lebih jauh mengenai hubungan praktek ibadah mahdah dengan alur logika dan pembuktian sains. Dalam hubungannya dengan tema shalat tahajud, sabda Rasulullah di atas dapat dihubungkan dengan fakta dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik dan mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Sebaliknya stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, dan mempercepat perkembangan sel kanker. Dengan demikian secara teoritis, para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.

Sinyal dari hadits di atas dengan tegas menyatakan bahwa terdapat hubungan erat antara rajinnya mengamalkan shalat tahajud dan

²⁰ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *Op.cit.*, Juz V, hlm. 516.

peningkatan pengendalian diri berupa ketenangan. Atau dengan kata lain para pengamal shalat tahajud akan terhindar dari stres. Jika kondisi ini dimiliki oleh siapapun, kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat tahajud.²¹

Manfaat lain dari *qiyamullail* atau shalat malam adalah sebagai berikut:

a. *Qiyamullail* dapat membuka pintu langit

Sesungguhnya *qiyamullail* yang di dalamnya berisi ibadah shalat sunnah dan bermunajat dapat membuka pintu langit. Hal ini jika kita lakukan dengan ikhlas, dan dengan niat untuk bisa merapatkan diri kita di sisi Allah. Membuka pintu langit artinya membuka pintu rahmat Allah yang tidak semua orang dapat melakukannya.

Perlu disadari bahwa *qiyamullail* akan menyingkap pembatas antara makhluk dan penciptanya; antara manusia dan Allah. Jika seseorang melakukan *qiyamullail*, maka tidak ada batas lagi yang menjadi hijab baginya. Pertalian antara ruh dengan Dzat Yang Maha Agung akan tersambung.²²

b. *Qiyamullail* dapat memadamkan api neraka

Apabila seseorang menyadari betapa dahsyatnya misteri di balik *qiyamullail*, maka tak ada lagi alasan malas baginya untuk mengerjakan shalat malam meskipun rasa kantuk menggelayut di pelupuk mata. Tak ada rasa berat manakala udara dingin menyerang tulang. Tetapi, dengan penuh harapan mereka akan tegak berdiri menunaikan shalat dan duduk tafakur bermunajat kepada Allah. Salah satu dari sekian banyak misteri di balik *qiyamullail* adalah dapat memadamkan api neraka.

Rahasia inilah yang menyebabkan orang-orang shalih sangat sedikit sekali tidurnya. Mata mereka sayu karena sebagian malamnya

²¹ Moh. Sholeh, *Op.cit.*, hlm. 2-3.

²² Abu Fajar al-Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, (Gita Media, tth.), hlm.

digunakan untuk bangun dan bermunajat kepada Allah. Mereka menyibukkan akalnya untuk berpikir di keheningan malam, menyibukkan hatinya untuk bermunajat, dan menyibukkan air matanya mengalir deras. Dan sedihnya orang-orang shalih dan bermunajat inilah yang mengakibatkan mereka menangis sampai air matanya mengalir deras tak terbenyung sehingga dapat memadamkan api neraka.²³

c. *Qiyamullail* dapat membuka pintu surga

Walaupun shalat malam bukanlah satu-satunya ibadah yang dapat mempermudah seseorang masuk surga. Tetapi tidak bisa disangkal lagi kalau shalat malam adalah corak utama dari calon ahli surga, pada jejeran ibadah sunnah.²⁴ Sabda Nabi SAW yang artinya:

"Wahai kaum muslimin! Sebarkanlah salam, berikanlah makan kepada fakir miskin, peliharalah hubungan silaturahmi, shalatlah di waktu malam ketika orang banyak sedang tertidur lelap, niscaya kalian akan masuk surga dengan aman."

d. *Qiyamullail* dapat menyehatkan tubuh dan menjernihkan jiwa

Jiwa dan raga itu saling ketergantungan dan saling berkaitan. Jika jiwa jernih maka akan berpengaruh terhadap tubuh yang sehat. Meskipun tubuh tampak segar bugar, tetapi jika jiwanya rapuh dan hatinya lembik, maka seseorang akan mudah terkena penyakit. Bagaimanapun keadaan hati akan mempengaruhi kesehatan fisik. Seseorang yang memiliki banyak beban pikiran, ia mudah terkena penyakit mag, liver, dan jantung. Namun, orang yang berpikiran jernih, hatinya selalu tenang, dan suasana jiwanya jernih, maka akan terhindar dari berbagai macam penyakit. Oleh karena itu, di samping kita

²³ *Ibid.*, hlm. 74.

²⁴ Abu Umar Basyir, *Misteri Shalat Malam; Mengungkap Rahasia Sukses Shalat Tahajud*, (Solo: Rumah Dzikir, tth.), hlm. 26.

menjaga kesehatan fisik juga perlu memperhatikan keadaan hati dan jiwa.²⁵

Untuk menjernihkan hati, Rasulullah telah menunjukkan cara yaitu dengan berqiyamullail. Inilah anugerah Allah yang diberikan kepada hamba-Nya yang mau bangun di malam hari untuk bermunajat kepada-Nya. Di keheningan malam, seseorang melatih diri untuk berkonsentrasi kepada Allah. Seseorang berusaha untuk melepaskan dosa-dosa dan pikiran-pikiran kotor. Keadaan yang jernih itu akan membekas hingga siang hari, ketika seseorang aktif untuk berinteraksi sosial.

Jangan biarkan setan menutup mata hati, jika setan telah menutup mata hatidan membuat simpul-simpul di sana, maka jiwa akan menjadi keruh, dan akan cenderung untuk berbuat maksiat, mudah cemas, buruk sangka dan lintasan-lintasan pikiran negatif lainnya. Namun, jika di setiap malam simpul-simpul itu kita lepaskan dengan cara berqiyamullail, maka hati akan tetap jernih dan dan pikiran selalu positif.

Seseorang yang jiwanya baik, akan tercermin juga dalam sikap lahiriahnya. Sehingga dalam hubungan antar manusia, ia akan senantiasa ramah, selalu berprasangka baik, menghargai orang lain, lemah lembut dalam memberi nasehat, dan akan selalu bersemangat dalam melakukan apa saja.

e. *Qiyamullail* dapat membentuk mental yang positif

Manusia selalu dihadapkan dengan berbagai permasalahan yang terjadi mulai pagi hingga petang. Permasalahan itu mengendap di dalam memori otak, bila dibiarkan dan tidak bisa dipecahkan maka akan menjadikan depresi, terjadi kesuntukan-kesuntukan yang berpengaruh terhadap jiwa. Akhirnya jiwa kita tidak sehat dan berdampak pula terhadap kesehatan fisik.

²⁵ Abu Fajar al-Qalami, *Opcit.*, hlm. 103.

Dalam Islam telah diberikan cara untuk mengembalikan memori otak menjadi segar bugar setelah sepanjang hari dipakai untuk berpikir, yaitu dengan berqiyamullail. Seseorang akan berlatih mengendapkan pikiran sehingga mendapat jiwa yang jernih setelah berqiyamul lail. Karena suasana sunyi, udara segar, seseorang duduk menyendiri dan bermunajat kepada Tuhannya. Segala permasalahan yang dihadapi diadukan kepada Tuhannya. Maka secara disadari atau tidak kita akan menemukan jalan keluar dalam memecahkan masalah. Oleh karena itu, qiyamul lail dianggap sebagai latihan (*riyadhah*) untuk membebaskan jiwa dari segala penyakit dan tekanan. Abu Hasan an-Nadwi ra. berpendapat bahwa penyucian jiwa dengan berqiyamullail, berdakwah pada kebaikan dan memahami batin adalah termasuk cabang yang paling utama dari sifat nabi.²⁶

Sesungguhnya ketahanan mental dan kebersihan jiwa manusia dapat dibentuk melalui latihan-latihan (*riyadha*). *Riyadha* yang paling utama dan paling baik adalah dengan berqiyamullail. Orang-orang shalih jaman dahulu memiliki semangat jihad dan keikhlasan tinggi. Turun di medan perang tidak cukup hanya dengan mengandalkan kekuatan tubuh jika tidak didukung dengan semangat dan keikhlasan.

Qiyamullail dapat membentuk jiwa ikhlas berkorban di jalan Allah, mempunyai dorongan untuk bersedekah, menyantuni anak yatim dan fakir miskin dan perbuatan baik lainnya. Sungguh sangat berbeda orang yang ahli berqiyamullail dan yang tidak.

Orang yang mempunyai mental dan keikhlasan hati, ia tidak akan mudah putus asa dalam menghadapi segala bentuk kehidupan. Namun selalu berpengharapan baik dan selalu berusaha untuk mencapai sesuatu yang utama bagi dirinya.

Rasulullah mewariskan ajaran agama berupa qiyamullail untuk penggemblengann mental. Mengapa tidak kita manfaatkan? Oleh sebab itu, bagi orang-orang yang telah merasakan hasil dari shalat

²⁶ *Ibid.*, hlm. 107.

malam, maka ia menjadi tergilagila untuk terus melakukannya. Mereka merindukan malam untuk segera datang sehingga ia bisa berjumpa dengan Allah melalui ibadahnya.

Dari berbagai manfaat *qiyamullail* di atas, dapat diambil pelajaran bahwa qiyamul lail akan membentuk pribadi yang tawadhu', tidak sombong dan mental seseorang untuk giat beribadah dan bekerja dalam hidup di dunia dan mencari bekal untuk hidup di akhirat. Karena setiap malam selalu berhadapan langsung dengan Allah Swt. ketika sedang melakukan shalat malam dan bermunajat memohon ampunan dari Allah Swt.²⁷

Demikianlah beberapa keutamaan yang dapat diperoleh bagi mereka yang mengerjakan shalat malam (*qiyamullail*). Jelaslah bagi kita bahwa mereka yang mengerjakan shalat malam, mereka akan mendapat limpahan karunia dari Allah Swt. yang tidak ada tolok bandingnya; sedangkan bagi mereka yang meninggalkan ibadah mulia ini, mereka mengalami kerugian yang amat besar.

B. Tinjauan Umum Tentang Pendidikan Kesehatan Mental

1. Pengertian pendidikan kesehatan mental

F.J. McDonald mendefinisikan pendidikan sebagai “*a process or activity which is directed at producing desirable changes in the behaviour of human beings*”.²⁸ Sedangkan menurut John Dewey Pendidikan berarti “*a process of leading or bringing up*”.²⁹ Ahmad D. Marimba memberi definisi pendidikan dalam konteks pendidikan Islam. Ia mengemukakan bahwa pendidikan Islam adalah bimbingan atau pimpinan secara sadar

²⁷ Muhammad Muhyidin, *Menagih Janji Tahajjud; Rahasia-rahasia Keagungan Fadhilah Tahajjud yang belum Terungkap*, (Yogyakarta: Diva Press, 2007), Cet. II, hlm. 185.

²⁸ F.J. McDonald, *Educational Psychology*, (California: Wadsworth Publishing, 1959), hlm. 4

²⁹ John Dewey, *Democracy and Education*, (New York: The Macmillan Company, 1964), hlm.10

oleh pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani peserta didik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.³⁰

Sebelum membahas tentang kesehatan mental terlebih dahulu akan dijelaskan arti dari pendidikan menurut beberapa ahli, di antaranya:

- 1) Ahmad D. Marimba mendefinisikan pendidikan Islam adalah sebagai bimbingan jasmani-rohani berdasarkan hukum-hukum agama Islam menuju kepada terbentuknya kepribadian utama menurut ukuran Islam.³¹ Kepribadian utama yang disebut adalah kepribadian muslim dimana segala keputusan dan tindakannya didasarkan pada nilai-nilai Islam yang bersumber pada Al-Qur'an dan As-Sunnah.

Dari definisi tersebut dapat diketahui bahwa pendidikan Islam merupakan proses bimbingan pada peserta didik dengan prinsip keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani. Dasar yang digunakan adalah hukum-hukum agama Islam yang tertuang dalam Al-Qur'an dan Al-Hadits. Kepribadian utama yang dimaksud adalah kepribadian muslim yang segala keputusan dan tindakannya didasarkan pada nilai-nilai Islam.

- 2) Musthafa Al-Maraghi, mendefinisikan *at-Tarbiyah* dengan membaginya menjadi dua, yaitu: pertama, *Tarbiyah Kholqiyah*, yaitu pembinaan pembangunan jasad, jiwa dan akal dengan berbagai bentuk. Kedua, *Tarbiyah Diniyah Tahdzibiyah*, yaitu pembinaan jiwa dengan waktu untuk kesempurnaan dan kesucian jiwa.³²

Berdasarkan rumusan tersebut bisa dipahami bahwa pendidikan merupakan proses pembinaan segala aspek diri manusia yang meliputi jasad, jiwa dan akal demi mencapai kesempurnaan.

- 3) Syaikh Mustafa al-Ghulayani mengatakan bahwa pendidikan adalah:

³⁰ Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: Al-Ma'arif, 1989), hlm.19

³¹ *Ibid*, hlm. 23.

³² Ahmad Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, (Beirut: Dar Al-Fikr, tth), Jilid I, hlm. 30.

التربية هي غرس الاخلاق الفاضلة في نفوس الناشئين وسقيها بماء الارشاد والنصيحة حتى تصبح ملكة من ملكات النفس ثم تكون ثمرتها الفاضلة والخير وحب العمل لنفع الوطن.³³

“Pendidikan adalah menanamkan akhlak yang mulia dalam jiwa murid serta menyiraminya dengan petunjuk dan nasehat sehingga menjadi kecenderungan jiwa yang menumbuhkan keutamaan, kebaikan serta cinta bekerja yang berguna bagi tanah air.”

Dalam kitab *al-Tarbiyat Wathuruq al-Tadris*, pendidikan yaitu :³⁴

الْمُؤَثَّرَاتُ الْمُخْتَلِفَةُ الَّتِي تُوجِّهُهُ وَتُسَيِّرُهُ عَلَى حَيَاةِ الْفَرْدِ

“Pendidikan adalah keanekaragaman pengaruh yang mengarahkan manusia dalam kehidupan”.

- 4) Ahmad Tafsir menjelaskan pendidikan Islam sebagai bimbingan yang diberikan oleh seseorang kepada seseorang agar ia berkembang secara maksimal sesuai dengan ajaran Islam. Definisi ini hanya menyangkut pendidikan oleh seseorang terhadap orang lain, yang diselenggarakan di dalam keluarga, masyarakat, dan sekolah, menyangkut pembinaan aspek jasmani, akal dan hati anak didik.³⁵

Berdasarkan pengertian di atas dapat dipahami bahwa pengertian pendidikan Islam adalah suatu aktivitas bimbingan kepada peserta didik yang berorientasi pada pengembangan fitrah manusia, baik jasmani maupun rohani, sehingga peserta didik mempunyai ruang gerak yang lebih luas untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya berdasarkan hukum-hukum Islam menuju terbentuknya kepribadian yang berintegrasi (mental yang sehat) serta muslim yang taqwa.

³³ Musthafa al-Ghulayani, *Idhah al-Nasihin*, (Pekalongan: Rajamurah, 1953), hlm. 189.

³⁴ Shalih Abdul Aziz, *al-Tarbiyah Wa Thuruq al-Tadris*, Juz I, (Mesir : Dar al-Ma'arif, 1968), hlm. 13

³⁵ Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1994), Cet. II, hlm. 32.

