



**SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA
TERAPI DALAM MEWUJUDKAN
KETENANGAN JIWA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)*

Dalam Bidang BimbinganKonseling Islam

Oleh:

**UMMI LATIFAH
NIM. 12 120 0037**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2016**



**SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA
TERAPI DALAM MEWUJUDKAN
KETENANGAN JIWA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)
Dalam Bidang Bimbingan dan Konseling Islam*

Oleh:

UMMI LATIFAH
NIM. 12 120 0037

PEMBIMBING I


Dra. H. Syahid Muqamar Palungga, SH
NIP. 19531207 198003 1 003

PEMBIMBING II


Drs. H. Zulfan Efendi Hab, M.A
NIP.19640901 199303 1 006

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

2016

Padangsidimpuan

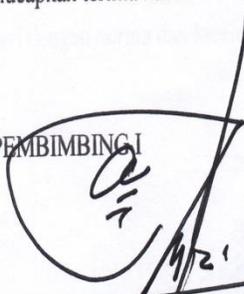
Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n UMMI LATIFAH yang berjudul **SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA** maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos.I) dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasah untuk dipertanggung jawabkan skripsinya ini.

Demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

PEMBIMBING I


Drs. H. Svahid Muammar Pulungan, SH
NIP. 19531207 198003 1 003

PEMBIMBING II


Drs. H. Zulfan Efendi Hasibuan, M.A
NIP. 19640901 199303 1 006

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : UMMI LATIFAH

NIM : 12 120 0037

Fakultas/ Jur : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI-1

Judul Skripsi : **SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya serahkan ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali yang terdapat pada kutipan-kutipan dari buku-buku bahan bacaan.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 tentang kode etik mahasiswa yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidempuan, Mei 2016

Saya yang menyatakan,



(UMMI LATIFAH)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : UMMI LATIFAH
NIM : 12 120 0037
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI-1)
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **SALAT TAHAJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM MEWUJUDKAN KETERNANGAN JIWA**, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Padangsidempuan
Pada tanggal : 23 Mei 2016

Yang menandatangani



(UMMI LATIFAH)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

NAMA : UMMI LATIFAH
NIM : 12 120 0037
JUDUL SKRIPSI : SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA

Ketua

Dra. Hj. Replita, M.Si
NIP. 19690526 199503 2 001

Sekretaris

Mohd. Rafiq, MA
NIP. 19680611 199903 1 002

Anggota

1. Dra. Hj. Replita, M.Si
NIP. 19690526 199503 2 001

2. Mohd. Rafiq, MA
NIP. 19680611 199903 1 002

3. Drs. H. Zulfan Efendi Hasibuan, MA
NIP. 19640901 199303 1 006

4. Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag
NIP. 19630821 199303 1 003

Pelaksanaan sidang munaqasyah:

Di : Padangsidimpuan
Tanggal : 19 Mei 2016
Pukul : 14.00 WIB s/d selesai
Hasil/Nilai : 75 (B)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,76
Predikat : ~~Cukup/Baik/Amat Baik~~/Cum Laude *)
*) Coret yang tidak perlu



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin km 4,5 Sihgang 22733
Telepon (0634) 22080 Faksimile (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: 546 An.14/F.4c/PP.00.9/05/2016

Skripsi Berjudul : SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM
MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA

Ditulis oleh : UMMI LATIFAH
NIM : 12 120 0037
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan dan Konseling Islam

Telah diterima untuk memenuhi salah satu tugas
dan syarat-syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)

Padangsidempuan, 28 Mei 2016
Dekan

Fauziah Nasution, M.Ag
NIP.19730617 200003 2 013

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dan menuangkannya dalam skripsi ini. Shalawat dan salam kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam, yang merupakan suri tauladan yang baik bagi seluruh ummat yang telah membawa dari alam kegelapan menuju ke alam yang terang benderang seperti sekarang ini, yang menuntun umatnya kepada jalan yang benar dan keselamatan.

