

BAB IV
ANALISIS HUBUNGAN ANTARA TAHAJJUD DAN PENDIDIKAN
KESEHATAN MENTAL PADA QS. AL-ISRA' AYAT 79

A. Hakikat Salat Tahajjud

Salat adalah ibadah pertama yang diwajibkan Allah. Allah juga memerintahkan kepada manusia untuk mengajak keluarganya mendirikan salat. Allah akan memuji dan memberikan rahmat bagi orang yang konsisten mendirikan salat. Karena salat memiliki kedudukan yang tinggi dalam Islam, maka Allah menyertakan dengan amalan-amalan utama lainnya, seperti dengan perintah zakat, perintah dzikir serta ibadah-ibadah lainnya.

Salat adalah ibadah yang di dalamnya terjadi hubungan ruhani antara makhluk dan khaliknya. Salat juga dipandang sebagai munajat, berdoa dalam hati yang khusyu kepada Allah. Orang yang mengerjakan salat dengan khusuk seolah-olah ia berhadapan dan melakukan dialog dengan Tuhan. Suasana spiritual seperti ini dapat menolong manusia untuk mengungkapkan segala perasaan dan berbagai permasalahan yang dihadapi.

Dengan keadaan seperti itu ia mendapatkan tempat untuk mencurahkan segala yang ada dalam pikirannya. Dengan salat yang khusu' orang akan mendapatkan ketenangan jiwa, karena merasa diri dekat dengan Allah dan memperoleh ampunan-Nya. Orang yang salat dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan *istiqomah*, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya.

Salat dalam makna aplikatif dan empirik adalah suatu aktifitas ketuhanan yang terdiri dari perkataan, perbuatan, sikap dan gerak-gerik khusus yang diawali dengan ucapan takbir dan diakhiri dengan salam.¹ Aktifitas itu merupakan implementasi dari rasa kepatuhan terhadap Allah dengan mengerahkan segenap eksistensi diri ke dalam eksistensi ketuhanan.

Ditinjau dari segi psikologi, salat itu sendiri memberikan aspek terapi bagi kesehatan tubuh. Dengan melaksanakan salat dengan benar sesuai dengan

¹ Hamdani Bakran Adz-Dzakiey, *Prophetic Intelligence Kecerdasan Kenabian*, hlm. 299.

syari'at yang diajarkan agama, maka akan menghindarkan diri dari berbagai macam penyakit.

Salat itu menumbuhkan kesadaran manusia terhadap kesempurnaan dan kelebihan Tuhan, menambah kesadarannya bahwa kebesaran, kekuasaan dan kekayaan yang ada pada manusia hanyalah laksana debu yang amat kecil di dalam udara yang luas ini.

Selain dari itu, manusia sadar atas kecintaan dan kasih sayang (*Rahman* dan *Rahim*) *Ilahi* kepada hamba-Nya. Artinya Allah melimpahkan kasih sayangnya pada semua hamba tidak terkecuali pada orang yang berlumuran dosa. Sebab walaupun, manusia sudah menjauhkan diri dari-Nya, malah ingkar dan membangkang, penuh bergelimang dosa, tetapi jika hamba-Nya itu taubat dengan sungguh-sungguh, masih diampuni dan dimaafkan.

Salat tahajjud merupakan salat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun hanya sebentar. Memang sedikit sekali orang yang mau melaksanakannya, karena mereka belum mengetahui keutamaan-keutamaan dari melaksanakan tahajjud.

Salat tahajjud merupakan salat yang sangat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh setiap muslim. Bagi orang yang konsisten melaksanakan tahajjud dalam rangka ber-*taqarrub ilallah*, maka hal ini merupakan kenikmatan pada dirinya.