Secara etimologi kesehatan mental (*hygiene mental*) berasal dari kata: mental dan *hygiene*. *Hygiene* ialah nama Dewi kesehatan Yunani. Dan *hygiene* berarti ilmu kesehatan. Sedangkan mental (berasal dari kata Latin *mens, ments*) artinya jiwa, nyawa, sukma, roh, semangat.³⁶ Secara terminologi kesehatan mental adalah berkenaan dengan jiwa, bathin, rokhaniah.

Dalam pengertian aslinya, menyinggung masalah pikiran, akal atau ingatan. Yang sekarang ini digunakan untuk menunjukkan penyesuaian organisme terhadap lingkungan. Dengan demikian, ilmu kesehatan mental atau mental *hygiene* adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan atau jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan atau penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan seseorang.

Banyak pengertian dan definisi tentang kesehatan mental yang di berikan oleh para ahli sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Kesehatan mental menurut Dr. Zakiah Daradjat adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan diri sendiri.

Jadi kesehatan mental adalah kondisi keadaan seseorang sehingga; dapat terhindar dari gangguan kejiwaan (*neurosis*) dan penyakit kejiwaan (*psychosis*); mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat di mana ia berada; mempunyai kemampuan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi masalah; terwujudnya keserasian dan keharmonisan antara fungsi-fungsi kejiwaan, serta mampu mengatasi masalah.³⁷

Abdul Aziz el-Quussy memberikan pendapat, bahwa kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna atau integritas antara fungsi-

³⁶ Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV. Masdar Maju, 1989), hlm. 3.

³⁷ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1975), hlm. 12.

fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk mengatasi kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.³⁸

Sedangkan Musthofa Fahmi mendefinisikan, bahwa kesehatan mental adalah bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan jiwa. Dengan cara aktif, luas, lengkap, tidak terbatas, ia berhubungan dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya dan masyarakat lingkungannya, hal ini membawa kepada kehidupan yang sunyi dari kegoncangan dan penuh vitalitas, dia dapat menerima dirinya dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.³⁹

Berbeda lagi dengan pengertian yang diberikan oleh aliran eksistensialisme, bahwa kesehatan mental adalah agar manusia menikmati wujudnya. Manusia menikmati wujudnya berarti ia mengetahui arti wujud ini, menyadari potensi-potensinya, dan bahwa ia bebas untuk mencapai apa yang ia kehendaki dengan cara yang dipilihnya. Begitu juga ia menyadari segi kelemahannya dan menerimanya, ia menyadari sifat-sifat hidup ini yang mengandung pertentangan-pertentangan, wujud pertentangan-pertentangan itu suatu ciri-ciri kehidupan ini, ia berhasil mencapai susunan nilai-nilai tertentu yang akan menjadi bingkai kehidupannya, dan akhirnya ia kembali dari pengasingannya kepada ketentramannya. Manusia tidak sanggup mencapai itu kecuali jika ia menghadapi dirinya dengan jujur dan amanah atau berdiri telanjang di depan cermin tanpa pakaian kepalsuan atau sarung dosa-dosa.⁴⁰

Pengertian kesehatan mental dalam sudut pandang ilmu kedokteran waktu sekarang adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan

³⁸ Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa dan Mental*, Terjemahan, Prof. Dr. Zakiyah Daradjat, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1975), hlm. 38.

³⁹ Musthofa Fahmi, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terjemahan, Zakiyah Daradjat, (Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1977), hlm. 21-22.

⁴⁰ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Pustaka Al-Husna, 1992), hlm. 24.

fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain atau lingkungannya.⁴¹

Lebih lanjut Habib Thoha menjelaskan bahwa yang dimaksud kesehatan mental dalam pandangan Islam ialah bukan hanya selamat dari penyakit kejiwaan yang hanya memiliki dimensi duniawi, melainkan juga mencakup dimensi uhrowi, sehingga sehat tidak hanya berarti wajar, melainkan *sa'adah*, bahagia di dunia dan bahagia di akhirat.⁴²

Dari berbagai pengertian seperti tersebut di atas, dapat didefinisikan bahwa kesehatan mental adalah sebagai suatu kesanggupan seseorang untuk mengerti dan menerima dirinya sebagai makhluk individu dan sosial yang diciptakan oleh Allah SWT dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara harmonis sebagai makhluk pribadi yang sosial yang berbakti kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, sehingga ia dapat menikmati kebahagiaan hidup di dunia dan kebahagiaan hidup di akhirat yang kekal.

Jadi, pendidikan kesehatan mental adalah suatu proses atau pembinaan kepada peserta didik yang berorientasi pada pengembangan fitrah manusia, baik jasmani maupun rohani, sehingga peserta didik mempunyai ruang gerak yang lebih luas untuk mengaktualisasikan segala potensi yang dimilikinya berdasarkan hukum-hukum Islam menuju terbentuknya kepribadian yang berintegrasi (terhindar dari penyakit mental dan hati) serta muslim yang taqwa.

Sedangkan dalam perspektif agama, orang yang sehat adalah bukan hanya orang yang sehat fisik dan psikisnya serta kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial, tetapi orang yang sehat

⁴¹ Dadang Hawari, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Primayasa, 1999), hlm. 12.

⁴² M. Habib Thoha, *Kesehatan Mental Islam, Psikopat dan Kelainan Seks*, (Majalah Media: Fakultas Tarbiyah IAIN Wali Songo Semarang, 1992) hlm. 46.

adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk hidup sesuai dengan aturan agama dan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai agama.⁴³

Adapun kesehatan mental dari sudut sosial budaya adalah sudah memasukkan kriteria sehat menurut nilai yang diyakininya, serta nilai-nilai sosial kemasyarakatan, sehingga kesehatan mental dimaknakan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat, serta lingkungan hidup di mana dia hidup.⁴⁴ Pengertian di atas dapat diartikan bahwa penyesuaian dengan diri yang sehat terhadap dirinya, yang mencakup pembangunan dan pengembangan seluruh potensi dan daya yang terdapat dalam dirinya serta berkemampuan untuk memanfaatkan potensi dan daya itu seoptimal mungkin, sehingga penyesuaian diri dan orang lain. Penyesuaian diri yang sehat dengan lingkungan atau masyarakat mengandung tuntutan kepada seseorang untuk meningkatkan keadaan masyarakat dalam arti ia tidak hanya memenuhi tuntutan masyarakat dan mengadakan perbaikan di dalamnya. Tetapi juga dapat mengembangkan diri secara serasi di dalam masyarakat tersebut. Hal ini hanya dapat dicapai apabila masing-masing individu dan masyarakat sama-sama berusaha meningkatkan diri secara terus menerus dalam batas yang di ridhai oleh Allah SWT.

2. Ciri-ciri orang yang sehat mentalnya

Berkaitan dengan pengertian kesehatan mental di atas, maka ciri-ciri mental yang sehat dapat diketahui berdasarkan keadaan manusia dalam sikap dan kehidupannya. Untuk mengetahui bagaimanakah mental yang sehat, menurut pandangan Islam Allah SWT telah memberikan berbagai pedoman dan petunjuk. Hal ini dapat dilihat dalam beberapa ayat Al-Qur'an yang banyak menerangkan tentang mental yang sehat diantaranya terdapat dalam Q.S Al-Fajr ayat 27-28.

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (الفجر: 27-28)

⁴³ *Ibid*, hlm. 43.

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 42.

“Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.” (Q.S. Al Fajr: 27-30)⁴⁵

Juga disebutkan dalam Al-Qur’an, sebagaimana firman Allah SWT. Q.S Ar-Ra’d ayat 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: 28)

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”. (Q.S. Ar-Ra’d: 28)⁴⁶

Dari ayat di atas, bisa dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang dapat merasakan ketenangan dalam hidupnya dan dengan mental yang sehat akan terhindar dari berbagai gangguan-gangguan mental, sehingga ia tidak bersifat *riya’*, *hasud*, bahkan *tamak*, *sombong*, *bakhil*, dan sebagainya. Apabila ia ditimpa musibah tidak akan berkeluh kesah akan senantiasa akan menunaikan kewajibannya dan tidak melanggar syarat-syaratnya.

Ketenangan dan kebahagiaan hanya akan dirasakan oleh orang-orang yang bermental sehat, sebab mustahil orang yang mentalnya tidak sehat akan merasa tenang dan bahagia, bahkan kebalikan mereka hanya akan merasakan kecemasan dan kegelisahan dalam hidupnya.

Dalam psikologi banyak aliran yang mengemukakan batasan-batasan tentang sejauhmana seseorang dipandang sehat mentalnya. Masing-masing aliran mengemukakan batasan-batasan yang berbeda. Aliran Humanisme mengatakan bahwa kesehatan mental bisa terjadi bila adanya keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Sedangkan psikoanalisa mengemukakan mental yang sehat dapat tercapai apabila kebutuhan-kebutuhan individu bisa terpuaskan tanpa adanya hambatan.

Menurut Dr. Jalaluddin dan Ramayulis, bahwasanya pengertian kesehatan mental tidak hanya terbatas kepada absennya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa, tetapi orang yang sehat mentalnya memiliki

⁴⁵ Departemen Agama RI., *Op.cit.*, hlm. 893.

⁴⁶ *Ibid*, hlm. 341.

ciri-ciri sebagai berikut: Yaitu manusia memiliki sikap kepribadian terhadap diri sendiri dalam arti ia mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya; memiliki pertumbuhan; perkembangan dan perwujudan diri; memiliki integrasi dari yang meliputi keseimbangan jiwa; dan tahan terhadap tekanan-tekanan kejiwaan yang terjadi; memiliki otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam ataupun kelakuan-kelakuan yang bebas; mengenai persepsi mengenai realitas bebas dari penyimpangan kebutuhan serta penciptaan simpati serta kepekaan sosial dan memiliki kemampuan untuk menguasai lingkungan dan berintegrasi dengannya.⁴⁷

Sedangkan Dr. Abdul Aziz el-Quussy mengatakan, bahwa kriteria mental yang sehat⁴⁸ sebagai berikut:

- Keserasian yang sempurna atau integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam.
- Kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada orang.
- Dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif.

Dr. Kartini Kartono dan dr. Jenny Andri menjelaskan, bahwa orang yang memiliki mental yang sehat sebagaimana mengutip dari Maslaw dan Mittelman dalam bukunya "*Principle of Abnormal Psychologi*"⁴⁹ mempunyai kriteria sebagai berikut:

- 1) *Sense of security* (memiliki rasa aman) yang tepat, mampu berkontak dengan orang lain dalam bidang kerja di tengah pergaulan dan dalam lingkungan keluarga.
- 2) Memiliki penilaian diri atau *self evaluation* dan wawasan diri yang rational, dengan rasa harga diri yang sedang, cukup, tidak berlebihlebihan dalam hidup.

⁴⁷ Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, (Jakarta: PT. Kalam Mulia, 1993), hlm. 76.

⁴⁸ Abdul Aziz el-Quussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa dan Mental*, Terjemahan, Zakiyah Daradjat, *op cit*, hlm. 14.

⁴⁹ Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: CV. Masdar Maju, 1989), hlm. 30.

- 3) Mempunyai spontanitas dan emosionalitas yang tepat.
- 4) Mempunyai kontak dengan realitas secara efisien, tanpa ada fantasi macam-macam yang berlebihan.
- 5) Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat, bagi anak tentunya mempunyai kadar kualitas dan kuantitasnya berbeda dengan orang pada umumnya.
- 6) Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.
- 7) Memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuannya sendiri, sebab sifatnya wajar dan realitas.
- 8) Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya, yaitu mengolah dan menerima pengalamannya dengan sikap yang luas.
- 9) Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhankebutuhan dari kelompoknya.
- 10) Ada sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan, namun tetap memiliki originalitas dan individualitas yang khas.
- 11) Ada integritas dalam kepribadiannya, yaitu kebulatan unsur jasmaniah dan rohaniannya.

Organisasi kesehatan dunia (WHO) pada tanggal 1959 memberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat sebagaimana dikutip oleh Prof. Dr. dr. Dadang Hawari psikiater sebagai berikut; Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif pada kenyataan; meskipun kenyataan itu buruk baginya, memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya, merasa lebih puas memberi dari pada menerima; secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas, berhubungan dengan orang lain secara tolong-menolong dan sering memuaskan; dan menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk di kemudian hari; menjuruskan rasa permusuhan kepada

penyelesaian yang kreatif dan konstruktif serta mempunyai rasa kasih sayang yang besar.⁵⁰

Kemudian pada tahun 1984 WHO menyempurnakan batasan mental sehat dengan menambahkan element spiritual (agama) sehingga sekarang ini yang dimaksud dengan sehat tidak hanya sehat fisik, psikologis dan sosial, tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agama, empat dimensi sehat bio, psiko, sosial, spiritual.⁵¹

Dari uraian di atas jelas bahwa karakteristik mental yang sehat mencakup empat dimensi, yakni sehat biologis, sehat psikis, sehat sosial, dan sehat spiritual. Dengan masuknya faktor agama ini menunjukkan bahwa agama mempunyai hubungan yang erat dengan kesehatan mental. Oleh karena itu, dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang sehat tidak sekedar sehat jasmani dan ruhani saja, tapi juga sehat secara sosial dan sehat secara spiritual.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Terdapat empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu biologis, psikologis, sosial budaya, dan lingkungan. Untuk selanjutnya akan dijelaskan satu persatu sebagai berikut:

a. Dimensi Biologis

Manusia mengenal dirinya pada mulanya dari dimensi biologisnya, dan dia memanfaatkan anggota badannya untuk memenuhi kebutuhannya, makan, minum, bekerja, dan berbagai aktivitas manusia. Tidak ada aktivitas manusia yang tidak melibatkan dimensi biologis ini. Karena itu badan dengan segenap unsurnya sangat penting bagi kehidupan ini.⁵² Faktor biologis yang sangat

⁵⁰ Dadang Hawari, *op.cit.*, hlm. 13.

⁵¹ *Ibid*, hlm. 16.

⁵² Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2002), hlm. 61

berpengaruh terhadap kesehatan mental diantaranya adalah otak, sistem endokrin, genetik, dan faktor ibu selama kehamilan.⁵³

Otak merupakan bagian dari tubuh yang berfungsi untuk memerintahkan segala aktivitas manusia. Fungsi otak yang baik akan menimbulkan kesehatan mental bagi kita, sebaliknya, jika fungsinya terganggu berakibat gangguan bagi kesehatan mental. Kesehatan pada otak sangat ditentukan oleh stimuli saat masa kanak-kanak, dan perlindungan dari berbagai gangguan.

Sistem endokrin berfungsi untuk mengeluarkan hormon. Kandungan hormon yang tidak normal berakibat pada pertumbuhan yang kurang sehat, termasuk mempengaruhi perilaku yang tidak diharapkan. Beberapa perilaku yang tidak sehat terjadi akibat sistem endokrin yang tidak normal di antaranya agresivitas, labilitas emosi, intelegensi yang rendah, dan kecemasan.

Genetik merupakan unsur biologis manusia yang mempengaruhi kesehatan. Genetik yang sehat dapat menghasilkan perilaku yang sehat, sementara gangguan genetis dapat memunculkan gangguan mental tertentu.