Skripsi yang berjudul “Shalat Tahajjud Sebagai Media Terapi dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa” ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dan melengkapi tugas-tugas menyelesaikan kuliah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam di Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih banyak kekurangan-kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan, serta banyak hambatan yang dihadapi penulis yang diakibatkan keterbatasan ilmu pengetahuan. Namun berkat kebesaran hati dan keoptimisan dalam menjalani masa depan serta bimbingan dan saran-saran pembimbing dan tidak luput juga dari semua pihak lainnya akhirnya ini dapat diselesaikan.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Ibrahim Siregar, M. CL sebagai Rektor IAIN Padangsidempuan, wakil Rektor dibidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, wakil Rektor dibidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Kerjasama, dan wakil Rektor dibidang Kemahasiswaan dan Kerjasama dan seluruh civitas akademik IAIN Padangsidempuan.
2. Ibu Fauziah Nasution, M.Ag sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan dan Ibu Dra. Hj. Replita, M.Si sebagai Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.
3. Bapak Drs. H. Syahid Muammar Pulungan, SH sebagai pembimbing I dan Bapak Drs. H. Zulfan Efendi Hasibuan, M.A sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak kepala perpustakaan dan seluruh pegawai perpustakaan IAIN Padangsidempuan yang telah membantu penulis dalam menyediakan buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan penelitian ini.
5. Para Dosen/staf di lingkungan IAIN Padangsidempuan yang membekali berbagai dan mengajarkan ilmu pengetahuan sehingga mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Ayahanda (Marwan Nasution) dan Ibunda (Ida Murni Lubis) tercinta yang telah mengasuh, mendidik, membimbing serta memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan sampai ke Perguruan Tinggi dan Nenek tercinta (Baniara) dan (Tialam) dan semua keluarga dari ayah dan Ibu yang senantiasa memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Saudara-saudara tercinta yang telah memberikan motivasi kepada penulis, Annun Abidah (adinda), Fadilah (adinda), Mursyida Ulfah (adinda), Rafida Alawiyah (adinda), Ali As'ad (adinda), Natis Mujaddid (adinda), dan seluruh keluarga dari Ayah dan Ibu.
8. Sahabat-sahabat yang telah memberikan dukungan kepada penulis, yaitu sahabat-sahabat Siti Macsaroh, Nur Saadah, Supiah, dan Mahyuni Siregar.
9. Teman-teman seperjuangan BKI-1 dan teman-teman satu kos yang telah memberikan motivasi kepada penulis yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu.

Akhirnya dengan berserah diri kepada Allah dan memohon ridho dan rahmat Jari Yang Maha Kuasa, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis, serta bagi pembaca, masyarakat, dan agama.

Padangsidempuan, 18 Mei 2016

Penulis,



UMMI LATIFAH
NIM. 12 120 0037

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Halaman Pernyataan	iii
Surat Pernyataan Menyusun Skripsi Sendiri.....	iv
Halaman Pernyataan Persetujuan Publikasi Tugas Akhir Untuk Kepentingan Akademis.....	v
Berita Acara Ujian Munaqasyah.....	vi
Pengesahan Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
ABSTRAK	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH.	1
B. BATASAN MASALAH	8
C. RUMUSAN MASALAH.....	10
D. TUJUAN PENELITIAN.....	10
E. KEGUNAAN PENELITIAN	10
F. PENELITIAN TERDAHULU	11
G. METODOLOGI PENELITIAN	12
1. Metode Penelitian	12
2. Sumber Data	13
3. Analisis Data	14
H. SISTEMATIKA PEMBAHASAN	15

BAB II SHALAT TAHAJJUD

A. PENGERTIAN SALAT TAHAJJUD.....	17
B. HUKUM PERINTAH SALAT TAHAJJUD	20
C. WAKTU UNTUK MELAKSANAKAN SALAT TAHAJJUD	22
D. JUMLAH BILANGAN RAKAAT SALAT TAHAJJUD	23
E. TATA CARA PELAKSANAAN SALAT TAHAJJUD	25
F. BEBERAPA UPAYA AGAR BISA MUDAH BANGUN DI TENGAH MALAM.....	27
1. Secara Lahir.....	27
2. Secara Batin	29

BAB III KETENANGAN JIWA	
A. PENGERTIAN KETENANGAN JIWA	32
B. CIRI-CIRI KETENANGAN JIWA.....	37
C. METODEDE ISLAM DALAM KETENANGAN JIWA	39
D. TERAPI.....	40
1. Pengertian Terapi.....	40
2. Tujuan Terapi.....	41
BAB IV ANALISIS SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA	
A. SALAT TAHAJJUD DALAM AL-QUR'AN DAN HADIS	42
1. Salat Tahajjud dalam Al-Qur'an.....	42
2. Salat Tahajjud dalam Hadis.....	45
B. HIKMAH MELAKSANAKAN SALAT TAHAJJUD.....	47
1. Dapat Menjauhkan Dosa	47
2. Mempererat Hubungan dengan Allah	51
3. Dapat Menangkal Penyakit Jiwa	52
C. CARA MENENANGKAN JIWA	62
1. Sabar.....	62
2. Berpikir Positif	66
3. Berdzikir (Mengingat Allah)	67
4. Salat	69
D. KAITAN SALAT TAHAJJUD SEBAGAI TERAPI DALAM MENENANGKAN JIWA.....	72
1. Niat yang Ikhlas Karena Allah	72
2. Melaksanakan Salat Tahajjud dengan Khusyuk.....	76
BAB V PENUTUP	
A. KESIMPULAN.....	80
B. SARAN	81

DAFTAR PUSTAKA
DAFTAR RIWAYAT HIDUP
DAFTAR PENGESAHAN JUDUL

ABSTRAK

Nama : UMMI LATIFAH
NIM : 12 120 0037
Fakultas/ Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI-1
Judul : Salat Tahajjud sebagai Media Terapi dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa
Tahun : 2016

Skripsi ini berjudul “Salat Tahajjud sebagai Media Terapi dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa”. Adapun latar belakang dari penelitian ini yaitu dilihat dari banyaknya masalah yang dihadapi manusia, sehingga menyebabkan jiwa manusia menjadi tidak tenang, misalnya diliputi dengan kecemasan, stress, dan gelisah. Sehingga manusia jauh dari agama, dan ajaran agama yang dimaksud yaitu dengan melakukan ibadah, yaitu ibadah salat Tahajjud yang dijadikan sebagai media terapi untuk menenangkan jiwa manusia.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah hikmah salat Tahajjud, bagaimana cara menenangkan jiwa, dan adakah keterkaitan salat Tahajjud dengan ketenangan jiwa. Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hikmah salat Tahajjud, untuk mengetahui bagaimana cara menenangkan jiwa, dan untuk mengetahui keterkaitan antara salat Tahajjud dengan ketenangan jiwa.