Hamdan Rasyid berpendapat bahwa dzikir dapat menjadi sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa. Salah satu tujuan hidup manusia yang paling utama adalah meraih kebahagiaan dan ketenangan serta menghindari kesedihan dan ketegangan jiwa. Ingat (*dizkr*) kepada Allah merupakan sarana yang ampuh untuk meraih tujuan tersebut.²

Oleh karena itu, orang-orang yang beriman dan senantiasa berdzikir kepada Allah akan selalu memohon bantuan-Nya dalam menghadapi berbagai macam problematika tersebut. Dengan mengadakan berbagai permasalahan

² Hamdan Rasyid, *Konsep Dzikir Menurut al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern*, (Jakarta: Intimedia, 1999), hlm. 154.

dan memohon pertolongan kepada-Nya, maka orang-orang yang beriman akan selalu sehat jiwa, dan hatinya tenang.

Imam Musbikin berpendapat bahwa, orang yang salat dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya.³ Selain itu, jiwa kita akan merasakan ketenangan dan terhindar dari segala penyakit.

Melaksanakan salat tahajjud dengan ikhlas, *khusu'* dan penuh pengharapan akan ridha Allah, maka hal tersebut akan membiasakan hati sanubari kita selalu dekat dan akrab dengan Tuhan. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (*habl mi allah*) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan hambanya (*habl mi al-Nas*).

Pada saat orang yang mengerjakan salat tahajjud mulai mengucapkan kalimat takbir Allahu-Akbar, yang diucapkannya dengan lidah dan dibenarkannya dengan hati (*tasdiq*), maka ia berada dalam satu keadaan merendahkan diri (*tawadlu'*) terhadap Allah. Pada saat itu ia merasa dirinya sendiri rendah dan kecil berhadapan dengan kekuasaan Ilahi yang Agung dan Besar.

Kesadaran tentang itu memantulkan ke dalam jiwanya suatu sifat yang mulia, yaitu rendah-hati, salah satu budi pekerti yang penting dalam kehidupan dan pergaulan dan merupakan mustika di dalam diri tiap-tiap orang. Dengan secara berangsur-angsur hilanglah Sifat congkak dan sombong.

Sifat rendah hati itu dapat mengikat dan merapatkan yang dekat, bisa menarik yang jauh, dan dapat pula menundukkan orang yang kasar dan kesat hati. Dengan sendirinya ia melakukan introspeksi diri, semakin tahu dan kenal kepada diri sendiri, terutama tentang kelemahan dan kekurangannya. Akhirnya hilang nafsu jahat, lenyaplah keinginan buruk, dan semua itu meratakan jalan untuk membangun suatu masyarakat yang tenteram dan harmoni.

Jadi hakikat salat tahajjud jika dilakukan secara kontinyu, tepat gerakannya, khusuk dan ikhlas, secara medis salat itu menumbuhkan respons

³ Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, hlm. 105.

ketahanan tubuh (imunologi). Jadi salat tahajjud selain bernilai ibadah, juga sekaligus sarat 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 stress.

Dengan salat tahajjud yang dilakukan secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respons imun yang baik, yang kemungkinan besar akan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker. Dan, berdasarkan hitungan teknik medis menunjukkan, salat tahajjud yang dilakukan seperti itu membuat orang mempunyai ketahanan tubuh yang baik.

B. Makna Khusuk dalam Salat

Secara kebahasaan, khusuk diartikan dengan tunduk, rendah hati tunduk, takluk dan mendekat baik tunduk hati atau badan. Menurut pengertian syariat, tunduk itu ada kalanya dalam hati atau dengan badan, seperti diam atau keduanya.⁴

Khusuk berarti jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan salat dihadapan Allah swt. Raga tenang dan merunduk karena merasa rendah dihadapan Allah swt. Semua ini bisa dilakukan bila yang bersangkutan merasa berada di bawah pengawasan-Nya.⁵

Para ulama' berbeda pendapat tentang kewajiban khusuk dalam salat. Sebagian ulama' sufi berpendapat bahwa khusuk itu termasuk salah satu di antara syarat sah salat. Sedangkan ulama' fiqih memandang khusuk dalam salat hanya sunnah.⁶ Alasannya, khusuk itu bukan termasuk bagian salat, jadi ketiadaannya tidak membatalkan salat. Selain itu khusuk merupakan perbuatan hati yang bersifat individual. Perbuatan hati tidak termasuk dalam rukun dan syarat salat.