Dan faktor ibu selama kehamilan juga sangat bermakna pengaruhnya terhadap kesehatan mental anak. Kandungan yang sehat memungkinkan membuahkan anak yang sehat mentalnya, sebaliknya kandungan tertentu dapat menyebabkan gangguan kepada keturunannya.

b. Dimensi psikologis

Aspek psikis manusia pada dasarnya merupakan satu kesatuan dengan sistem biologis. Sebagai subsistem dari eksistensi manusia, maka aspek psikis selalu berinteraksi dengan keseluruhan aspek kemanusiaan. Karena itulah aspek psikis tidak dapat dipisahkan dari aspek-aspek lain dalam melihat manusia. Di antara aspek psikis yang

⁵³ *Ibid*, hlm. 78.

berpengaruh terhadap kesehatan mental, yaitu pengalaman awal, proses pembelajaran, kebutuhan, dan faktor psikologis yang lain.⁵⁴

Pengalaman awal merupakan segenap pengalaman-pengalaman yang terjadi pada individu terutama yang terjadi pada masa lalunya. Pengalaman awal ini, dipandang oleh para ahli sebagai bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi kondisi mental individu di kemudian. Jadi pertumbuhan manusia sejak dari masa dalam kandungan akan berpengaruh terhadap masa pertumbuhan sewaktu sudah besar atau dewasa. Termasuk di dalamnya adalah ikatan anak dengan orang tuanya. Karena ikatan ini terbentuk mulai dari masa bayi yang setiap hari selalu mengasuhnya, sehingga pertama kali yang mereka kenal adalah orang tuanya. Kalau dalam lingkungan keluarga ini terjadi hubungan yang harmonis, maka pertumbuhan mental anak akan sehat, sebaliknya bila terjadi hubungan yang tidak harmonis akan mengganggu kesehatan mental seseorang.

Sedangkan perilaku manusia hidup di dunia ini sebagian besar merupakan hasil belajar terhadap lingkungannya yang berlangsung sejak masa bayi sampai dewasa. Sehingga faktor lingkungan sangat menentukan mentalitas individu. Interaksi individu dengan lingkungan sangat penting bagi pembentukan perilaku tertentu.

Seseorang melakukan sesuatu tindakan selalu didorong oleh motif-motif tertentu. Sedangkan motivasi seseorang dibentuk melalui kebutuhan-kebutuhan dalam hidup di dunia. Seseorang yang tidak bisa memenuhi kebutuhan hidupnya akan berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya, sebaliknya seseorang yang dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dapat meningkatkan kesehatan mental.

Terdapat sejumlah gangguan mental yang dikaitkan dengan dimensi psikologis ini, gangguan kecemasan, gangguan afeksi, gangguan perilaku lainnya selalu dihubungkan dengan kondisi psikologis yang didapatkan dari oleh individu. Kondisi psikologis yang

⁵⁴ *Ibid.*, hlm. 81

kurang baik akan berakibat jelek bagi kesehatan mental, sementara kondisi psikologis yang baik akan memperkuat kesehatan mentalnya.⁵⁵ Jadi faktor psikologis sangat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

c. Dimensi sosial budaya

Manusia hidup dan dibesarkan dalam lingkungan sosial tertentu. Secara sosiologis, individu merupakan representasi dari kehidupan lingkungan sosialnya. Segala yang terjadi dalam lingkungan sosialnya, diamati, dipelajari, dan kemungkinan diintegrasikan dan diinternalisasi sebagai bagian dari kehidupan sendiri. Setiap individu mempunyai identitas sesuai dengan lingkungan sosialnya. Apa yang dilakukan, gagasannya, dan perasaan-perasaannya merupakan hasil pembentukan lingkungan sosialnya. Karena itu tidak mungkin dia melepaskan pola kehidupan lingkungan sosialnya sendiri yang membentuk pribadinya dalam proses yang sangat panjang.

Lingkungan sosial secara nyata juga mempengaruhi perilaku sehat dan sakit. Peran sehat dan sakit juga berkaitan dengan nilai sosialnya. Individu akan berperan sehat atau sakit jika sesuai dengan nilai-nilai yang secara sosiologis diterima. Demikian juga bahwa lingkungan sosial itu juga mempengaruhi pola sehat dan sakitnya, baik kesehatan secara fisik maupun mental.⁵⁶

Di antara faktor lingkungan sosial yang sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental adalah stratifikasi sosial yang ada di masyarakat, pekerjaan, sistem dalam keluarga, kebudayaan yang ada di masyarakat, perubahan-perubahan sosial, seperti imigrasi, perubahan jangka panjang dan kondisi krisis, dan juga stressor psikososial lainnya. Lingkungan sosial tertentu dapat menopang bagi kuatnya kesehatan mental sehingga membentuk kesehatan mental yang

⁵⁵ *Ibid.*, hlm. 98

⁵⁶ *Ibid.*, hlm. 99

positif, tetapi pada aspek lain lingkungan sosial itu dapat pula menjadi stressor yang dapat mengganggu kesehatan mental.

d. Dimensi lingkungan

Manusia pada prinsipnya merupakan satu kesatuan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga tidak dapat melepaskan kehidupannya dari lingkungannya dan berinteraksi dengan alam sekitarnya. Hubungan ini menunjukkan adanya ekosistem. Karenanya interaksi antara manusia dengan alam sekitarnya sebagai satu kesatuan yang tidak terpisahkan.

Lingkungan yang sehat dapat menopang kesehatan manusia, baik lingkungan fisik, biologis, dan kimia yang ada di sekitar kita. Banyak gangguan mental yang dialami masyarakat sebagai akibat dari lingkungan yang tidak baik. Pencegahan terhadap berbagai pengaruh negatif dari lingkungan adalah sangat penting dilakukan untuk menjaga kesehatan kita, khususnya kesehatan mental.

Menurut Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, bahwa kesehatan mental tidak hanya berlaku bagi kelompok usia tertentu saja. Pada prinsipnya sepanjang rentang kehidupan membutuhkan kesehatan mental. Bahkan pemikiran mutakhir, usaha kesehatan mental tidak hanya dimulai anak manusia dilahirkan, tetapi dilakukan jauh sebelumnya, yaitu sejak perencanaan perkawinan, dan bahkan sebelumnya. Jika membahas kesehatan secara fase demi fase, bukan berarti kesehatan mental itu hanya untuk fase yang spesifik, dalam pemikiran tentunya kesehatan mental terus berlangsung sepanjang hayat. Hanya saja untuk keperluan mempermudah pembahasan, kesehatan mental ini dikupas dari kelompok fase perkembangan tertentu, yaitu anak, remaja, dewasa dan anak.⁵⁷

Di mana pada tahun-tahun awal bagi anak adalah masa yang sangat penting bagi perkembangan mental anak selanjutnya. Pada masa ini, awal kontak sosial, dan dia mulai belajar tentang lingkungan sosialnya. Dua

⁵⁷ *Ibid.*, hlm. 163.

kemampuan dasar yang diperlukan bagi anak dan menjadi dasar bagi perkembangan selanjutnya, yaitu *discriminating power* (kemampuan membedakan) dan hubungan anak dengan *attachment-bonding* (orangtuanya). Kemampuan membedakan berkaitan dengan kemampuan dalam perkembangan *kognisi* (pemikiran) sedangkan hubungan anak dengan orang tuanya menjadi dasar bagi perkembangan sosial dan *afeksi* (perasaan emosi) anak.⁵⁸

Kemudian dari pada itu kesehatan mental remaja merupakan kelompok usia yang menjadi perhatian banyak kalangan: psikolog, sosiolog, pendidikan, dan lain sebagainya. Secara fisik mereka dalam kondisi yang optimal, karena berada pada puncak perkembangannya. Namun dari sisi psikososial, mereka berada pada fase yang mengalami banyak masalah, baik menyangkut hubungan dengan dirinya maupun orang lain. Pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi selama masa remaja tidak selalu dapat tertangani secara baik. Pada fase ini masih menunjukkan sifat kekanak-kanakkan, namun disisi lain dituntut untuk bersikap dewasa oleh lingkungannya sejalan dengan perkembangan sosialnya, mereka lebih *konformitas* (membaur) pada kelompoknya, dan mulai melepaskan dari ikatan dan kebergantungan kepada orangtuanya, dan sering menunjukkan sikap menantang *otoritasnya* (hak penuh) pada kedua orangtuanya.⁵⁹

Dalam fase remaja, identitas menjadi bagian yang sangat penting. Mereka mendambakan idola, segenap perilaku dan tindak tanduknya diusahakan sesuai dengan idolanya. Karena persoalan-persoalan dihadapi remaja sangat kompleks, banyak hambatan-hambatan psikososial yang dihadapi mereka, mereka memiliki dorongan yang kuat untuk mengatasi dan mencapai apa yang diinginkan, disisi lain mereka tidak realistis.⁶⁰

Untuk itu usaha pencegahan kesehatan mental sangat penting dilakukan dikalangan mereka, dalam bentuk program-program khusus,

⁵⁸ *Ibid.*, hlm. 165.

⁵⁹ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene, (Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama)*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), hlm. 80.

⁶⁰ *Ibid.*, hlm. 85-86.

seperti peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental, penyuluhan tentang kehidupan berumah tangga, hidup secara sehat dan pencegahan penggunaan zat-zat adiktif, *preventif* (pencegahan) terhadap HIV/AIDS, dan sejenisnya.⁶¹

Kesehatan mental orang dewasa merupakan kelompok usia yang perlu memperoleh perhatian dari berbagai bidang keilmuan. Sehubungan dengan peningkatan status gizi dan perawatan kesehatan, maka harapan hidup lebih lama dan dampaknya jumlah kalangan orang dewasa dan anak proporsinya juga meningkat. Namun demikian, problem-problem kesehatan khususnya kesehatan mental dikalangan mereka juga makin kompleks.

Di kalangan orang dewasa, problem kesehatan mental juga perlu memperoleh perhatian. Problem yang umum terjadi adalah depresi, karena terjadinya penurunan relasi sosial dan peran-peran sosial, dan kemungkinan adanya faktor genetik, depresi di kalangan orang dewasa sering terjadi.⁶² Demikian juga *demensia*, yaitu penurunan kemampuan *kognitif* secara *progresif*, dikalangan orang dewasa ini banyak dijumpai.

Dari pengertian di atas dapat dijelaskan, bahwa kesehatan mental pada prinsipnya berlaku bagi semua lapisan usia, anak, remaja, dan orang dewasa, membutuhkan kesehatan mental sesuai dengan perkembangannya. Kesehatan mental bagi anak, selain bermaksud menumbuh-kembangkan potensi yang dimiliki, sekaligus mencegah kemungkinan munculnya gangguan mentalnya. Hal yang sama juga berlaku bagi remaja.

Sedangkan kesehatan mental bagi dewasa, sekalipun aspek promosi kesehatan mental tetap dibutuhkan, yang juga sangat penting diperhatikan adalah mempertahankan kemampuan yang dimiliki sekaligus mencegah munculnya gangguan mental pada mereka. Kesehatan mental bagi anak, remaja, dan orang dewasa dapat dikembangkan program-program yang efektif dan dapat melibatkan sasaran yang lebih luas.

⁶¹ Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, *op. cit*, hlm. 165.

⁶² Syamsu Yusuf, *op.cit.* hlm. 83.

Untuk itu sangatlah penting dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan pokok pada anak, adapun kebutuhan pokok yang sangat dibutuhkan oleh anak ialah beberapa kebutuhan pokok yang terdapat atau terasa oleh setiap orang, baik anak kecil, maupun orang dewasa. Kebutuhan-kebutuhan pokok tersebut adalah kebutuhan akan rasa kasih sayang, rasa aman, harga diri, akan rasa bebas, sukses dan akan rasa tahu (mengenal), serta akan pentingnya peran agama.⁶³

Berangkat dari pemikiran dan kondisi semacam ini, maka apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut tidak terpenuhi orang akan merasa gelisah, cemas dan tidak enak. Sebaliknya jika kebutuhan-kebutuhan itu terpenuhi akan menimbulkan rasa senang, riang, bahagia, bebas (tidak terkekang), sukses (pada masa tua) dan optimis serta dalam kehidupan sehari-hari di dalam keluarga maupun hidup dimana ia hidup atau berada di lingkungannya.

Dengan ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan bathin tidak bergantung pada faktor-faktor keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan sebagainya. Oleh karena itu, kesehatan mental yang dapat menentukan tanggapan seseorang terhadap suatu persoalan dan kemampuan menyesuaikan diri, kesehatan mental pulalah yang menentukan apakah orang akan mempunyai kegairahan untuk hidup atau bersifat pasif dan tidak bersemangat. Karena dengan menjalankan shalat akan terbentuk kepribadian yang baik dari segi pendidikan, segi psikologis dan biologis. Selain itu shalat akan membawa manusia merasa dekat kepada Allah SWT (*taqarub illa Allah*), sehingga dirinya akan selalu merasa diawasi atau merasa ada yang mengontrol dirinya agar selalu berbuat kebajikan.

⁶³ Zakiyah Darajdat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985), hlm. 35.

C. Hubungan *Qiyamullail* dengan Pendidikan Kesehatan Mental

Ilmu pendidikan mempelajari tentang perubahan perilaku manusia secara lebih normatif. Selain mempelajari materi yang diberikan, juga strategi yang harus ditempuh agar perubahan perilaku itu lebih efektif. Ilmu pendidikan tentunya memberikan kontribusi bagi kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan intervensi-intervensi kepada masyarakat. Prinsip-prinsip pendidikan dimanfaatkan untuk peningkatan kesehatan masyarakat.⁶⁴

Dilihat dari beberapa pengertian dan definisi di atas, dapat diketahui bahwa pendidikan berarti membina perilaku, dan kesehatan mental indikatornya adalah perilaku, sehingga terdapat hubungan yang saling mempengaruhi antara pendidikan dengan kesehatan mental. Namun dalam hal ini pendidikan agamalah yang paling berperan.

Agama adalah kebutuhan jiwa (*psykhis*) manusia yang akan mengatur dan mengendalikan sikap, pandangan hidup, kelakuan dan cara menghadapi tiap-tiap masalah. Pendidikan agama adalah unsur terpenting dalam pembangunan mental, maka pendidikan agama harus dilakukan secara intensif dalam rumah tangga, sekolah dan masyarakat.⁶⁵ Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram.⁶⁶

Bagi jiwa yang sedang gelisah, agama akan memberikan jalan dan siraman penenang hati. Tidak sedikit kita mendengarkan orang yang kebingungan dalam hidupnya selama ia bergaul, tetapi setelah ia mulai mengenal dan menjalankan agama ketenangan jiwa akan datang.⁶⁷ Pelaksanaan agama dalam kehidupan dapat membentengi kita dari gangguan jiwa, karena kegelisahan, kecemasan umumnya datang dari ketidakpuasan atau kekecewaan-kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong kita untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon ridho Allah.

⁶⁴ Moelyono Notosoedirjo dan Latipun, *Op.cit.*, hlm. 16.