Penelitian ini merupakan penelitian *library research* (penelitian kepustakaan) yaitu bahwa sumber-sumber datanya berasal dari bahan-bahan tertulis, yaitu buku-buku yang berkenaan dengan pembahasan ini kemudian dianalisis untuk mendapatkan hasil dalam penelitian, dalam bentuk deskriptif dengan menggunakan analisis non-statistik atau analisis isi (*content analysis*).

Adapun hasil penelitian ini adalah bahwa salat Tahajjud memiliki kaitan untuk menenangkan jiwa, dengan berbagai permasalahan yang dialami oleh manusia sehingga menyebabkan tidak adanya ketenangan jiwa manusia, maka salat Tahajjud dapat dijadikan solusi terhadap masalah yang dialami. Adapun hikmah dari melaksanakan salat Tahajjud yaitu (1) dapat menjauhkan dosa (2) mempererat hubungan dengan Allah (3) dapat menangkal penyakit jiwa. Sedangkan cara untuk menenangkan jiwa yaitu (1) sabar (2) berpikir positif (3) dzikir (mengingat Allah) dan (4) salat. Kemudian kaitan salat Tahajjud dengan ketenangan jiwa yaitu (1) niat yang ikhlas karena Allah dan (2) melaksanakan salat Tahajjud dengan khusyuk.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG MASALAH

Dalam kehidupan modern ini berbagai tuntutan yang harus dipenuhi, sehingga membawa manusia agar lebih maju dan berkembang dari sebelumnya, baik mengenai kebutuhan hidup, keadaan ekonomi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Semakin maju suatu masyarakat, semakin banyak tuntutan hidup yang harus dipenuhi. Seiring dengan bertambah maju dan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut telah membawa pengaruh yang signifikan bagi manusia. Yaitu hidup menjadi lebih enak, lebih mudah atau sering disebut dengan “*zaman instan*”.

Suatu kemajuan tersebut juga membawa dampak yang positif bagi manusia, dan juga membawa pengaruh yang negatif yaitu adanya persaingan yang semakin ketat.¹ Untuk mengikuti persaingan tersebut diperlukannya ilmu pengetahuan terutama ilmu pengetahuan agama, dan kemampuan dalam teknologi sehingga memiliki ketenangan jiwa dan mampu untuk menghadapi kehidupan yang semakin maju dan berkembang tersebut.

Ketenangan jiwa merupakan sumber kebahagiaan dalam hidup manusia. Seseorang tidak akan mengalami kebahagiaan dalam dirinya apabila tidak adanya

¹Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 2.

ketenangan dalam jiwanya. Semua orang pada hakikatnya ingin merasakan ketenangan dan ketenteraman dalam hidupnya.

Banyaknya persoalan dan permasalahan yang dihadapi manusia, sehingga menyebabkan tidak adanya ketenangan dan ketenteraman dalam jiwa. Di antaranya adanya rasa gelisah, khawatir, cemas, dan berbagai konflik lainnya. Ilmu pengetahuan sangat dibutuhkan agar mampu menghadapi berbagai persoalan tersebut, terutama ilmu pengetahuan agama. Walaupun badannya sehat, tetapi jika tidak adanya ketenangan dalam jiwa, maka akan merasa ada yang kurang dalam hidupnya.

Pengaruh ilmu pengetahuan dan teknologi tersebut telah menyebabkan orang hidup dalam kegelisahan dan kecemasan, karena pengaruh itu telah menyebabkan orang lupa pada ajaran agama, dan membawa kepada kogoncangan jiwa dan menghilangkan ketenteraman dan kebahagiaan.²

Adapun dampak dari ilmu pengetahuan yaitu dengan semakin berkembangnya ilmu pengetahuan manusia, misalnya yaitu munculnya media massa, sehingga manusia sibuk dengan media massa tersebut sehingga lupa untuk menjalankan ibadah.

Allah telah menganugerahkan dalam diri manusia potensi dan sudah dibekali dengan fitrah yaitu fitrah beragama. Sebagaimana firman dalam surah Ar-Rum ayat 30 yaitu:

²Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Toko Gunung Agung, 2010, hlm. 3.

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan Lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. (Itulah) agama yang lurus; tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahui”.³

Apabila potensi tersebut gagal dalam mengembangkannya maka akan mengalami keidaksanggupan dalam menanggulangi dan menjalankan ujian-ujian Allah yang berupa ketaatan menjalankan semua perintah-Nya dan tabah dalam menerima segala musibah dan persoalan hidup yang dialami. Ketika manusia dihadapi dengan berbagai masalah Allah tidak akan memberikan cobaan tersebut yang diluar batas kesanggupannya.