Khusuk adalah atribut yang melekat pada kehidupan (salat dan sabar merupakan bagian dari kehidupan). Orang yang hidupnya khusuk akan senantiasa memelihara perjumpaan dirinya dengan Allah, selalu memfokuskan

⁴ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Tahajjud*, hlm. 129.

⁵ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau dari Ilmu Kedokteran*, hlm. 94.

⁶ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Tahajjud*, hlm. 96.

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.(Q.S. ar-Ra’du/13: 28)⁸

Dari ayat tersebut terdapat perintah untuk selalu ingat(*dzikr*) kepada Allah agar hati menjadi tenang." Sehingga dalam hal ini terdapat rumusan: "Apabila ingin mendapatkan rasa tenang dan tentram, maka dekatilah Dia yang Maha Tenang dan Maha Tentram.

Dalam ayat di atas menunjukkan bahwa orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Hati itu menjadi tenteram dan cenderung kepada sisi Allah, reda ketika mengingat-Nya, ridha kepada Allah sebagai pelindung dan penolong, maka terwujudlah ketenteraman dengan dzikir.⁹

Ketahuilah, sesungguhnya dengan mengingat Allah semata, hati orang-orang mu'min akan menjadi tenang dan hilanglah kegelisahan karena takut kepada-Nya. Hal ini karena Allah melimpahkan cahaya iman kepadanya yang melenyapkan kegelisahan dan kesedihan.¹⁰

Dzikir dapat membangun ruhani yang sehat, dengan dzikir maka manusia terasa mempunyai sandaran dalam hidupnya. Menurut Bastaman ketenangan dan ketentraman hati akan diperoleh sebagai ganjaran apabila melakukan suatu ibadah mengingat Allah atau *dzikrullah*.¹¹

Dengan dzikir manusia akan sejahtera jiwanya, sehingga sejahtera pula tingkah laku individu dan sosialnya. Mereka akan mampu menerima kenyataan yang ada, dan dapat meletakkan hakikat kemanusiaan yang betul-betul insani. Akan tetapi, bagi sementara orang, ketika dihadapkan kepada problema-problema berat yang mengakibatkan timbulnya frustrasi, kekalutan mental, *stress*, *shock* dan lain-lain, justru mencari pelarian (*escape*) kepada

⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 252.

⁹ Ibnu Kasir, *Tafsir al-Qur'an al-'Adzim* hlm. 921.

¹⁰ Mushthafa al-Maraghi, *Tafsir al-Maraghi*, terj. Hery Nor Aly, dkk, hlm. 174.

¹¹ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2001), hlm. 158.

hal-hal yang dapat melupakan untuk sementara, seperti perjudian, mabuk, narkotika, pelacuran dan sebagainya.

Ketika semua pelampiasan telah berlalu, ia kembali menghadapi pelbagai persoalan yang menggelisahkan. Menurut anggapan mereka, dengan melakukan perbuatan-perbuatan tersebut, semua problema akan terlupakan, setidak-tidaknya untuk sementara waktu. Sebaliknya, bagi orang yang semangat beragamanya tinggi, ia akan selalu berusaha mengadukan semua persoalannya kepada Tuhan, dengan melalui salat, doa dan dzikir.

C. Hubungan antara Tahajjud dan Pendidikan Kesehatan Mental yang terkandung dalam QS. Al-Isra' ayat 79

Ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad saw. sebelum diperintahkan ibadah yang lain adalah salat tahajjud. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Isra': 79 yang berbunyi:



“Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”.(Q.S. al-Isra'/17:79)¹²

Rasulullah saw. bersabda:

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم افضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل (رواه المسلم: ١٥)¹³

“Dari Abu Hurairah ra., mengatakan: bersabda Rasulullah saw.: Salat sunnah yang utama selain salat fardhu ialah salat malam”.(H.R. Muslim)

¹² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm. 290

¹³ Imam Abi al-Husain Muslim Ibnu al-Hajjaj Ibnu Muslim, *Shahih Muslim Syarah al-Nawawiy, Juz IV*, (Indonesia : Maktabah Dahlan, t.th), hlm. 15.