⁶⁵ Zakiah Daradjat, *Pendidikan Agama dalam Pendidikan Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), hlm. 47

⁶⁶ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafindo, 2001), hlm. 152

⁶⁷ Zakiah Daradjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1970), hlm. 61

Sembahyang, do'a dan permohonan kepada Allah, merupakan cara pelegaian bathin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa, karena semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentram jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh kita dari agama akan semakin susah baginya untuk mencari ketentraman batin.⁶⁸

Manusia adalah makhluk yang memiliki potensi atau kemampuan istimewa di bandingkan dengan makhluk lain. Manusia di beri kekuatan untuk memiliki kehendak yang bebas dan diberi bekal kemampuan akal yang dapat mengarahkannya pada jalan kebenaran. Manusia memiliki karakter dasar berupa kecenderungan pada kebaikan dan kebenaran.⁶⁹ Manusia, adalah sebaik-baiknya makhluk jika ia mau mendekatkan diri kepada penciptanya. Mengerjakan perintah-perintah dan menjauhi larangan-larangan-Nya, berawal untuk mendapatkan keridhaan-Nya; dan mendahulukan itu dari hawa nafsunya.⁷⁰

Maka dapat dikatakan bahwa apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram bahagia dan dapat membahagiakan orang lain. Maka hendaklah manusia itu percaya pada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dokma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang harus dipenuhi. Jadi antara agama, pendidikan dan kesehatan mental merupakan suatu rangkaian yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Ketiganya saling membutuhkan dan saling mengisi satu sama lain.

Pendidikan merupakan pembinaan terhadap perilaku anak, dan dalam menghadapi kehidupan di dunia membutuhkan akhlak dan mental yang sehat. Sedangkan akhlak dan mental yang sehat bisa didapatkan melalui ajaran

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 78-79

⁶⁹ Hasyim Muhammad, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm. 116-117.

⁷⁰ Abdul Malik bin Muhammad al-Qasim, *Muhasabah menuju Penyucian Jiwa*, terj. Ummu Mubarak, (Solo: Pustaka Arafah, 2005), hlm. 85.

agama, yaitu dengan melaksanakan *qiyamullail* setiap hari dengan ikhlas tanpa mengharap balasan apapun. Sehingga beban dalam menghadapi ujian hidup akan terasa ringan.

Jadi *qiyamullail* dapat mendidik diri sendiri menuju pribadi yang diharapkan sesuai dengan ajaran agama, yaitu pribadi yang senantiasa sabar menghadapi cobaan hidup dan jauh dari penyakit-penyakit mental dan hati. Karena secara medis seseorang duduk dan bersujud di keheningan malam akan menurunkan hormon kortisol, dimana hormon ini berguna untuk merilekskan anggota badan, badan menjadi fresh dan jiwanya menjadi tenang.

Qiyamullail ini bukanlah pendidikan yang dilaksanakan seperti pendidikan di dalam sekolah, tetapi pendidikan dan pembinaan secara mental dan spiritual serta kesadaran akan tanggung jawab manusia sebagai makhluk individu dan sosial di masyarakat. Jadi pendidikan yang melalui kesadaran dan terapi secara biologis, yaitu melalui gerakan-gerakan shalat yang dilakukan di malam hari yang sunyi dan penuh keheningan. Karena secara biologis shalat merupakan sarana untuk berolahraga apalagi dilakukan pada waktu malam hari, itulah salah satu keunggulan shalat malam.

BAB III
PEMIKIRAN DR. MOHAMMAD SHOLEH TENTANG *QIYAMULLAIL*
DALAM BUKU “TERAPI SHALAT TAHAJJUD”

A. Sekilas Biografi Dr. Mohammad Sholeh

1. Setting pendidikan

Mohammad Sholeh lahir di Kediri tanggal 9 Desember 1960, setelah menyelesaikan pendidikan sarjana (SI) di Fakultas Tarbiyah Universitas Muhammadiyah Malang (1987), beliau lalu mengambil Master Pendidikan (S2) di Fakultas Psikologi Konseling IKIP Negeri Malang (1993), dan pada tahun 2000 gelar Doktor (S3) ia raih di Jurusan Imunologi Fakultas Kedokteran Universitas Air langga (UNAIR) Surabaya, bahkan dengan predikat *cum laude* dan tercepat di antara rekan-rekan seangkatannya. Penelitian untuk disertasinya membuktikan bahwa shalat tahajjud mampu menyembuhkan berbagai macam penyakit. Empat tahun kemudian, tepatnya Oktober 2004, beliau memperoleh gelar Guru Besar dalam bidang Psikologi Islam.

Beliau pernah bekerja sebagai Kepala Madrasah Aliyah Caruban, Madiun (1993), lalu pada tahun 1996 bekerja sebagai dosen di Fakultas Tarbiyah IAIN Sunan Ampel, Surabaya.

Di samping mengajar, Mohammad Sholeh juga membuka praktek klinik tahajjud di masjid al-Akbar Surabaya. Bersama Abu Sangkan, penulis dan trainer pelatihan shalat khusyu’, dia juga keliling dalam berbagai pelatihan mengajarkan cara shalat yang mampu menenangkan hati dan menyembuhkan berbagai penyakit. Selain itu, beliau juga rajin menulis untuk berbagai media yang sebagian besar mengambil topik tentang pendidikan.

Sekarang ia bertempat tinggal di desa Tempurejo RT. 15/05 No. 54 Kecamatan Pesantren, Kota Kediri bersama keluarganya. Beliau memiliki isteri bernama Siti Fatimah dan dikaruniai empat orang anak

yang bernama Mohammad Rom Rawi Sholeh, Ilmana Nafi'a Sholeh, Mohammad Iza Darijal Ilmi, dan Dzul Izzah Darajah.¹

2. Setting sosial budaya

Pengaruh perkembangan iptek dan ilmu-ilmu eksakta telah membawa perkembangan dan kemajuan cepat di bidang teknologi dan perindustrian, tetapi juga membawa lengahnya orang kepada agama, yang dahulu diyakini sebagai pengendali moral dan tingkah laku. Sekarang ini segi-segi logika lebih menonjol dan segala sesuatu hanya diukur secara ilmiah. Segala pengetahuan yang tidak bisa diukur dengan metode ilmiah ditolaknyanya, termasuk pengetahuan yang bersumber pada agama.

Akibat dari fenomena yang demikian, masyarakat modern digolongkan sebagai masyarakat yang telah mencapai tingkat kemakmuran material sedemikian rupa dengan perangkat teknologi yang serba mekanis dan otomatis, bukannya semakin mendekati kebahagiaan hidup, melainkan sebaliknya kian dihinggapinya rasa cemas justru akibat kemewahan hidup yang diraih. Mereka telah menjadi pemuja ilmu dan teknologi, sehingga tanpa disadari integritas kemanusiaannya tereduksi, lalu terperangkap pada jaringan sistem rasionalitas teknologi yang sangat tidak human.²

Karya ini ditemukan oleh Dr. Mohammad Sholeh pada saat masyarakat sangat membutuhkan pembuktian bahwa agama juga mempunyai peranan yang sangat penting dan mempunyai daya penyembuhan terhadap gangguan mental.³ Karena masyarakat selama ini sudah banyak yang meninggalkan ajaran agama, hanya demi mencari kehidupan duniawi saja, dan melupakan kehidupan akhirat. Padahal

¹ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2006, hlm. vii-viii.

² Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi; Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet. I, hlm. 39.

³ *Ibid.*, hlm. 57.

agama dapat menolong manusia demi membahagiakan kehidupan dunia sekaligus kehidupan akhirat.

3. Setting politik

Kehidupan politik yang tidak mengenal kawan maupun lawan, kadang lawan menjadi kawan dan kawan bisa menjadi lawan, membuat seseorang mudah tergoyah oleh iming-iming dunia dan melupakan kehidupan akhirat. Akibat dari kegagalan seseorang dalam memenangkan politik yang dilakoninya banyak orang yang frustrasi, ketakutan, kecemasan, dan hal yang paling merugikan banyak orang adalah korupsi dan lain sebagainya. Mental yang begitu bobrok yang dimiliki oleh masyarakat kita selama ini.

Kehidupan politik yang sangat kejam akan membunuh mental generasi muda yang sedang berkembang. Generasi yang seharusnya mendapat pelajaran dan bimbingan yang baik, menjadi korban daripada kebijakan politik. Sehingga sangat membutuhkan hal-hal baru yang dapat mencari solusi pemecahannya.

Mental yang demikian membutuhkan kembali penyegaran dan penyembuhan. Dari berbagai kejadian tersebut, Dr. Mohammad Sholeh yang suka menulis dalam bidang pendidikan dan psikologi, akhirnya mencari paradigma baru yang dapat memunculkan pandangan masyarakat mengenai agama, bahwa agama sangat dibutuhkan dalam menjalankan kehidupannya. Dan muncullah pemikiran ini dalam penelitiannya.

B. Karya-karyanya

Di antara karya-karya Dr. Mohammad Sholeh yang terkenal adalah:

- *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Yogyakarta: Forum Studi Himanda, 2001
- *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2006

- *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005
- Disertasi dengan judul: "*Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi.*"
- Serta karya-karya lain yang tidak dibukukan.

C. Tentang buku “Terapi Shalat Tahajud”

1. Model tulisan

Buku ini diangkat dari disertasi Dr. Mohammad Sholeh yang berjudul "*Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi.*" Pada mulanya disertasi ini mau diterbitkan apa adanya, sebagaimana umumnya sistematika sebuah laporan penelitian ilmiah. Namun, karena besarnya respons masyarakat dan anjuran berbagai pihak, maka diterbitkan dengan versi yang sedikit populer sehingga dapat diakses dan dimanfaatkan oleh berbagai kalangan.

Dengan tetap memperhatikan dan mempertahankan orisinalitas temuan akademis, khususnya dalam bidang psikoneuroimunologi, serta keinginan agar temuan ini bisa diakses oleh khalayak umum, maka terbitlah buku ini. Namun belum bisa kalangan bisa memahami isi dari buku ini, karena dalam penulisannya masih banyak kata-kata dalam bidang kedokteran yang belum tentu semua orang bisa memahaminya.

2. Sistematika penulisan buku

Untuk mempermudah cara pembacaan, buku ini dibagi menjadi tiga bagian utama: *pertama*, berupa telaah bibliografik psikoneuroimunologi dengan nalar deduktif tentang anatomi sistem kekebalan tubuh. *Kedua*, adalah deskripsi dari sumber-sumber normatif tentang shalat tahajud, lalu ditutup dengan sebuah kesimpulan hipotetik tentang psikoneuroimunologi shalat tahajud. *Ketiga*, adalah deskripsi

laporan penelitian tentang *"Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi."*

Secara keseluruhan, buku ini memiliki satu semangat yakni berupaya menajamkan kesadaran akan pemaknaan religius dengan sebuah pembuktian nalar dan fakta sains. Untuk itu, bagi mereka yang memiliki kecenderungan bernalar dikotomis, baik kalangan ilmuwan maupun agamawan, lewat buku ini diajak untuk saling berdialog, saling berintegrasi, saling bekerja sama sehingga batas antara nalar religius dan argumentasi ilmiah bisa ditembus, khususnya dengan dua pertanyaan pokok yang melandasi penelitian ini: Apakah shalat tahajud menurunkan sekresi hormon kortisol? Apakah shalat tahajud meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik?.

Baik oleh karena dorongan kesadaran religius maupun berdasarkan temuan dan sinyal dari petunjuk sains, buku ini membuktikan bahwa shalat tahajud meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik atas dasar paradigma psikoneuroimunologik. Atau secara teknis buku ini membuktikan bahwa secara medis ilmiah shalat tahajud itu mampu menurunkan respons sekresi hormon kortisol. Atau dengan kata lain penelitian ini menunjukkan fakta bahwa terdapat sebuah pola yang mampu meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik sebagai salah satu dampak yang mampu diamati secara medis ilmiah dari pelaksanaan shalat tahajud, melalui perolehan angka penurunan sekresi kortisol dan peningkatan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik pada kelompok pengamal shalat tahajud.

Temuan lain yang tak kalah menariknya adalah bahwa penyelenggaraan shalat tahajud secara ikhlas mampu menurunkan respons sekresi kortisol dan meningkatkan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik. Dengan dasar penemuan ini, konsep ikhlas yang demikian sentral dalam kesadaran religius, tetapi amat sukar menemukan parameterinya, memperoleh penjelasan yang lebih empirik: penurunan

respons sekresi kortisol dan peningkatan perubahan respons ketahanan tubuh imunologik dalam kasus shalat tahajud dapat digunakan sebagai indikator ikhlas untuk bidang amal saleh lainnya.

Temuan dan penggabungan antara nalar normatif deduktif kesadaran religius dengan fakta sains ini juga memperlebar kemungkinan yang lebih besar tentang makna dan mafaat praktis shalat tahajud dalam kancan pengembangan teknologi medis. Dalam bidang bio-teknologi, shalat tahajud dapat digunakan sebagai alternatif teknik untuk meningkatkan respons ketahanan tubuh imunologik dan menghilangkan rasa nyeri pasien penyakit kanker. Dalam bidang ini pula, shalat tahajud dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan respons emosional positif dan *coping* yang efektif dalam menegakkan anastesis pra bedah. Dengan demikian, shalat tahajud di samping bernilai ibadah juga akan memberikan nilai tambah teknologi dalam bidang kedokteran.

D. Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang shalat tahajud (*Qiyamullail*)

Mohammad sholeh adalah seorang Guru Besar yang banyak karyanya, di antara karya yang terkenal adalah penelitiannya dalam disertasi yang berjudul "*Pengaruh shalat Tahajud Terhadap Peningkatan respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psiconeuroimunologi.*" Dari penelitian dihasilkan bahwa seseorang yang sering menjalankan ibadah shalat tahajud dengan ikhlas akan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Mohammad Sholeh menggunakan populasi seluruh siswa baru SMU Luqman Hakim, Pondok Pesantren Hidayatullah Surabaya, Tahun Akademik 1999/2000, yang berjumlah 19 orang, sehingga di samping menjadi populasi juga sekaligus menjadi sampel. Dan semua sampel berada pada lingkungan, tempat tinggal, pola makan, dan pola bangun tidur yang relatif sama. Sedangkan untuk mengendalikan faktor psikis agar sampel terhindar dari stres, sampel dikendalikan dengan cara diberi kebebasan untuk tidak menjalankan shalat tahajud dan bila ada sesuatu hal diberi kuliah agama dua kali sehari, sehabis shalat shubuh dan shalat maghrib.

Sedangkan shalat tahajud yang dilakukan berjumlah 13 rakaat dalam waktu 8 minggu. Hasilnya dapat menurunkan hormon kortisol, dan pada kadar yang tinggi, kortisol bersifat imuno-supresif, sebaliknya dalam kadar rendah, kortisol dapat mempengaruhi proliferasi limfosit. Penelitian ini membuktikan bahwa penurunan kortisol diikuti dengan peningkatan limfosit, eosinofil, neutrofil, monosit, dan IgA. Dengan demikian, status kortisol bertindak sebagai stimulator dan mobilisator energi dan reaksi adaptasi sistem tubuh atau mediator dalam upaya menjaga homeostatis tubuh. Dengan perspektif psikoneuroimunologi, terjadinya peningkatan respons imun ini akan meningkatkan ketahanan tubuh.⁴

Sebelum membahas lebih jauh pemikirannya terlebih dahulu kita bahas hal-hal yang berhubungan dengan shalat.