Potensi yang Allah berikan yaitu dengan menganugerahkan pada manusia akal untuk berpikir sehingga dapat membedakan yang baik dan yang buruk, memberikan penglihatan untuk melihat sesuatu yang belum pernah dilihatnya, serta membekalnya dengan pendengaran untuk mendengar suara-suara sehingga dapat berkomunikasi di antara sesamanya.⁴

³Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Jumanatul Ali, 2005), hlm. 50.

⁴Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 10.

Pengetahuan agama sangat penting, karena pengetahuan tanpa agama membahayakan, harta tanpa agama menyengsarakan, kedudukan tanpa agama menggelisahkan, jiwa manusia membutuhkan agama. Fungsi agama dalam kehidupan dan agama sebagai pengendali moral.⁵

Jika diliputi dengan ketakutan, dihimpit kesedihan, dan dicekik kerisauan, maka segeralah bangkit untuk melaksanakan salat, niscaya jiwa akan kembali tenteram dan tenang. Sesungguhnya salat itu atas izin Allah sangatlah cukup untuk hanya sekedar menyirnakan kesedihan dan kerisauan.⁶ Sebagaimana firman Allah dalam suah Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.

Sebagaimana penjelasan dari ayat tersebut dalam tafsir Al-Maraghi yaitu hendaklah minta pertolongan kepada Allah dengan cara sabar dan mendirikan salat. Dan ketika dalam menghadapi semua permasalahan yang dirasa berat tentang musibah duniawi.⁷

Ketika dalam melaksanakan ibadah salat dengan khushyuk dan merendahkan diri dihadapan Allah Subhanahu Wata’ala ketika salat akan dapat memberikannya

⁵Moh Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 43.

⁶Aidh Al-Qarni, *La Tansa*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 34.

⁷Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: Toha Putra, 1984), hlm. 38.

kekuatan spiritual yang melahirkan perasaan kebeningan spiritual, dan ketenangan jiwa. Ketika memohon dan mengadu kepada Allah pada saat salat atas segala permasalahan dan persoalan hidup, dengan berdoa seseorang memiliki harapan kepada Allah untuk mengabulkannya dan memecahkan masalah-masalahnya, memenuhi kebutuhan-kebutuhannya.

Jika manusia dihadapkan dengan berbagai masalah dan cobaan hidup, manusia sering sekali berkeluh kesah dan sedikit bersyukur kepada Allah, sebagaimana firman Allah dalam Qur'an Surah Al-Ma'arij: 19-23.

﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴾

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir, apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya”.⁸

Dari ayat tersebut sebagaimana dijelaskan dalam tafsir Al-Marghi yaitu sesungguhnya manusia dijadikan bersifat keluh kesah, sehingga kurang sabar dan sangat tamak. Apabila dia miskin atau sakit, dia mulai mengadu dan keluh kesah. Apabila menjadi kaya atau sehat dan selamat, dia enggan berbuat baik dan bakhil dengan hartanya.⁹

⁸Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 570.

⁹Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Op. Cit.*, hlm. 117.

Ibadah salat merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah. Amalan tersebut adalah penghubung yang berulang kali terjadi antara seorang hamba dengan Sang Penciptanya setiap hari. Ibadah itu mampu membuat seseorang merasa begitu dekat dengan Rabbnya.¹⁰

Untuk mencapai ketenangan jiwa maka fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, pandangan dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerjasama satu sama lain, sehingga dapat dikatakan adanya keharmonisan, yang menjauhkan orang dari perasaan ragu, bimbang, dan pertentangan batin.¹¹

Setiap manusia menginginkan akan ketenangan dan kebahagiaan hidup, untuk mencapai keinginan tersebut tidaklah mudah dan harus dilakukan dengan sungguh-sungguh. Kesungguhan tersebut harus dilakukan dengan niat yang ikhlas dan tulus serta dilakukan dengan khusuk, sehingga ibadah yang dilakukan dapat membuat ketenangan pada jiwa dan tidak mengalami masalah dalam hidupnya.

Al-Qur'an membekali manusia dengan beberapa cara untuk mengatasi berbagai persoalan yang dialami manusia. Al-Qur'an juga mengajarkan beberapa cara mencapai ketenangan dalam hidup, diantaranya yaitu dengan salat.

Di antara salat yang diwajibkan Allah yaitu salat yang dilakukan lima kali dalam sehari semalam, disamping adanya salat wajib ada juga salat sunat, dalam hal ini salat sunat yang dimaksudkan yaitu salat sunat Tahajjud.

¹⁰Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, (Solo: Aqwam, 2010), hlm. 221.

¹¹Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: untuk Mahasiswa, Guru, Konsleor, Dosen*, (Bandung: Yrama Widya, 2013), hlm. 44.

Pengetahuan agama dapat membawa seseorang untuk mencapai ketenangan dalam jiwa, dengan mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Salah satu media penghubung seorang hamba kepada Allah yaitu dengan melaksanakan ibadah salat, dan ibadah salat yang dimaksud dalam hal ini yaitu ibadah salat Tahajjud.