Firman Allah swt. dan hadis tersebut menunjukkan pentingnya salat tahajjud, karena saat itu manusia dapat berkomunikasi dengan Tuhan. Dengan komunikasi atau dialog antara seorang hamba dengan khaliq yang menimbulkan efek yang besar pada aspek kejiwaan. Apalagi hal itu dilakukan ketika seluruh makhluk beristirahat, sementara seorang hamba yang tengah tahajjud telah mampu mengusir rasa malas dan menghindarkan diri dari godaan syetan. Itulah sebabnya Allah SWT menegaskan anjuran-Nya dalam surat al-Isra ayat 79.

Firman Allah swt. dan hadits tersebut juga menjadi salah satu dasar disyariatkannya ibadah salat malam. Dalam hubungan ini Syekh Al-Mazhahiri mengatakan: "Keutamaan dan keistimewaan salat malam telah banyak dimuat dalam berbagai hadis, juga beberapa ayat al-Qur'an yang menyebutkan mengenainya, serta pujian-pujian yang ditujukan kepada mereka ahli tahajud, demikian jelas perkara itu".¹⁴

Misalnya Ancok yang berpendapat bahwa salat adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri.¹⁵ Masalah salat malam sebagai terapi ruhani merupakan pendapat yang hampir disepakati oleh para ahli termasuk ahli psikologi, hal ini terbukti dengan uraian dan pendapatnya.

Lebih lanjut Ancok menyatakan salat adalah cara Allah untuk memberikan kasih sayang pada manusia agar mereka hidup dalam kebahagiaan dan kebermaknaan. Salat akan menjadi sumber kedamaian hati setiap insan yang salat dengan khusyuk. Salat menjadi lem perekat antar manusia agar selalu hidup dalam kedamaian dan kerukunan antar sesama. Salat mengajarkan bagaimana hidup bermasyarakat, bernegara dan berbangsa.

Pada dasarnya salat tahajjud memang sulit untuk dilakukan karena pelaksanaannya pada waktu malam hari pada saat orang-orang terlelap dalam

¹⁴ Syekh Maulana Muzhaffar Husain Al-Mazhahiri, *Tahajjud, Keutamaan, Kepentingan dan Adab-Adabnya*, (Cirebon: Pustaka Nabawi, teh), hlm. vii.

¹⁵ Djamaludin Ancok, dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, hlm. xix.

tidur, dan hanya sedikit sekali yang melaksanakannya. Akan tetapi jika kita lakukan sedikit demi sedikit dan *istiqomah*, maka akan menjadi ringan dan kita akan merasa menyesal apabila meninggalkannya.

Salat tahajjud dapat dijadikan terapi religius. Alasannya karena salat tahajjud dilaksanakan dengan tiga alat-badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada *Ilahi*. Salat tahajjud dimulai dengan lisan mengucapkan *takbir*(Allahu Akbar). Serentak dengan itu salah satu bagian badan. yaitu tangan, diangkat ke atas sebagai lambang membesarkan dan memuliakan.

Menurut Sholeh berpendapat banyak manfaat yang dapat diperoleh dari salat tahajjud. Di samping mempunyai makna normatif, sebagai ibadah tambahan dan dapat menghapus dosa, salat tahajjud secara praktis juga mempunyai makna terapeutik, yaitu berupa ketenangan dan menghindarkan dari penyakit jasmaniah dan rohaniyah.¹⁶

Salat adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri. Demikian pula salat tahajjud dapat menjadi terapi kekusutan mental, karena salat tahajjud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang.

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.¹⁷

Dari pengertian tersebut dapat menunjukkan bahwa orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Selain itu juga, keadaan jasmaninya dapat melaksanakan aktivitas untuk mengembangkan segala potensinya.

Kesehatan mental sangat berkaitan dengan upaya menyembuhkan seseorang dari rasa cemas, dan stress, takut, iri hati dan sebagainya. Kesehatan

¹⁶ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Tahajjud*, hlm. 164.