1) Makna totalitas dalam Islam

Pemahaman ibadah termasuk di dalamnya shalat tahajud amat bergantung pada kejelasan pembahasan makna totalitas Islam. Topik makna totalitas Islam di sini adalah berkenaan dengan penjelasan mengenai makna *islam*, *iman* dan *ihsan*.

Kata Islam berasal dari bahasa Arab, *aslama*, *yuslimu*, *islaman*, yang mempunyai beberapa arti, yaitu: 1) Melepaskan diri dari penyakit lahir dan batin; 2) Kedamaian dan keamanan; 3) Ketaatan dan kepatuhan. Jadi Islam adalah penyerahan diri yang menggambarkan pergerakan aktif yang terjadi dalam diri manusia, yang berasal dari ketundukan hati yang kemudian dinyatakan secara lahiriah.

Sedangkan kata iman diambil dari bahasa Arab dalam bentuk masdar dari kata kerja *amana*, *yu'minu*, *imanan*, yang memiliki banyak arti yaitu: percaya, setia, aman, melindungi, dan menempatkan sesuatu pada tempat yang aman. Iman harus berdiri di atas keyakinan yang kuat alias harus dipenuhi dengan keyakinan, memiliki ketetapan, tidak berputar-putar, tidak berubah-ubah, baik dalam pikiran maupun hati. Singkatnya, iman akan menjadikan keadaan yang menentramkan hati,

⁴ Ibid., hlm. 216.

sama sekali tidak ada keraguan dalam segala tindakan. Sehingga dalam pengertian teknis, iman merupakan keyakinan yang dipertautkan dengan akidah.

Dan kata *ihsan* berasal dari kata *ahsana*, *yuhsinu*, *ihsanan*, yang memiliki arti berbuat baik. Rasulullah menjelaskan bahwa orang yang muhsin adalah seseorang yang memiliki kesadaran ketika dalam keadaan beribadah kepada Allah SWT, seakan-akan ia melihat-Nya. Dengan kata lain, makna ihsan dapat digambarkan sebagai suasana hati dan perilaku seseorang untuk senantiasa merasa dekat dengan Allah SWT sehingga tindakannya sesuai dengan aturan dan hukum-Nya.

Jadi dalam memandang Islam harus memperhatikan ketiga kata tersebut, ketiganya harus selaras dan seimbang dalam memahaminya.

2) Niat ikhlas dalam shalat

Secara etimologis, kata *niyyah* atau *an-niyyah* identik dengan *al-qashd*, *al-'azimah*, *al-iradah*, *al-himmah*, yang artinya maksud, keinginan, kehendak, keinginan yang kuat dan menyengaja.

Menurut jumhur ulama, niat itu wajib dalam ibadah. Niat itu merupakan syarat sahnya suatu ibadah. Sedangkan dalam masalah muamalah dan adat kebiasaan, jika bermaksud untuk memperoleh keridaan Allah SWT dan mendekati diri kepada-Nya, diharuskan memakai niat. Sedangkan untuk meninggalkan perbuatan maksiat, tidak dituntut adanya niat.

Dalam al-Qur'an, niat itu diungkapkan dengan kata-kata ikhlas dan mukhlis atau istilah lain yang berhubungan erat dengan istilah niat ikhlas. Ikhlas adalah membersihkan perbuatan dari segala ketidakmurnian, termasuk apa yang timbul dari keinginan untuk menyenangkan diri sendiri dan makhluk lain, atau membebaskan tujuan dari selain Allah SWT yang berperan dalam perbuatan itu. Pelaku perbuatan itu tidak menginginkan balasan baik di dunia maupun di akhirat. Begitu juga menurut pemikiran Dr. Sholeh bahwa shalat tahajud yang bisa menyembuhkan berbagai

macam penyakit, disyaratkan dengan niat ikhlas. Karena kalau tidak ikhlas akan menimbulkan rasa sakit, karena terjadinya kegagalan proses adaptasi terhadap perubahan irama sirkadin.

3) Hakikat khusyuk dalam shalat

Secara kebahasaan, kata khusyuk diartikan dengan tunduk, rendah hati, takluk dan mendekat, baik tunduk hati maupun badan. Khusyuk jika dikaitkan dengan suara, berarti diam, dan jika dihubungkan dengan pandangan mata berarti rendah. Khusyuk berarti jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan shalat di hadapan Allah SWT. raga tenang dan merunduk karena merasa rendah di hadapan Allah SWT.

Menurut M. Thalib, khusyuk dalam shalat dibagi menjadi dua bagian, yaitu 1) khusyuk kahiriah, yakni melakukan gerak-gerik shalat dan ucapannya sesuai dengan tuntunan dan ajaran Rasulullah SAW. 2) Khusyuk batiniyah, yakni melakukan shalat dengan hati penuh rasa harap, cemas, takut, merasa diawasi, dan suasana mendukung terciptanya pelaksanaan lahir batin dalam melakukan shalat khusyuk.⁵

Dalam sebuah hadis Rasul disebutkan bahwa khusyuk adalah perbuatan hati. Dengan kata lain, seandainya seseorang hatinya khusyuk, maka akan khusyuk pula anggota badannya.

4) Makna dan hakikat shalat tahajud

Shalat menurut pengertian bahasa berarti do'a, ibadah shalat dinamai do'a karena dalam shalat itu mengandung do'a. Shalat juga dapat berarti do'a untuk mendapat kebaikan atau shalawat bagi Nabi Muhammad Saw. Secara terminologi shalat adalah suatu ibadah yang terdiri atas ucapan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ikhram* dan diakhiri dengan salam dengan syarat dan rukun tertentu.⁶

28 ⁵ M. Thalib, *20 Ketentuan Khusyuk Shalat*, (Bandung: Irsyad Baitus Salam, 1998), hlm.

⁶ Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, (Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993), Cet. 1, hlm. 207.

Sedangkan shalat tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut *mutahajjid*.

5) Manfaat medis shalat tahajud

Dikabarkan dalam sebuah riwayat sahih bahwa Rasulullah SAW tidak pernah meninggalkan shalat tahajud hingga beliau wafat. Dan, dalam sebuah riwayat lain yang dikemukakan oleh Abu Hurairah ra, Rasulullah SAW pernah bersabda:

عن أبي هريرة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: أفضل الصلاة بعد الفريضة الصلاة في جوف الليل (رواه الدارمي)⁷

“Dari Abu Hurairah r.a. bahwasanya Nabi SAW bersabda: Shalat yang paling utama sesudah shalat fardhu adalah shalat pada malam hari (sepertiga yang akhir dari malam).” (HR. ad-Darimi)

Di dalam al-Qur’an, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمُلُ، قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا، نَضَفَهُ أَوْانُقْصَ مِنْهُ قَلِيلًا (المزمل: 1-3)

“Hai orang-orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), yaitu seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.”⁸ (QS. Al-Mizammil: 1-3)

Dan juga firman Allah SWT:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا (الاسراء: 79)

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”⁹ (QS. Al-Isra’/17: 79)

⁷ Imam Abdullah bin Abdurrahman bin Fadhol bin Barom bin Abdus Shomad as-Sahmy as-Samarqondy ad-Darimi, *Sunan ad-Darimi*, (Beirut: Dar al-Fikr, t.th), hlm. 346.

⁸ Departemen Agama RI., *Al-Qur’an dan terjemahannya*, (Surabaya: CV. Karya Utama 2002), hlm. 517

⁹ *Ibid.*, hlm. 396.

Dalam ayat pertama di atas, Allah menyuruh orang yang berselimut supaya bangun pada malam hari untuk menjalankan shalat tahajud. Dan dalam ayat kedua, Allah menegaskan bahwa shalat tahajud sebagai suatu ibadah tambahan dengan janji akan mengangkat derajat si pengamal shalat tahajud ke derajat yang terpuji.

Shalat malam (*qiyamullail*) mempunyai manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana sabda Nabi SAW:

حدثنا احمد بن منيع حدثنا ابو النضر حدثنا بكر بن حنيس عن محمد القرشي عن ربيعة بن يزيد عن ابي ادريس الخولاني عن بلال أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم وإن قيام الليل قربة الى الله، ومنهارة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطرودة للداء عن الجسد (رواه الترمذي)¹⁰

"Ahmad bin Mani' menceritakan kepada kita, Abu Nadhr menceritakan kepada kita, Bakar bin Hunais menceritakan kepada kita, dari Muhammad al-Quraisy, dari Rabi'ah bin Yazid, dari Abu Idris al-Khaulany, dari Bilal bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Hendaklah kalian melakukan shalat malam, karena shalat malam itu adalah budaya orang-orang shalih sebelum kalian, dan bahwasanya shalat malam itu adalah pendekatan diri kepada Allah, mencegah perbuatan dosa, dan menghapus kejelekan-kejelekan bahkan juga mengusir penyakit dari tubuh seseorang." (H.R. at-Tirmidzi)

Sabda Rasul di atas memberikan peluang bagi kita untuk menelaah lebih jauh mengenai hubungan praktek ibadah mahdah dengan alur logika dan pembuktian sains. Dalam hubungannya dengan tema shalat tahajud, sabda Rasulullah di atas dapat dihubungkan dengan fakta dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik dan mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Sebaliknya stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, dan mempercepat perkembangan sel kanker. Dengan

¹⁰ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Juz V, (Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyyah, t.th.), hlm. 516.

demikian secara teoritis, para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.

Sinyal dari hadits di atas dengan tegas menyatakan bahwa terdapat hubungan erat antara rajinnya mengamalkan shalat tahajud dan peningkatan pengendalian diri berupa ketenangan. Atau dengan kata lain para pengamal shalat tahajud akan terhindar dari stres. Jika kondisi ini dimiliki oleh siapapun, kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat tahajud.¹¹

Namun, telaah medis menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok para pengamal shalat tahajud yang memiliki dampak kesehatan yang berbeda setelah melakukan shalat tahajud, masing-masing: kelompok individu yang sehat dan kelompok yang sakit. Fakta ini menunjukkan bahwa masih ada misteri yang perlu dikupas tentang hubungan yang mengikat antara pelaksanaan shalat tahajud dan mekanisme proses peningkatan respons ketahanan tubuh imunologik.

Secara filosofis, sebenarnya pola kehidupan manusia mempunyai irama *sirkadin diurnal*. Dan jika siklus ini ditambah dengan beban melaksanakan shalat tahajud di malam hari, ia akan berubah menjadi *nokturnal*. Hal ini akan menyebabkan perubahan perilaku dari sistem saraf pusat yang bertujuan beradaptasi dengan irama sirkadin, sebuah irama kehidupan yang memiliki siklus selama 24 jam untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Karena itu, bagi kelompok individu yang sakit setelah menjalankan shalat tahajud, mungkin berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas. Penyelenggaraan shalat tahajud secara terpaksa akan mengakibatkan kegagalan proses adaptasi terhadap perubahan irama sirkadin tersebut.

Gangguan adaptasi ini tercermin pada sekresi kortisol yang seharusnya menurun pada malam hari. Namun, karena di malam hari ia mendapatkan beban untuk melaksanakan shalat tahajud, sekresi kortisol tetap tinggi. Reichlin menyatakan bahwa gangguan irama sirkadin akan

¹¹ Moh. Sholeh, *Op.cit.*, hlm. 2-3.

mendatangkan stress yang ditandai dengan peningkatan peningkatan ACTH. Dan stress, sudah terbukti secara medis dapat mengganggu ketahanan imunologik. Bahkan bila stress mencapai tingkat *exhaustion stage*, dapat menimbulkan kegagalan fungsi sistem imun. Dalam kondisi ini, maka tubuh akan sedemikian mudah terserang aneka ragam penyakit.

Dengan demikian, terdapat sebuah kesimpulan yang berbeda dengan apa yang diutarakan sabda Nabi SAW di atas. Atau dengan kata lain, bila masalah ini tidak segera diketahui mekanismenya, ia akan mengesankan bahwa shalat tahajud akan mendatangkan kerugian. Untuk itu, dapat dipandang bahwa terdapat korelasi negatif antara pelaksanaan shalat tahajud dan kondisi kesehatan terjadi diduga karena penyelenggaraan shalat tahajud tersebut dijalankan secara tidak ikhlas. Kondisi psikis seseorang ketika mengerjakan sesuatu secara tidak ikhlas akan menyebabkan terjadinya gangguan adaptasi terhadap irama sirkadin, dan mendatangkan kesakitan.

Hanya saja, sekali lagi, bahwa alur kesimpulan logis seperti ini baik dengan kesimpulan akhir terjadinya korelasi positif atau negatif antara pengamalan shalat tahajud dengan peningkatan sistem imun tubuh, masih belum terungkap mekanismenya. Bahkan lebih rendah dari itu, sampai saat ini masih jarang bahkan cenderung tidak dilakukan upaya mencari hubungan antara pemaknaan religius atas penyelenggaraan ritual keagamaan dengan pembuktian sains.

Singkatnya, baik kalangan saintis maupun kalangan agamawan masih menganut logika dikotomik: memisahkan antara nalar empiris sains dengan dalamnya kesadaran religius. IAIN atau UIN yang secara kelembagaan mengosentrasikan kajian keislaman, model kajiannya masih cenderung bersifat normatif dan sama sekali tidak menyentuh sains. Sebaliknya, kalangan saintis masih mengagungkan kaidah bahwa nalar sains haruslah bersifat sekuler dan melepaskan diri dari landasan wahyu ilahi.

Menurut paradigma lama, agama sering dinilai sebagai suatu yang harus diterima secara dogmatis, terpisah dari sains, dan mustahil bisa dibuktikan secara ilmiah. Implikasinya adalah bahwa dakwah sering dilakukan hanya dengan pendekatan yang bersifat normatif, ancaman dan siksaan, bukan atas dasar bahwa ibadah itu sebagai suatu kebutuhan dan memiliki implikasi langsung bagi kesehatan dan kesempurnaan lahir-batin. Melalui penelitian ini terbukti bahwa kebenaran agama bisa diuraikan dan dibuktikan secara ilmiah. Untuk itu, penemuan penelitian ini merekomendasikan bahwa pemahaman dikotomik ekstrem yang mereduksi agama dari sains segera disingkirkan.

Belakangan, logika dikotomik ini mulai digugat, penjelasan tentang kecerdasan emosional dan spiritual dalam penjelasan mekanisme kerja otak, misalnya, sudah mulai menyadari fakta adanya campur tangan kesadaran religius dalam nalar sains. Dalam hubungannya dengan topik shalat tahajud ini, adalah penjelasan tentang kejadian yang menimbulkan stress. Salah satu faktor yang terpenting dalam penjelasan gejala stres adalah penggunaan strategi penanggulangan adaptif (*coping mechanism*) respons individu terhadap stress. *Coping mechanism* yang positif dan efektif dapat menghilangkan atau meredakan stress. Sebaliknya, *coping mechanism* yang negatif dan tidak efektif memperburuk kesehatan dan memperbesar potensi sakit.