Salat Tahajjud merupakan salat sunat yang paling utama setelah salat fardhu/wajib. Sebagaimana disebutkan dalam sabda Nabi dari Abu Hurairah Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam bersabda:

عن ابي هريرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: افضل الصيام بعد شهر رمضان شهر الله المحرم وافضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل (رواه مسلم)

Artinya: “Dari Abu Hurairah berkata: Rasulullah SAW bersabda: “puasa yang paling utama setelah bulan ramadhan adalah bulannya Allah yaitu bulan Muharram dan shalat yang paling utama sesudah shalat fardhu adalah shalat diwaktu malam”.(HR. Muslim)¹²

Salat Tahajjud artinya menegakkan malam. Secara harfiah dapat dipahami sebagai menghidupkan malam, yaitu mengisi waktu malam untuk menjalankan ibadah kepada Allah. Sesungguhnya ibadah tersebut mengandung banyak kebaikan dan kemuliaan sehingga dapat merapat kesisi Tuhannya.¹³

Adapun beberapa keutamaan atau rahasia yang terdapat bagi pengamal salat Tahajjud yaitu dapat membentuk mental positif, mencegah kelalaian hati, memudahkan urusan besar, dan melatih jiwa ikhlas dalam beribadah.¹⁴

¹²Moh Zuhri, dkk, *Tarjamah Sunan At-Tirmidzi*, (Semarang: CV. Asy Syifa, 1992), hlm. 540.

¹³Abu Fajar Al Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, (Ttp: Gitamedia Press, Tth), hlm. 9.

¹⁴*Ibid.*, hlm. 106.

Dari beberapa keutamaan dan kemuliaan dari melaksanakan ibadah salat Tahajjud yang merupakan salah satu ibadah yang paling utama setelah salat fardhu, dan seiring dengan begitu banyaknya permasalahan dan persoalan hidup yang dialami oleh manusia, sehingga menyebabkan tidak adanya ketenangan dalam jiwa, maka inilah yang mendorong penulis untuk melakukan penelitian lebih mendalam tentang **“SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA”**.

B. BATASAN MASALAH

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Salat Tahajjud

Salat Tahajjud artinya menegakkan malam. Secara harfiah dapat dipahami sebagai menghidupkan malam, yaitu mengisi waktu malam untuk tekun menjalankan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.¹⁵

Qiyamul lail akan menciptakan kebahagiaan jiwa dan kedamaian di dalam dada. Rasulullah telah menyebutkan di dalam Hadist sahih bahwa seorang hamba yang bangun tengah malam, ingat Allah, kemudian mengambil wudhu' dan melakukan salat, maka dia akan semakin energik dan jiwanya tenang.¹⁶

¹⁵Abu Fajar Al Qalami, *Op. Cit.*, hlm. 9.

¹⁶Aidh al-Qarni, *Op. Cit.*, hlm. 288.

2. Terapi, secara etimologi terapi (*asy-syifa*) atau kesembuhan yaitu terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin.¹⁷ Kata “*Therapy*” dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata “*Therapy*” sepadan dengan *Al-Istisfa* yang berasal dari *Syafa-Yasfi-Syifa* yang artinya “menyembuhkan”.¹⁸ Dalam penelitian ini penulis menggunakan terapi dalam bentuk ibadah yaitu dengan terapi ibadah Salat Tahajjud.
3. Ketenangan Jiwa, yang dimaksud dengan “tenang” yaitu “tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau, tidak ribut, aman, dan tenteram”.¹⁹ Sedangkan “jiwa” yaitu “roh manusia, seluruh kehidupan batin manusia”.²⁰

Jiwa yang tenang yaitu nafsu yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenteram, bersikap baik, dapat menolak perbuatan jahat dan keji serta mendorong untuk melakukan kebajikan dan mencegah kemungkaran.²¹

¹⁷Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 247.

¹⁸M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 221.

¹⁹W. J. S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1984), hlm. 1047.

²⁰*Ibid.*, hlm. 421.

²¹M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 43.

C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka rumusan masalah yang dikaji oleh penulis yaitu:

1. Apakah hikmah salat Tahajjud?
2. Bagaimanakah cara menenangkan jiwa?
3. Adakah keterkaitan salat Tahajjud dengan ketenangan jiwa?

D. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui hikmah salat Tahajjud.
2. Untuk mengetahui bagaimana tentang ketenangan jiwa.
3. Untuk mengetahui keterkaitan salat Tahajjud dengan ketenangan jiwa.

E. KEGUNAAN PENELITIAN

1. Secara Teoritis
 - a. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam penulisan sesuai dengan tata cara penulisan karya ilmiah.
 - b. Dapat menambah pengetahuan dan wawasan khususnya bagi penulis tentang peran salat Tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa.
 - c. Untuk mengetahui lebih jauh tentang salat Tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai salah satu acuan atau panduan bagi peneliti lain yang memiliki unsur kesamaan dalam judul penulisan ilmiah ini.
- b. Memberikan kontribusi kepada pembaca dan masyarakat tentang peran salat Tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa.
- c. Sebagai bahan masukan bagi para konselor keagamaan masyarakat.
- d. Menjadi bahan kajian bagi para mahasiswa di lingkungan jurusan dakwah IAIN Padangsidempuan.