¹⁷ Zakiah Darajad, *Kesehatan Mental*, , hlm. 14.

mental adalah kemampuan menyesuaikan diri dalam menghadapi masalah dan kegoncangan-kegoncangan biasa.¹⁸

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

Gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi:

- a. Perasaan, misalnya cemas, takut, iri-dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan (frustasi), pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.
- b. Pikiran, kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
- c. Kelakuan, nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan tubuh, penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani.¹⁹

Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit ruhani atau mentalnya.²⁰ Para ahli psikiatri mengakui bahwa setiap manusia mempunyai kebutuhan-kebutuhan dasar tertentu yang diperlukan untuk melangsungkan proses kehidupan secara lancar. Kebutuhan tersebut dapat berupa kebutuhan jasmani dan berupa kebutuhan ruhani maupun kebutuhan sosial. Bila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka manusia akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan kenyataan yang

¹⁸ Zakiah Darajad, *Kesehatan Mental*, hlm 8.

¹⁹ Zakiah Darajad, *Kesehatan Mental*, hlm. 9.

²⁰ Jalaluddin Rakhmat, *et.all, Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*, (Bandung: Hikmah, 2006), hlm. 160.

dihadapinya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri ini akan mengembalikan ke kondisi semula, hingga proses kehidupan berjalan lancar seperti apa adanya.

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

Hikmah yang diperoleh dari gerakan-gerakan salat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan dengan sendirinya akan membawa efek pula pada kesehatan ruhaniah atau kesehatan mental jiwa seseorang. Apabila ditinjau dari ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan salat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.

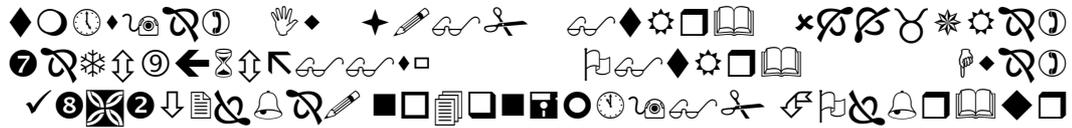
Menurut Ancok dan Suroso ada empat aspek *terapeutik* yang terdapat dalam ibadah salat, antara lain: aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto sugesti dan aspek kebersamaan. Pertama, aspek olah raga. Salat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan '*massage*' pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan salat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam proses gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi atau *relaxation training*.²¹

Dari aspek medis salat tahajjud dapat menyehatkan badan karena seluruh gerakannya mengandung aspek olahraga. Mulai dari berdiri, *ruku'*, *i'tidal*, sujud, duduk *tawaruk*, duduk *iftirasi* mengandung gerakan dan ritme beraturan yang apabila dikerjakan secara benar akan menghasilkan kesehatan tubuh.

Dari aspek agama, mengerjakan salat tahajjud dengan tertib dan terus menerus dalam waktu, syarat dan rukun yang telah ditentukan menunjukkan kepatuhan sekaligus kebaktian seorang muslim kepada Tuhannya. Di mana salat

²¹ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori Suroso, *Psikologi Islam: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm. 98.

itu mengandung hikmah di samping berfungsi untuk selalu ingat (zikir) kepada Allah SWT, sebagaimana firman-Nya dalam al-Qur'an surat Toha ayat 14 yang berbunyi:



“Sesungguhnya Aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang hak) selain Aku, Maka sembahlah Aku dan dirikanlah salat untuk mengingat aku”.(Q.S. Toha/20: 14)²²

Firman Allah tersebut menyatakan bahwa kewajiban bagi orang mukallaf yaitu hendaknya mengetahui bahwa tidak ada Tuhan kecuali Allah Yang Maha Esa dan tidak ada sekutu bagi-Nya. “Maka sembahlah Aku”, yakni laksanakanlah penyembahan kepada-Ku semata. “Dan dirikanlah salat untuk mengingat-Ku”, maksudnya salatlah kamu tatkala kamu mengingat-Ku.²³

Selama mengerjakan salat tahajjud itu, manusia melepaskan diri dari segala macam kesibukan. Dilupakan dari suasana dan pekerjaan yang dihadapi se-hari-hari, dilupakan segala macam kesenangan atau kesusahan, dilenyapkan dari pikiran dan ingatan kepada harta kekayaan, isteri dan anak dan lain sebagainya.