Pengelolaan stress memiliki dua komponen utama: 1) edukatif dan 2) teknik relaksasi, yang meliputi meditasi, perenungan dan umpan balik hayati (*biofeedback*). Shalat tahajud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan kandungan yang dapat digunakan sebagai *coping mechanism* pereda stress. Secara konseptual, paradigma psikoneuroimunologi dapat menjelaskan secara holistik hubungan mekanistik tentang keterkaitan peningkatan antara penyelenggaraan shalat tahajud dengan respons ketahanan tubuh melalui mekanisme keterkaitan perilaku dengan ketahanan tubuh imunologik yang diperantarai oleh *neurotransmitter*, *neurohormonal*, hormon, dan *sitokin*. Sekurang-

kurangnya ada empat jalur keterkaitan perilaku dengan ketahanan tubuh. Namun, karena pertimbangan teknis, jalur yang digunakan pada penelitian ini hanya menggunakan jalur yang merupakan mediator penting dalam hipotalamus-adrenal, dan lazim digunakan oleh pakar peneliti di bidang imunologi, yaitu jalur ACTH-kortisol-imunitas.¹²

Demikianlah penelitian yang dilakukan oleh Dr. Mohammad Sholeh, yang kemudian menjadi kajian pada bidang-bidang kelimuan selanjutnya. Dan bahkan menjadi tonggak berdirinya sebuah klinik terapi tahajud yang masih berjalan sampai sekarang. Begitu besar jasa beliau untuk mengembalikan kepercayaan masyarakat terhadap agama.

¹² *Ibid.*, hlm. 6-7.

BAB IV
NILAI-NILAI PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL DALAM
***QIYAMULLAIL* (SHALAT TAHAJJUD)**

A. Analisis Pemikiran Dr. Mohammad Sholeh tentang *Qiyamullail* (shalat tahajud) Hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental

Mohammad sholeh adalah seorang Guru Besar yang banyak karyanya, di antara karya yang terkenal adalah penelitiannya dalam disertasi yang berjudul "*Pengaruh Shalat Tahajud Terhadap Peningkatan Respon Ketahanan Tubuh imunologik, Suatu Pendekatan Psikoneuroimunologi.*" Dari penelitian dihasilkan bahwa seseorang yang sering menjalankan ibadah shalat tahajud dengan ikhlas dan khusyu akan terhindar dari berbagai macam penyakit.

Shalat malam (*qiyamullail*) mempunyai manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan, sebagaimana sabda Nabi SAW:

حدثنا احمد بن منيع حدثنا ابو النضر حدثنا بكر بن حنيس عن محمد القرشي عن ربيعة بن يزيد عن ابي ادريس الخولاني عن بلال أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم وإن قيام الليل قربة الى الله، ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات، ومطرودة للداء عن الجسد (رواه الترمذي)¹

"Ahmad bin Mani' menceritakan kepada kita, Abu Nadhr menceritakan kepada kita, Bakar bin Hunais menceritakan kepada kita, dari Muhammad al-Quraisy, dari Rabi'ah bin Yazid, dari Abu Idris al-Khaulany, dari Bilal bahwasanya Rasulullah SAW bersabda: "Hendaklah kalian melakukan shalat malam, karena shalat malam itu adalah budaya orang-orang shalih sebelum kalian, dan bahwasanya shalat malam itu adalah pendekatan diri kepada Allah, mencegah perbuatan dosa, dan menghapus kejelekan-kejelekan bahkan juga mengusir penyakit dari tubuh seseorang." (H.R. at-Tirmidzi)

Sabda Rasul di atas memberikan peluang untuk ditelaah lebih jauh mengenai hubungan praktek ibadah mahdah dengan alur logika dan

¹ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah at-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Juz V, (Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyyah, t.th.), hlm. 516.

pembuktian sains. Dalam hubungannya dengan tema shalat tahajud, sabda Rasulullah di atas dapat dihubungkan dengan fakta dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik dan mengurangi resiko terkena penyakit jantung. Sebaliknya stres dapat menyebabkan seseorang sedemikian rentan terhadap infeksi, dan mempercepat perkembangan sel kanker. Dengan demikian secara teoritis, para pengamal shalat tahajud pasti terjamin kesehatannya, baik secara fisik maupun mental.

Hadits di atas dengan tegas menyatakan bahwa terdapat hubungan erat antara rajinnya mengamalkan shalat tahajud dan peningkatan pengendalian diri berupa ketenangan. Atau dengan kata lain para pengamal shalat tahajud akan terhindar dari stres. Jika kondisi ini dimiliki oleh siapapun, kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat tahajud.

Apabila ditelusuri lebih jauh ternyata *qiyamullail* banyak mengandung hikmah dan manfaat di dalamnya, di antaranya dapat membentuk dan membina diri sendiri mempunyai fisik dan mental yang sehat, jika kondisi badan sehat dan jiwanya tenang seseorang dapat membiasakan diri untuk bersikap jujur, optimis, dan tidak putus asa. Karena pada malam harinya sudah mencurahkan semua isi hatinya kepada sang pencipta.

Shalat merupakan salah satu ibadah yang bermanfaat bagi fisik maupun psikis. Jika seseorang rajin mengerjakan shalat, otomatis fisik dan psikisnya akan sehat, apalagi ditambah dengan rajin mengerjakan shalat malam. Maka tidak hanya fisik dan psikis dan juga perilaku sehari-harinya akan terbentuk pula, apa yang akan dilakukan senantiasa menurut aturan dan ajaran agama, karena merasa diperhatikan dan diawasi oleh Allah SWT. Coba bayangkan apabila kondisi fisik dan psikis sakit, mau mengerjakan apapun tidak akan pernah beres dan selesai.

Dari sini dapat diketahui bahwa antara *qiyamullail* dengan pendidikan kesehatan mental terdapat hubungan yang sinergi. Namun pendidikan di sini bukan pendidikan yang berlangsung di sekolah secara formal, tetapi mendidik

melalui kesadaran terhadap diri sendiri yang senantiasa pasrah dan taat dalam melaksanakan perintah dan menjauhi larangan Allah SWT. Karena seseorang yang pasrah dan taat melaksanakan perintah, akan selalu melaksanakan dengan tanpa perhitungan dan mengharap imbalan. Sehingga dalam berperilaku dan bercengkerama di masyarakat tidak pilih-pilih dan akan selalu menyesuaikan dengan keadaan dan aturan lingkungan di mana berada. Seseorang yang demikianlah yang dapat dikatakan memiliki mental yang sehat.

Aktifitas shalat tahajjud khususnya bagi seorang muslim telah diterapkan metode dan tata cara dalam melaksanakannya. Hal ini untuk menambah keimanan seseorang dalam melaksanakan perintah-perintah Allah SWT, yakin bahwa Allah SWT itu akan membalas apa yang hambanya lakukan agar sang hamba betul-betul yakin adanya Allah SWT.

Sedangkan aspek ibadah shalat sunnah ini sebagai ibadah tambahan saja, walaupun begitu mereka tetap menjalankannya karena itu perintah Allah SWT dan Rasul-Nya yang harus dikerjakan oleh setiap orang Islam khususnya agar mereka mendapatkan apa yang mereka inginkan. Dalam menjalankan shalat, baik shalat wajib maupun shalat sunnah mencakup pembinaan, penyuluhan, kreatifitas.

Shalat malam merupakan salah satu sarana hubungan antara hamba dengan Tuhannya. Dalam shalat ini seorang hamba dengan bebas memohon dan mengharap apa yang diinginkannya. Sembahyang, doa-doa dan permohonan ampun kepada Allah, merupakan cara-cara pelega batin yang akan mengembalikan ketenangan dan ketenteraman jiwa kepada orang melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteramlah jiwanya serta semakin mampu dalam menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup.

Dalam menjalankan aktifitas shalat tahajjud berguna untuk membentuk dan membina mental seseorang. Dengan terselenggaranya shalat tahajjud dengan istiqamah dan ikhlas dimaksudkan untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akhirat tersebut.

Menurut fitrahnya, manusia adalah makhluk beragama (*homo religius*), yaitu makhluk yang memiliki rasa keagamaan, dan kemampuan untuk memahami serta mengamalkan nilai-nilai agama. Kefitrihan inilah yang membedakan manusia dari hewan, dan juga mengangkat harkat dan martabatnya atau kemuliaannya di sisi Allah SWT. Dengan mengajarkan ajaran agama, berarti manusia telah mewujudkan jati dirinya, identitas dirinya (*self-identity*) yang hakiki, yaitu sebagai *Abdullah* (hamba Allah) dan *Khalifatullah* (khalifah Allah) di muka bumi. Sebagai hamba dan khalifah Allah SWT, hidup manusia di dunia mempunyai tugas suci, ibadah atau mengabdikan kepadaNya. Bentuk pengabdian itu, baik yang bersifat *ritual personal* (seperti shalat, shaum, dan berdo'a) maupun ibadah sosial, yaitu upaya menjalin *silaturahmi* (hubungan persaudaraan antar manusia) dan menciptakan lingkungan hidup yang bermanfaat bagi kesejahteraan atau kebahagiaan umat manusia (*rahmatan lil 'alamin*).

Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia telah memberikan petunjuk (*hudan*) tentang berbagai aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental atau (*ruhani*) yang sehat sebagai petunjuk hidup bagi manusia dalam mencapai mentalnya yang sehat.

Berkaitan bentuk ibadah seperti shalat, shaum dan do'a, shalat yang dilakukan oleh seorang muslim yaitu shalat wajib dan shalat sunnah, di samping sebagai ritual juga mempunyai pengaruh yang sangat besar bagi fisik maupun psikis seseorang.

Secara psikologis, akibat perbuatan "mengingat Allah" ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan manusia. Maka ia tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada Dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun.

Shalat tahajjud mempunyai peranan dalam pendidikan kesehatan mental, karena shalat tahajjud adalah merupakan suatu bentuk ibadah yang memiliki peranan dan pengaruh sangat penting dalam membina dan

membentuk mental seseorang. Shalat tahajjud yang dilakukan dengan khusyu' dan konsisten akan mengerti dan menghayati makna yang terkandung di dalamnya. Apa yang diketahuinya itu untuk dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Maka dengan demikian segala yang dihayati dan dirasakan dalam shalat akan mempengaruhi mental dan tingkah lakunya dalam kehidupan sehari-hari.

Bahwa shalat dapat membekali pelakunya dengan nilai spiritual yang tinggi, hatinya akan tenang, pendiriannya akan kuat dan memiliki rasa optimis yang tinggi, sebab dengan shalat tahajjud yang khusyu' ia merasa mempunyai sandaran vertikal yang kuat kepada Allah SWT, sehingga dalam menghadapi cobaan dan problem kehidupan akan dihadapi dengan tabah dan sabar, optimis dan penuh percaya diri. Hal ini akan memupuk dan menumbuhkan sikap mental yang stabil, kuat dan dinamis. Bahwa shalat tahajjud juga mempunyai keistimewaan dan keutamaan bagi mereka yang melakukannya dengan sungguh-sungguh, khusyu' dan kontinu. Sebagai bentuk ritual, shalat tahajjud juga sebagai cara untuk mendekatkan diri pada Allah SWT dan shalat tahajjud mempunyai fungsi dan pengaruh bagi jiwa, badan dan ruhani diantaranya sebagai berikut:

Shalat yang didalamnya terkandung do'a dan ucapan yang baik yang berupa pujian dan permohonan kepada Allah swt. Semua berdampak positif, dapat melegakan batin dan akan mengendalikan ketenangan dan ketentraman mental bagi yang melaksanakannya, semakin dekat seseorang dengan Allah SWT semakin tentramlah jiwanya, serta semakin kuat ia menghadapi problem kekecewaan dan kesukaran dalam hidup. Selain itu shalat juga mengandung unsur meditasi yang akan menimbulkan efek positif bagi stabilitas mental dan kepribadian. Karena orang yang khusyu' dan konsisten dalam shalatnya akan memperoleh keseimbangan yang harmonis antara jasmani dan ruhani. Oleh karena itu shalat mendidik dan melatih kita menjadi orang yang tenang, dapat menghadapi dalam kesusahan dan problem kehidupan dengan hati yang tetap tabah, sabar dan tenang.

Shalat yang dilaksanakan dengan penuh konsentrasi yang didasarkan atas keyakinan dan keimanan kepada Allah SWT dengan menghadapkan seluruh jiwa dan rasa secara khusyu' kepadaNya, mempunyai makna nilai yang tinggi dapat membuat perasaan tenang, jiwa yang tenang dan dapat menghadapi masalah-masalah yang ada dengan cepat teratasi. Memang yang dimaksud shalat tahajjud pada tataran ini bukanlah sekedar menggugurkan status yang *muakkad* (sunnah mendekati wajib). Melainkan shalat tahajjud yang menitikberatkan pada sisi rutinitas shalat, ketepatan gerakan, kekhusyukan dan keikhlasan.

Shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari merupakan sarana untuk berkomunikasi denganAllah, karena waktu malam adalah saat yang panjang untuk berdzikir, bertaqarrub dan memasrahkan diri dengan segenap jiwa raganya. Tujuan utamanya adalah agar manusia selalu dekat dengan Allah dan selalu mengingat-Nya. Penyebutan dan ingat kepada Allah secara terus-menerus dengan penuh kehidmatan akan membiasakan hati sanubari senantiasa dekat dan akrab dengan Tuhannya. Perasaan dekat ini akan mengimbas kepada perasaan tenang dan tenteram. "Bila kita ingin mendapatkan perasaan tenang dan tenteram, maka dekatilah Dia yang Maha Tenang dan Maha Tenteram, agar mengimbas sifat-sifat itu kepada kita".

Bahwa shalat tahajjud yang dilakukan dengan ikhlas dan khusyu', ternyata dapat menjauhkan seseorang dari penyakit kanker dan infeksi. Dan dalam hal ini bahwa kondisi tubuh seseorang yang rajin shalat tahajjud secara ikhlas berbeda jauh dengan orang yang tidak melakukannya. Mereka yang rajin dan ikhlas shalat tahajjud memiliki ketahanan tubuh dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil.

Kemudian dari pada itu apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tentram, bahagia dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia percaya kepada Tuhannya dan hidup mengamalkan ajaran agama, mentaati perintahnya, serta menjalankan shalat wajib dan shalat sunnah yang

dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Ternyata yang melaksanakan shalat tahajjud jauh berbeada dengan yang tidak melaksanakan shalat tahajjud bisa dilihat dari psikologis, jasmani dan perilakunya dalam kesehariannya. Dengan menjalankan shalat tahajjud yang dilaksanakan dengan penuh konsentrasi yang didasarkan atas keyakinan dan keimanan kepada Allah SWT dengan menghadapkan jiwa dan rasa secara khusyu' jiwa mereka menjadi tenang, tentram dan aman.

Sikap khusyu' dan tunduk inilah yang merupakan salah satu ciri utama orang yang sehat jiwanya dan tenteram hidupnya. Sehat jiwanya tidak hanya dalam arti sehat secara fisik, psikhis dan dapat beradaptasi secara baik dengan lingkungannya, tetapi juga harus mampu hidup sesuai dengan tata nilai dan aturan-aturan agama serta mampu memahami dan mengamalkan dalam hidupnya, yang pada akhirnya tidak akan terkena konflik-konflik batin, apalagi gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Hal ini tidak terlepas adanya sandaran *transendental* yaitu hubungan vertikal dengan Allah, dan yang diperoleh tidak lain adalah ketenteraman dan ketenangan jiwa yang selalu didambakan oleh manusia.