F. PENELITIAN TERDAHULU

Dalam penelitian ini, peneliti hanya menemukan satu jenis penelitian terdahulunya, yaitu dalam bentuk skripsi yang ditulis oleh Arifah Puji Handayu pada tahun 2012, dengan judul skripsinya yaitu “Hubungan Antara Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajjud dengan Ketenangan Jiwa Mahasiswa Pengurus Lembaga Dakwah Kampus STAIN Salatiga” di Jurusan Tarbiyah Program Studi Pendidikan Agama Islam Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Salatiga.

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana intensitas shalat tahajjud mahasiswa pengurus lembaga dakwah kampus (LDK) Darul Amal STAIN Salatiga”?, “Bagaimana ketenangan jiwa mahasiswa pengurus lembaga dakwah kampus (LDK) Darul Amal STAIN Salatiga”?, dan “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas shalat tahajjud dengan ketenangan jiwa

mahasiswa pengurus lembaga dakwah kampus (LDK) Darul Amal STAIN Salatiga”?

Adapun jenis penelitian yang digunakan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Dengan jenis penelitian yang digunakan dalam skripsi adalah kuantitatif korelasional. Dan kesimpulan dari penelitian ini yaitu “berdasarkan hasil analisis dari peneliti menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan ketenangan jiwa”.

Berdasarkan penelitian Arifah Puji Handayu tersebut, memiliki persamaan dan perbedaan dengan penelitian yang akan dibahas, adapun persamaannya yaitu sama membahas tentang salat Tahajjud dan ketenangan jiwa. Kemudian perbedaannya yaitu pada metodologi penelitiannya, pada penelitian Arifah Puji Handayu menggunakan jenis penelitian kuantitatif, sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif.

G. METODOLOGI PENELITIAN

1. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan kajian *library research* (penelitian kepustakaan) yakni penelaahan terhadap literatur-literatur yang berkaitan dengan pembahasan dan merupakan sumber data utama dalam penelitian ini. Penelitian kepustakaan

bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dalam bantuan macam-macam materi yang terdapat dalam literatur.²²

2. Sumber Data

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan, maka sumber data yang diperoleh melalui literatur-literatur yang berkenaan dengan pembahasan pada penelitian ini. Sumber data dalam penelitian ini ada dua yaitu:

a. Sumber Data Primer

- 1) Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud*, Jakarta: Noura Books, 2012.
- 2) Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, Jogjakarta: Diva Press, 2013.
- 3) Muhammad Yusuf, *Tahajjud Itu Ajaib*, Jogjakarta: Diva Press, 2014.
- 4) As- Syaikh Hasan Ahmad, *Dahsyatnya Mukjizat Shalat Tahajjud*, Jakarta: Alita Media, 2009.
- 5) HM. Amrin Ra'uf, *Tips-Tips Mudah Agar Bisa Bangun Malam*, Jogjakarta: Bening, 2011.
- 6) Abu Fajar Al Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, Ttp: Gitamedia Press, Tth.
- 7) Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, Jakarta: Gema Insani, 2005.

²²Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 28.

- 8) Moh. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- 9) Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim*, Medan: Iscom, 2015.

b. Sumber Data Sekunder

- 1) Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Jakarta: Gema Insani, 2009.
- 2) Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2000.
- 3) Haryanto, Sentot, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- 4) Adnan Syarif, *Psikologi Qurani*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2003.

3. Analisis Data

Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema. Sedangkan menurut Sumadi Suryabrata yang dikutip pada buku karangan Lexy J. Moleong mengatakan bahwa data dalam bentuk deskriptif menggunakan analisis non-statistik atau analisis isi (*content analysis*).²³

Dalam kegiatan analisis data dapat dilakukan dalam bentuk deskriptif. Yang dimaksud dengan mendeskripsikan data yaitu menggambarkan data yang

²³Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999), hlm. 103.

ada.²⁴ Dalam deskripsi data ini dilakukan dengan cara menyusun dan mengelompokkan data yang ada.

Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap salat tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa.

H. SISTEMATIKA PEMBAHASAN

Untuk memudahkan pembahasan berikut dipaparkan sistematika pembahasannya.

Bab pertama membahas tentang latar belakang masalah alasan peneliti mengangkat judul ini, selanjutnya batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, metodologi penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi tentang pengertian salat Tahajjud, hukum perintah salat Tahajjud, waktu untuk melaksanakan salat Tahajjud, jumlah bilangan rakaat salat Tahajjud, tata cara pelaksanaan salat Tahajjud, dan beberapa upaya agar bisa mudah bangun di tengah malam.

Bab ketiga membahas tentang pengertian ketenangan jiwa, ciri-ciri ketenangan jiwa, metode Islam dalam ketenangan jiwa, pengertian terapi, dan tujuan terapi.

²⁴Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 86.

Bab keempat membahas tentang salat Tahajjud dalam Al-Qur'an, salat Tahajjud dalam Hadis, hikmah melaksanakan salat Tahajjud, cara-cara menenangkan jiwa, dan kaitan salat Tahajjud sebagai terapi dalam menenangkan jiwa.