Pikiran dan seluruh perhatian hanya dipusatkan kepada satu titik, yaitu menghadapkan muka (*tawajjuh*) di malam yang hening dan menundukkan hati (*tawadlu'*) kepada Yang Maha Agung dan Maha Kuasa. Pemusatan itu haruslah dilakukan dengan tekun sehingga tidak bisa diganggu atau disimpangkan oleh keadaan-keadaan yang lain.²⁴

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

²² Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, hlm.

²³ Ibnu Kasir, *Tafsir al-Qur'an al-'Adzim* hlm. 230.

²⁴ Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, hlm. 103.

akan membentuk sebuah latihan pemusatan pemikiran pada satu titik dan ini akan tumbuh menjadi satu watak yang konstan, sesuai dengan hukum yang berlaku : kebiasaan membentuk tabiat.

Bersamaan dengan itu di dalam hati di buhul niat melaksanakan salat. Pada saat itu, semua hubungan diputuskan dengan dunia luar. Semua hal dipandang tidak ada. Yang ada hanyalah Allah Yang Maha Besar, yang sedang disembah.

Untungnya, dari pendapat Mohammad Sholeh, stres bisa dikelola. Dan pengelolaan itu bisa dilakukan dengan cara edukatif atau dengan cara teknis relaksasi atau perenungan/tafakkur dan umpan balik hayati (*bio feed back*). Salat tahajjud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai *coping mechanism* atau pereda stres yang akan meningkatkan ketahanan tubuh seseorang secara natural.

Tekanan mental itu sendiri terjadi akibat gangguan *irama sirkadian* manusia yang ditandai dengan peningkatan *hormon kortisol*. Perlu diketahui, hormon *kortisol* ini biasa dipakai sebagai tolok ukur untuk mengetahui kondisi seseorang apakah jiwanya terserang stres, depresi atau tidak.

Dilihat dari hal pendidikan, dengan mental yang sehat tentunya akan menjadi kunci kesuksesan bagi peserta didik dalam meraih cita-citanya. Karena dengan jiwa yang tenang, pikiran akan menjadi fokus dan mempunyai konsentrasi yang tinggi, maka dalam pembelajaran akan mudah sekali untuk menerima materi yang disampaikan.

Tidak hanya dalam bidang pendidikan saja, akan tetapi semua aspek pengetahuan, dalam pekerjaan ataupun yang lainnya apabila dilakukan dengan jiwa yang tenang seseorang tersebut akan mendapatkan kesuksesan. Dengan mental yang sehat dan jiwa yang tenang akan menjadikan kita selalu bersikap optimis dalam melakukan sesuatu.

Demikian pula dari sudut manfaat, bahwa tahajjud dapat menjadikan seorang hamba mencintai Tuhan. Walaupun demikian, untuk bisa *mahabbah* tidak semudah itu, melainkan harus menjalankan ibadah lainnya dengan baik

bahkan ia harus mampu *habl mi al-Nas* dan *habl mi Allah* secara harmonis danimbang.

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

Jalaluddin Rahmat berpendapat bahwa salat tahajjud dapat menjadi terapi kekusutan mental karena salat tahajjud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang.²⁵ Dengan mencari cara yang tepat untuk menyesuaikan diri dengan memilih norma-norma moral, maka kekusutan mental akan terselesaikan.

Dalam konteks ini terlihat hubungan agama sebagai terapi kekusutan mental. Sebab, nilai-nilai luhur termuat dalam ajaran agama bagaimanapun dapat digunakan untuk penyesuaian dan pengendalian diri, hingga terhindar dari konflik batin.

²⁵ Jalaluddin Rakhmat, *et.all*, *Menyinari Relung-Relung Ruhani: Mengembangkan EQ dan SQ Cara Sufi*, hlm. 161.