Mereka yang dapat menjalankan salat dengan khusyu', artinya menghayati serta mengerti apa yang diucapkannya akan banyak memperoleh manfaat; antara lain ketenangan hati, perasaan aman dan terlindungi, serta perilaku saleh. Perasaan tenang dan keadaan tenteram yang ditimbulkan salat dapat mencegah terjadinya stres dan konflik batin lainnya.

Shalat juga mengantarkan pada hasil yang sama yang dicapai oleh psiko-terapi yang berhasil. Sebab perasaan tenteram dan lepas dari kegelisahan yang ditimbulkan salat menopang membebaskan tenaga psikhis manusia yang sebelumnya terbelenggu oleh rantai kegelisahan. Akibatnya, manusia yang selesai salat merasa lebih giat dan penuh gairah.

Efektifitas shalat tahajjud juga bisa sebagai terapi bahwa shalat tahajjud bisa menolong orang yang menderita gangguan kejiwaan. Juga shalat tahajjud mempunyai arti yang sangat penting dan menentukan dalam perawatan jiwa, baik terhadap mereka yang mengalami penderitaan ringan,

yang terbatas pada kegoncangan perasaan (*emotional disturbance*), maupun lebih berat, sehingga mempengaruhi kemampuan berfikir, keairahan untuk hidup, dan semangat kerja, atau mereka yang mengalami kegoncangan moral, oleh karena itu bahwa shalat berfungsi sebagai alat penyembuh (*curative*) bagi gangguan kejiwaan, juga berfungsi sebagai pencegah (*preventif*) terhadap gangguan kejiwaan, disamping berfungsi sebagai pembinaan (*constructive*) bagi kesehatan mental pada umumnya.

Berdirinya manusia di hadapan Allah dengan khusyu' dan tunduk akan membekalinya dengan suatu tenaga rohani yang menimbulkan dalam dirinya perasaan yang tenang, jiwa yang damai, dan kalbu yang tenteram. Dalam salat manusia mengarahkan seluruh jiwa dan raganya kepada Allah, berpaling dari semua kesibukan duniawi dan tidak memikirkan sesuatu kecuali Allah dan ayat-ayat Alquran yang dibaca di dalamnya. Hal ini dengan sendirinya akan menimbulkan pada diri manusia itu keadaan yang tenang, dan pikiran yang terbebaskan dari beban hidup.

Dalam kesibukan dan kegiatan hidup sepanjang hari, selalu melakukan hubungan dengan Allah SWT. Sehingga dengan demikian, hidup akan terasa adanya jalinan hubungan dengan Allah swt. Hidup mereka terasa selalu mendapat perlindungan dari Allah SWT dan mendapat petunjuk dari Allah SWT, akan mendapatkan ampunan dan ridha dari padaNya.

Orang yang senantiasa mengingat Allah dalam salatnya, segala macam problema hidup dihadapinya dengan optimis, ikhlas, sabar dan tawakkal. Segala permasalahan yang dihadapi seluruhnya diserahkan kepada Allah dengan segala harap semoga Allah memberikan pertolongan dan perlindungan serta petunjuk-Nya kepada jalan keluar yang diridai-Nya.

B. Nilai-nilai pendidikan kesehatan mental dalam *Qiyamullail*

Qiyamullail mengandung banyak misteri di dalamnya yang harus dipecahkan, banyak hikmah dan manfaat di balik keheningan malam tersebut. Dalam pembahasan ini akan diuraikan mengenai nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung di dalam *qiyamullail*, di antaranya:

1. Nilai Disiplin

Masalah waktu di era global ini merupakan hal yang sangat penting dan diperhatikan, apalagi kalau sudah menyangkut bisnis, sehingga sering diterjemahkan bahwa waktu adalah uang. Shalat yang diperintahkan kepada umat Islam lewat Nabi Muhammad diatur waktunya, sehingga shalat senantiasa mengajarkan kepada umat Islam untuk disiplin, taat waktu, sekaligus menghargai waktu itu sendiri, dan bekerja keras. Hal ini sangat penting karena berkaitan dengan ketaatan pada aturan dan supremasi hukum. Kalau seseorang tidak menaati aturan dan tidak mengindahkan adanya supremasi hukum, maka akan bertindak seenaknya.

Dengan terbentuknya pribadi yang disiplin, pribadi yang senantiasa menggunakan waktunya untuk kegiatan yang berguna dan bermanfaat, misalnya setiap jam 3 malam dia bangun dari tidurnya, kemudian melaksanakan shalat tahajjud dengan khusuk, maka dalam dirinya akan terbiasa dan terbentuk suatu kegiatan yang rutin pada jam tersebut. Jadi kebiasaan ini akan menjadikannya disiplin dalam mengatur waktunya untuk kegiatan sehari-harinya.

2. Nilai Jasmani dan Rohani

Kebutuhan rohani dalam kehidupan manusia sangat dibutuhkan, apabila keadaan rohani tidak diperhatikan akan mengganggu keadaan jasmaninya. Di antara pendidikan rohani yang didapatkan dari rajinnya mengerjakan *qiyamullail* adalah sebagai berikut:

a. Kesehatan fisik dan mental

Shalat tahajjud akan berpengaruh kepada kondisi biologis seseorang, mereka yang mengerjakan shalat tahajjud mempunyai ketahanan tubuh yang sangat kuat. Oleh karena itu cara pelaksanaan shalat tahajjud yang dilakukan dengan sikap berdiri, ruku', sujud dan duduk, berfaedah bagi kesehatan jasmani (biologis), hal ini sejalan dengan hasil penelitian ilmu kedokteran akhir-akhir ini. Hal tersebut menguatkan kebenaran syariat Islam pada khususnya. Sikap ruku' itu

ialah dengan mendekatkan kedua kaki (menyempitkan jarak) dan menghadapkannya lurus ke depan dengan membongkok dan pandangan diarahkan ke depan (tempat sujud), sedangkan tangan lurus dan diletakkan di atas lutut. Gerakan seperti ini sungguh merupakan pembinaan kesehatan yang sangat penting. Dengan ruku' seperti itu, tulang belakang akan tetap berada dalam kondisi yang baik, karena persendian di antara badan ruas tulang belakang tetap lembut dan lentur, misalnya melekatnya tulang belakang dengan tulang ekor, dan yang demikian dapat mengakibatkan kesulitan, terutama bagi wanita yang hendak melahirkan.

Jelas sekali bahwa posisi ruku', menurut petunjuk ilmiah, banyak faedahnya untuk membina kesehatan tubuh. Licinnya gerakan di dalam persendian di ruang tulang belakang lainnya akan terpelihara dengan baik. Adapun posisi sujud dalam shalat ialah dengan tapak tangan dan jari-jari tangan, jari-jari kaki, kedua lutut, dan dahi menjajak dilantai. Kemudian setelah bangkit lagi dari sujud, seluruh berat badan akan terpikul oleh otot-otot bahu, dada, perut, punggung, leher dan jari tangan. Dengan sujud bangkit seperti itu, semua otot akan berkontraksi. Akibatnya, bukan saja otot akan menjadi besar dan kuat, tetapi juga urat-urat darah sebagai pembuluh nadi dan pembuluh darah balik serta urat-urat getah bening akan terpijit dan terurut, sehingga peredaran darah dan limpa menjadi lancar. Hal itu dapat membantu pekerjaan jantung dan membiarkan mengerutnya dinding-dinding pembuluh darah.

Secara ilmiah, sujud menyebabkan otot-otot lebih besar dan kuat, terutama otot-otot dada dan terhindar dari penyakit yang disebabkan oleh dada yang tidak kuat. Selain itu, pada saat sujud, dua puluh persen oksigen yang ada pada tubuh akan mengalir ke otak sehingga aliran darah di dalam otak lebih lancar.

Kalau tadi berkaitan dengan biologis dan psikologis, ini akan juga berpengaruh terhadap perilaku (*behavior*) pada seseorang yang

mengerjakan shalat tahajjud. Bahwa shalat tahajjud tidak sekedar berpengaruh pada jasmani dan rohani saja. Orang yang melakukan shalat tahajjud perilakunya beda dengan yang tidak melakukan shalat tahajjud. Bagi orang-orang yang tidak melakukan shalat tahajjud, mereka berbuat yang tidak wajar kadang-kadang perilakunya tidak bisa dikendalikan, sehingga dalam berperilaku tampak aneh, tapi bagi orang-orang yang mengerjakan shalat tahajjud apabila berbicara sopan santun, lemah lembut, tidak *grusah-grusuh*, *andap asor*, menghargai sesama, dan bertindak sewajarnya. Dalam kehidupan baik tingkah laku, tindak tanduk dan perbuatan-perbuatannya, selalu dalam rangka untuk mengabdikan kepada Allah SWT dan menghubungkan dirinya kepadaNya.

Di samping bermanfaat untuk kesehatan fisik dan biologis, shalat malam juga dapat meningkatkan kesehatan mental atau psikis yaitu dapat menumbuhkan dan meningkatkan ketenangan dan ketentraman batin seseorang yang menjalankannya. Dengan hati yang tenang, maka mental seseorang akan sehat pula, akan selalu menyesuaikan dan memenuhi aturan-aturan yang ada di masyarakat serta Dengan keyakinan beragama, hidup yang dekat dengan Tuhan, serta tekun menjalankan agama, kesehatan mental dapat terbina. Dengan mental yang sehat, hidup akan penuh dengan gairah, semangat kerja dapat dipelihara, hubungan sosial dapat dijamin, dan akan terhindari dari penyakit hati, karena semua hatinya ikhlas dalam menghadapi hidup sehingga jauh dari sifat iri dan dengki serta sifat-sifat tercela lainnya.

Jadi shalat tahajjud selain bernilai ibadah, juga sekaligus syarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan coping yang efektif, emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stres. Orang yang stres biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan shalat tahajjud yang dilakukan secara rutin dan

disertai perasaan ikhlas lagi khusyu' dan tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respon *imun* yang baik, yang kemungkinan besar akan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker tersebut. Berdasarkan hitungan teknis medis menunjukkan bahwa shalat tahajjud yang dilakukan seperti itu membuat orang mempunyai kesehatan tubuh yang baik serta kesehatan mental yang baik pula.

b. Ketenangan dan ketenteraman jiwa

Pada saat orang melaksanakan salat malam, suasana jiwa menjadi sedikit lebih jernih. Jiwa yang bersih selalu menginginkan kedekatan kepada penciptanya, untuk mensucikan-Nya, memuji-Nya, dan memuliakan keagungan-Nya; suatu perbuatan yang berdampak kepada kebaikan jiwa, pembersihannya, dan penyempurnaan ketenteramannya.

Dengan demikian, jelaslah bahwa salat malam merupakan sarana pendekatan kepada Allah untuk meningkatkan keimanan seseorang, sehingga ia merasa yakin bahwa tiada yang lebih kuasa selain Allah. Pada akhirnya seseorang akan terhindar dari konflik-konflik batin, gangguan jiwa, penyakit jiwa, hidup menjadi tenang dan jiwapun menjadi tenteram, dan dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan lingkungan masyarakatnya.

Ala'eddin Kharofa berpendapat bahwa: "*Finally prayer should al ways be offered with a deep sense of total humility and concentration before God*".² Pada akhirnya ibadah (salat malam) akan selalu memberikan perasaan yang mendalam berupa kerendahan hati dan kekhusyu'an di hadapan Tuhan.

² Ala'eddin Kharofa, *Islam the Practical Religion*, A.S. Noordeen, (Kuala Lumpur, Malaysia, 1992), hlm. 52.

c. Terhindar dari penyakit hati

Qiyamullail yang dijalankan dengan ikhlas, khusuk dan kontinu akan menghindarkan seseorang dari penyakit-penyakit hati, di antaranya:

1) Ghibah

Ghibah adalah membicarakan kejelekan orang lain di saat orang itu tidak ada di depannya atau tempatnya. Seseorang yang jiwanya sehat, mentalnya sehat, tentu tidak akan membicarakan kondisi atau keadaan orang lain, apalagi kejelekaannya. Karena kondisi jiwa yang tenang akan menghilangkan perasaan-perasaan atau perbuatan yang dapat memicu untuk timbulnya rasa ghibah tersebut. Perasaan yang tenang akan selalu membicarakan hal-hal yang baik di antara sesama.

2) Hasad

Hasad atau iri dengki merupakan sifat tercela yang harus dihindari oleh seorang muslim, karena akan menimbulkan dan menyebarkan fitnah di antara teman-temannya. Kondisi jiwa yang sehat tidak akan merasakan iri terhadap apa yang telah dipunyai oleh orang lain, sebab apa yang dimiliki selalu merasa cukup, sehingga yang ada di pikirannya hanyalah perasaan syukur dan menerima apa adanya atas semua rizki pemberian dari Allah SWT.

3) Namimah

Seseorang yang jiwanya terganggu akan senang jika melihat teman-teman hancur, dan akan susah dan iri jika melihat temannya sukses dalam hidupnya. Apa bila melihat temannya berhasil dalam sebuah bisnis akan membuat bagaimana biar bisnisnya hancur. Maka jalan yang dipakai adalah mengadu antara satu dengan yang lain. Namun sebaliknya, jika kondisi jiwa sehat, maka dalam menghadapi hidup akan senantiasa ikhlas dalam menghadapi cobaan apapun, sehingga akan terhindar dari sifat-sifat tercela tersebut.

4) Ujub

Setiap orang diberi kemampuan berbeda dengan orang lain, kalau dalam diri seseorang diberi kemampuan lebih daripada yang lain, maka akan merasa paling bisa dan suka memamerkan kemampuan tersebut. Dalam hidupnya akan senantiasa mencari perhatian dan pujian orang lain, kalau perbuatannya tidak dipuji orang akan merasa tersinggung. Dengan melakukan shalat dan bersujud di malam hari, akan terbuka pikirannya karena di atas langit masih ada langit, kemampuan manusia masih jauh dari sempurna dibanding dengan kemampuan yang dimiliki oleh Allah Yang Maha Sempurna.

5) Takabur

Takabur atau sombong adalah hal yang paling mudah terjadi dan sulit menghindarinya. Dengan melaksanakan shalat malam dengan khusuk, maka akan terhindar dari bahaya takabur, karena di malam harinya senantiasa bersujud kepada Allah, di mana sujud adalah meletakkan kepala di tanah yang seharusnya di atas, tapi dengan sujud akan merasa banyak kekurangan dan terhina di hadapan Allah sehingga sifat sombong itu tidak pantas dilakukan kepada sesama manusia dan hanya milik Allah semata.

6) Sum'ah

Orang yang selalu membanggakan diri dalam hidupnya dan senang dipuji oleh orang lain, dalam hidupnya akan senantiasa paling benar dan paling pandai. Sehingga yang muncul adalah sifat sombong, padahal itu adalah milik Allah. Dengan melakukan qiyamullail dengan khusuk akan terhindar dari sifat sum'ah tersebut.