Bab kelima penutup membahas tentang kesimpulan dan saran.

BAB II

SALAT TAHAJJUD

A. PENGERTIAN SALAT TAHAJJUD

Asal makna salat yaitu “do’a”, maksudnya yaitu ibadat yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, dan disudahi dengan salam, dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan.²⁵

Sedangkan menurut Ash-Shiddieqy yang dikutip dari Sentot Haryanto mengatakan salat yaitu dalam bahasa Arab berarti do’a memohon kebajikan dan pujian.²⁶ Sedangkan secara hakekat yaitu berhadap hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan didalamnya jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya dan kesempurnaan-Nya.²⁷

Salat pada dasarnya berakar dari kata *salata* yang berasal dari kata kerja *shalla-yushalli*. Kata salat mengandung dua pengertian yaitu “berdoa” dan “bershalawat”. Berdoa yang dimaksud yaitu berdoa atau memohon hal-hal yang baik, kebaikan, kebajikan, nikmat dan rezeki. Sedangkan bershalawat yaitu meminta keselamatan, kedamaian, keamanan, dan pelimpahan rahmat Allah.²⁸

Secara istilah salat yaitu sebagai pernyataan bakti dan memuliakan Allah dengan gerakan-gerakan badan dan perkataan-perkataan tertentu dimulai dengan

²⁵Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), hlm. 53.

²⁶Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), hlm. 59.

²⁷*Ibid.*,

²⁸Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah dalam Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), hlm. 174.

takbir dan diakhiri dengan taslim dan dilakukan waktu-waktu tertentu setelah memenuhi syarat-syarat tertentu.²⁹

Menurut pengertian syariat Islam yang dirumuskan oleh para Fuqaha (ahli fiqih) salat yaitu beberapa ucapan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan maksud beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan.³⁰ Salat merupakan gerakan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat-syarat yang telah ditentukan dengan maksud beribadah kepada Allah semata.

Tahajjud secara bahasa yaitu “tidur” tetapi yang dimaksud adalah “bangun”. Dikatakan *hajadta* artinya *nimta* yaitu kamu bangun, *tahajadta* artinya *sahirta* yaitu kamu bangun. Tahajjud adalah tidur. Kalimat *tahajjudtu* artinya *tharaktu* ‘*anni an naum*’ artinya aku membangunkan tidur dari diriku. Maka Tahajjud adalah bangun, dan menolak tidur dari diri.³¹

Salat Tahajjud artinya menegakkan malam. Secara harfiah dapat dipahami sebagai menghidupkan malam, yaitu mengisi waktu malam untuk tekun menjalankan ibadah kepada Allah.³²

²⁹*Ibid.*,

³⁰Isep Zainal Arifin, *Bimbingan dan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), hlm. 98.

³¹Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), hlm. 142.

³²Abu Fajar Al Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, (Ttp: Gitamedia Press, Tth), hlm. 9.

Qiyamul Lail yaitu tidur lewat tengah malam untuk melakukan ibadah, seperti salat sunat, membaca Al-Qur'an, membaca shalawat, mengucapkan istighfar, mengucapkan tasbih, dan berdo'a kepada Allah.³³

Salat malam (salat Tahajjud) ialah bangun malam hari disaat manusia tidur nyenyak untuk menjalankan ibadah, seperti untuk salat malam atau ibadah lainnya.³⁴

Salat Tahajjud akan menciptakan kebahagiaan jiwa dan kedamaian di dalam dada. Rasulullah Sallallahu 'Alaihi Wasallam telah menyebutkan di dalam Hadis sahih bahwa seorang hamba yang bangun di tengah malam, ingat Allah, kemudian mengambil wudhu' dan melakukan salat, maka dia akan semakin energik dan jiwanya tenang.³⁵ Ketenangan jiwa akan dapat dirasakan oleh orang yang mengamalkan salat Tahajjud, sehingga dalam menghadapi berbagai persoalan hidup dihadapi dengan tenang.

Sebagaimana firman Allah dalam surah Adz-Dzariyat ayat 17.


 كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

Artinya: “Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam”.³⁶

³³Musannif Effendie, *Shalat Tahajjud*, (Jakarta: M. A. Jaya, 1976), hlm. 5.

³⁴M. Yaniyullah Delta Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak: Menurut Petunjuk Al-Qur'an dan Neurologi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005), hlm. 284.

³⁵Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 288.

³⁶Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Jumanatul Ali, 2005), hlm. 522.

Dalam surah Al-Isra' ayat 79.

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

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”.³⁷

Dari ayat tersebut Allah memerintahkan hambanya untuk melaksanakan salat malam yaitu salat Tahajjud yang merupakan suatu ibadah tambahan yang memiliki banyak manfaat dan kegunaan bagi yang mengamalkan ibadah salat Tahajjud sehingga Allah akan mengangkat bagi pengamal salat Tahajjud ke tempat yang terpuji.