3. Nilai Sosial

Dalam hidup di dunia ini, manusia selain sebagai makhluk individu (*hablun minallah*) juga sebagai makhluk sosial (*hablun minannas*), maka

dalam menjalankan ajaran agama dan interaksi sosial di masyarakat, perlu adanya sebuah kesadaran dalam melaksanakannya. Jadi pendidikan sosial ini, dapat tercermin dalam perilaku dan sikapnya sehari-hari melalui kegiatan-kegiatan di antaranya adalah sebagai berikut:

a. Akan senantiasa mengikuti aturan-aturan agama

Jika seseorang menjalankan shalat dengan benar-benar khusuk, maka akan senantiasa dekat dengan Allah, semua perasaan dan pikiran selalu digantungkan dengan Allah. Jadi dalam ajaran agama akan senantiasa melaksanakannya dengan penuh keikhlasan, karena hatinya akan selalu dan merasa diawasi oleh Allah, sehingga gerak-geriknya tidak akan menyimpang dari jalan yang telah ditetapkan oleh Allah.

b. Akan senantiasa mengikuti aturan-aturan masyarakat

Dalam hidup di masyarakat tentunya ada sebuah norma atau tata aturan yang terbentuk guna mengendalikan dan menjalani kehidupan bermasyarakat. Seseorang yang sehat mentalnya akan senantiasa mengikuti dan melaksanakan aturan-aturan tersebut. Apabila perilaku dan sikapnya tidak mengikuti aturan yang ada akan dikucilkan dan dibenci oleh masyarakatnya.

Dengan berqiyamullail setiap malam akan terbentuk sebuah mental yang kuat dalam diri seseorang, yaitu orang yang selalu bertindak dan bersikap sesuai dengan peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dalam masyarakatnya. Karena setiap malam selalu berhubungan, bertaqarrub dan bermunajah dengan Allah, maka setiap akan melakukan sesuatu hal, gerak-geriknya merasa diawasi oleh Allah setiap saat. Jadi akan meminimalkan pelanggaran terhadap sebuah aturan yang telah dibuat akibat adanya kesadaran yang dimiliki oleh seseorang tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan pada uraian dan analisis tersebut di atas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Menurut Dr. Sholeh dalam penelitiannya bahwa *Qiyamullail* merupakan salah satu bentuk ibadah yang banyak mengandung hikmah dan manfaat di dalamnya, karena setelah seseorang mengerjakan *qiyamullail* akan menimbulkan ketenangan dan kekhusyu'an, dan terhindar dari stres dan berbagai macam penyakit. Orang yang stres biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. sehingga secara otomatis para pengamal shalat tahajud (*qiyamullail*) yang dilakukan secara rutin dan disertai perasaan ikhlas lagi khusyu' dan tidak terpaksa, akan terjamin kesehatannya baik fisik maupun mental atau jiwa. Berdirinya manusia di hadapan Allah dengan khusyu' dan tunduk akan membekalinya dengan suatu tenaga rohani yang menimbulkan dalam diri perasaan yang tenang, jiwa yang damai dan tenteram, sehingga mempunyai dampak *terapeutik* yang penting dalam meredakan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Jadi kalau secara biologis sudah sehat otomatis secara mental dan psikologis akan sehat pula.
2. *Qiyamullail* dan Pendidikan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dan tidak dapat dipisahkan, pendidikan mengarahkan dan membina anak didiknya untuk mencapai tingkat mental yang tertinggi dan sehat, yang salah satu caranya adalah dengan memberi dorongan kepada anak didiknya untuk meningkatkan dan melaksanakan ibadah shalat malam (*Qiyamullail*) secara ikhlas dan kontinu. Sehingga kesehatan jasmani (fisik) dan rohani (jiwa) nya akan senantiasa terjamin dan terhindar dari berbagai macam penyakit. Di samping itu, juga berdampak pada psikologis seseorang karena dapat menjadikan seseorang memiliki mental yang sehat, sehingga selalu memenuhi aturan-aturan dalam masyarakat,

dan terhindar dari penyakit hati seperti, ghibah, namimah, ujub, sum'ah, takabur, dan hasad, serta hidup di dunia dengan sikap yang jujur, optimis dan tidak putus asa.

3. Dari segi ibadah, salat malam merupakan sarana untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan, sedangkan dari segi moral mampu menumbuhkan akhlak yang mulia, karena selalu merasa dalam pengawasan Allah. Di samping itu juga banyak muatan-muatan nilai-nilai pendidikan yang terkandung di dalamnya, di antaranya yaitu: nilai disiplin, nilai jasmani dan rohani, dan nilai sosial.

B. Saran-saran

1. Sebagai seorang muslim sudah seharusnya untuk senantiasa meningkatkan ibadah kepada Allah SWT, melalui ibadah-ibadah sunnah, seperti shalat tahajjud, shalat hajat, shalat witir dan shalat tasbih. Karena dengan selalu meningkatkan ibadah sunnah akan dapat meningkatkan iman dan taqwa kita serta sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
2. *Qiyamul lail* merupakan salah satu ibadah yang banyak mengandung manfaat dan di dalamnya terdapat janji-janji Allah yang akan diberikan kepada hamba-Nya, sebagai hamba Allah yang taat harus bisa memenuhi dan menggali janji Allah tersebut dengan melaksanakan apa yang telah diperintahkan dan dianjurkan, agar senantiasa hidup menjadi tentram, damai dan sentausa di dunia dan di akhirat nanti.
3. Sebuah lembaga pendidikan Islam harus bisa menciptakan suasana yang islami agar dalam penanaman nilai-nilai islam lebih mudah karena adanya kebiasaan yang dilakukan secara kontinu. Dan hendaknya dianjurkan kepada anak-anak didik yang sedang mencari ilmu (belajar) untuk senantiasa melaksanakan taqarrub kepada Allah, dengan melaksanakan salat malam, karena hal ini dapat menimbulkan dampak yang positif terhadap jiwa dan mental anak, sehingga dapat dengan mudah untuk belajar dengan hasil yang optimal.

C. Penutup

Puji syukur yang sangat mendalam, penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. Yang memberikan taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, walaupun disisi lain dari tulisan ini penulis sadari banyak sekali kekurangan, sehingga penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan pada langkah selanjutnya. Penulis berharap semoga karya yang sederhana ini dapat memberikan manfaat secara optimal bagi penulis khususnya, dan para pembaca serta yang membutuhkan pada umumnya. Semoga Allah SWT. Senantiasa melimpahkan rahmat-Nya dan selalu memberikan ridlo-Nya kepada kita semua, Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Ahmad Sudirman, *The Power of Tahajud*, Jakarta: Qultum Media, 2007, Cet. 1
- Ad-Darimi, Imam Abdullah bin Abdurrahman bin Fadhol bin Barom bin Abdus Shomad as-Sahmy as-Samarqondy, *Sunan ad-Darimi*, Beirut: Dar al-Fikr, t.th
- Al-Ghazali, *Rahasia-Rahasia Shalat*, Terjemahan dari: "Asrar ash-shalah wa Muhimmatuha," Penerjemah: Muhammad al-Baqir, Bandung: Karisma, 2006, Cet. XXX
- Al-Ghulayani, Musthafa, *Idhah al-Nasihin*, Pekalongan: Rajamurah, 1953
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa, *Tafsir Al-Maraghi*, Beirut: Dar Al-Fikr, t.th, Jilid I
- Al-Qalami, Abu Fajar, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, Gita Media, t.th.
- Al-Qasim, Abdul Malik bin Muhammad, *Muhasabah menuju Penyucian Jiwa*, terj. Ummu Mubarak, Solo: Pustaka Arafah, 2005
- An-Naisaburiy, Imam Muslim bin al-Hajaj al-Qusyairi, *Shahih Muslim*, Juz III, Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyyah, 1994
- An-Nasa'i, Abi Abdurrahman Ahmad bin Syu'aib, *Sunan al-Kubra*, Juz I, Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah, t.th.
- Anton Beker dan Ahmad Choris Zubair, *Metodologi Penelitian Filsafat*, Yogyakarta: Kanisius, 1990
- Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: Rineka Cipta, 2002, Cet. XII
- Ash-Shiddieqy, Tengku Muhammad Hasbi, *Pedoman Shalat*, Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2001, Edisi 3, Cet. 1
- At-Tirmidzi, Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan Tirmidzi*, Juz II dan V, Beirut: Darul Kutub al-Ilmiyyah, t.th.
- Aziz, Shalih Abdul, *al-Tarbiyah Wa Thuruq al-Tadris*, Juz I, Mesir : Dar al-Ma'arif, 1968
- Azwar, Saifudin, *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001

- Basyir, Abu Umar, *Misteri Shalat Malam; Menguak Rahasia Sukses Shalat Tahajud*, Solo: Rumah Dzikir, tth.
- Best, John W., *Research in Education*, dalam Sanafiah Faisal dan Mulyadi Guntur W, (Ed), *Metodologi Pendidikan*, Surabaya : Usaha Nasional, 1982
- Daradjat, Zakiah, *Pendidikan Agama dalam Pendidikan Mental*, Jakarta: Bulan Bintang, 1970
- _____, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, Jakarta: CV. Ruhama, 1996, Cet. VII
- _____, *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 1983, Cet. X
- _____, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Gunung Agung, 1985
- Departemen Agama RI., *Al-Qur'an dan terjemahannya*, Surabaya: CV. Karya Utama 2002
- Dewan Redaksi Ensiklopedi Islam, *Ensiklopedi Islam*, Jakarta: Ichtiar Baru Van Hoeve, 1993, Cet. 1
- Dewey, John, *Democracy and Education*, New York: The Macmillan Company, 1964
- El-Quussy, Abdul Aziz, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa dan Mental*, Terjemahan, Prof. Dr. Zakiyah Daradjat, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1975
- Fahmi, Musthofa, *Kesehatan Jiwa dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terjemahan, Zakiyah Daradjat, Jakarta: PT. Bulan Bintang, 1977
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Reseach, Jilid I*, Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1981
- Hamdani, M. B. Dz., *Pendidikan Ketuhanan dalam Islam*, Surakarta: Muhammadiyah University Press, 2001
- Hamka (Abdul Malik Abdul Karim Amrullah), *Tafsir al-Azhar*, Jilid VI, Singapura: Pustaka Nasional PTE. LTD., 1999, Cet. III
- Hawari, Dadang, *Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT. Primayasa, 1999
- Ibnu Majjah, Abi Abdullah Muhammad bin Yazid al-Qazwiny, *Sunan Ibnu Majjah*, Juz I, Beirut: Dar al-Fikr, t.th.

- Jalaluddin dan Ramayulis, *Pengantar Ilmu Jiwa Agama*, Jakarta: PT. Kalam Mulia, 1993
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, Jakarta: Raja Grafindo, 2001
- Kartini Kartono dan Jenny Andri, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, Bandung: CV. Masdar Maju, 1989
- Kharofa, Ala'eddin, *Islam the Practical Religion*, A.S. Noordeen, Kuala Lumpur, Malaysia, 1992
- Komaruddin, *Kamus Riset*, Bandung: Angkasa, 1987
- Kountur, Ronny, *Metode Penelitian Untuk Penelitian Skripsi dan Tesis*, Jakarta: Penerbit PPM, 2004
- Langgulong, Hasan, *Teori-teori Kesehatan Mental*, Jakarta: PT. Pustaka Al-Husna, 1992
- Manaf, Moenir, *Pilar Ibadah dan Doa*, Bandung: Angkasa, 1993
- Marimba, Ahmad D., *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: Al-Ma'arif 1984
- McDonald, F.J., *Educational Psychology*, California: Wadsworth Publishing, 1959
- Moeljono Notosoedirjo dan Latipun, *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press, 2002
- Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi; Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), Cet. I
- Moleong, Lexy J., *Metode Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 1989
- Muhadjir, Noeng, *Metodologi Penelitian Kualitatif, Pendekatan Positivistik, Rasionalistik, Fenomenologik, dan Realisme Metaphisik, Telaah Studi Teks dan Penelitian Agama*, Yogyakarta: Rake Sarasin, 1996, Cet. VII
- Muhammad, Hasyim, *Dialog antara Tasawuf dan Psikologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Muhyidin, Muhammad, *Menagih Janji Tahajjud; Rahasia-rahasia Keagungan Fadhilah Tahajjud yang belum Terungkap*, Yogyakarta: Diva Press, 2007, Cet. II
- Nana Sudjana dan Ibrahim, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, Bandung: Sinar Baru, 1989

- Nawawi, Hadari, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gajahmada Univesity Press, 1991, cet. 5
- Rasjid, Sulaiman, *Fiqih Islam*, Bandung: Sinar Baru, 1992, Cet. Ke-25
- Sholeh, Moh., *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, Yogyakarta: Forum Studi Himanda kerjasama dengan Pustaka Pelajar, 2001
- _____, *Terapi Shalat Tahajjud; Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Hikmah, 2006, Cet. II
- Surahman, Winarno, *Metodologi Research*, Bandung: PT. Tarsito, 1980
- _____, *Skripsi, Tesis, Disertasi*, Bandung: Tarsito, 1981
- Suryabrata, Sumadi, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rajawali, 1999
- Sya'bi, Akhmad, *Kamus an-Nur; Arab-Indonesia dan Indonesia-Arab*, (Surabaya: Halim, 1997
- Tafsir, Ahmad, *Ilmu Pendidikan Dalam Perspektif Islam*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1994, Cet. II
- Thalib, M., *20 Ketentuan Khusyuk Shalat*, Bandung: Irsyad Baitus Salam, 1998
- Thoha, M. Habib, *Kesehatan Mental Islam, Psikopat dan Kelainan Seks*, Majalah Media: Fakultas Tarbiyah IAIN Wali Songo Semarang, 1992
- Tim Pengkajian Ilmiah Darul Wathan, *Qiyamul Lail; Dibalik Keheningan Shalat Malam*, Penerjemah: Abu Umar al-Maidani, Solo: Pustaka at-Tibyan, tth.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 2005, Edisi 3, Cet. III
- Yusuf, Syamsu, LN, *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*, Jakarta: Pustaka Bani Quraisy, 2004, Cet. I

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi :

Nama Lengkap : Abdul Jalil
Tempat/Tanggal Lahir : Demak, 11 Januari 1984
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat Asal : Puyang Kidul RT. 01/ RW. 04 Desa Sidoharjo
Kecamatan Guntur Kabupaten Demak
Alamat Sekarang : Jl. Tambak Aji II No. 04 Ngalian Semarang

Data Riwayat Pendidikan :

- SDN Sidoharjo 02 Demak lulus tahun 1996
- SLTP / MTs Miftahussalam lulus tahun 1999
- SLTA / MA Miftahussalam lulus tahun 2002
- Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang lulus tahun 2008

Data Riwayat Pengalaman/Organisasi :

- Anggota TSC Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo tahun 2002
- Anggota WSC IAIN Walisongo tahun 2002
- UKM KMBN Sat. 906 "Sapu Jagad" IAIN Walisongo
 - Anggota tahun 2004
 - Wakil Kepala Markas Satuan tahun 2005
 - Wakil Komandan Kelompok tahun 2005
 - Wakil Kepala Provoost tahun 2006
 - Kepala Provoost tahun 2007
 - Kepala Urusan Diklat tahun 2008
- Guru Mapel MI *plus* Madin "Walisongo" sejak tahun 2006

Demikian data riwayat hidup ini saya tulis dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Hormat saya,

(Abdul Jalil)