Dengan demikian salat Tahajjud merupakan suatu ibadah sunat yang dilakukan pada tengah malam, setelah bangun dari tidur. Dengan melaksanakan salat merupakan suatu media penghubung seorang hamba dengan Allah, dengan bermunajat memohon kepada-Nya.

B. HUKUM PERINTAH SALAT TAHAJJUD

Awal mulanya Allah Subhanahu Wata'ala mewajibkan untuk melaksanakan salat Tahajjud layaknya salat fardhu.³⁸ Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Muzzammil ayat 1-4.

³⁷Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 291.

³⁸As Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 5.

يَتَأْتِيهَا الْمَزْمَلُ ﴿١﴾ قُمْ أَلَيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نِصْفَهُ أَوْ أَنْقُصْ مِنْهُ
 قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ﴿٤﴾

Artinya: “Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan”.³⁹

Dari ayat yang pertama pengertian berselimut secara kontekstual bisa juga berarti orang yang dirundung masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, atau bahkan kengerian, karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya.⁴⁰

Pada ayat yang kedua puluh dari surah Al-Muzammil Allah telah menjadikan salat Tahajjud yang pada mulanya hukumnya wajib, dan diikuti dengan beberapa sebab maka Allah menjadikan salat Tahajjud menjadi sunat. Ada tiga sebab peringan hukum dari wajib menjadi sunat yaitu:

- a. Sakit yang melemahkan manusia sehingga tidak mampu *qiyam*
- b. Perjalanan pergi yang menyusahkan orang Muslim
- c. Perang yang menuntut orang Muslim mengambil istirahat dan tidur yang cukup agar dapat menghadapi musuh dengan kekuatan prima.⁴¹

³⁹*Ibid.*, hlm. 575.

⁴⁰Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 115.

⁴¹Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Op. Cit.*, hlm. 144.

Dari beberapa keringanan tersebut yang telah diberikan kepada orang Muslim dalam melaksanakan salat Tahajjud, maka hal yang demikian Allah menjadikan hukum salat Tahajjud yang pada mulanya wajib menjadi sunat.

C. WAKTU UNTUK MELAKSANAKAN SALAT TAHAJJUD

Waktu yang paling utama untuk ber*qiyamul Lail* dan bermunajat pada Allah adalah sepertiga malam terakhir. Karena Rasulullah memilihnya dan membiasakan salat Tahajjud pada waktu itu. Dan karena itu adalah waktu dimana Allah menengok hamba-hamba-Nya meminta mereka untuk meminta ampunan, meminta rezeki, meminta kesembuhan, dan meminta mereka untuk berdoa dan bertobat kepada-Nya.⁴²

Apabila diinterpretasikan menurut waktu Indonesia, sepertiga awal malam itu kira-kira pukul 22.00 wib sampai pukul 23.00 wib. Seperdua malam diperkirakan kira-kira pukul 00.00 wib sampai pukul 01.00 wib. Dan dua pertiga malam kira-kira pukul 02.00 wib atau pukul 03.00 wib sampai sebelum fajar atau masuk salat subuh.⁴³

Pada sepertiga malam terakhir merupakan waktu yang hening. Sehingga seseorang yang melakukan ibadah salat akan dapat berkonsentrasi, karena jauhnya dari kebisingan-kebisingan dan gangguan-gangguan dari luar ketika orang-orang sedang nyenyak dalam tidurnya.

⁴²*Ibid.*, hlm. 151.

⁴³Moh Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 128.

D. JUMLAH BILANGAN RAKAAT SALAT TAHAJJUD

Salat Tahajjud dapat dilakukan dua-dua, artinya dua rakaat kemudian salam, lalu mulai lagi dua rakaat kemudian salam, demikian seterusnya. Sebagaimana telah diajarkan oleh Nabi Muhammad Sallallahu ‘Alaihi Wasallam melalui Hadisnya yaitu.

عن ابي عمر رضي الله عنهما ان النبي صلى الله عليه وسلم قال: صلاة الليل مثنى مثنى فاد خفت الصبح فوتر بواحدة (متفق عليه)

Artinya: “Dari Ibnu Umar ra bahwasanya Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: “Salat pada waktu malam adalah dua rakaat dua rakaat dan apabila kamu khawatir akan datangnya waktu subuh maka berwitirlah satu rakaat”. (HR. Bukhari dan Muslim)⁴⁴

عن ابن عمر ان رجلا سال رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صلاة الليل فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم صلاة الليل مثنى مثنى فاذا خشى احدكم الصبح صلى ركعة واحدة توتر له ما قد صلى (رواه البخاري)

Artinya: “Dari Ibnu Umar bahwa seorang laki-laki bertanya kepada Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam tentang salat malam. Beliau menjawab, salat malam itu dua rakaat dua rakaat, dan apabila kamu takut masuk waktu subuh shalatlah satu rakaat untuk menjadi witr atas salat malammu”. (HR. Al- Bukhari)⁴⁵

حدثنا اسحاق بن الانصاري اخبرنا معن بن عيسى اخبرنا ن مالك عن ابن شهاب عن عروة عن عائسة: ان رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يصلى من الليل احدى عشرة ركعة يوتر منها بواحدة فاءذ فرغ منها اضطجع على شقه الايمن (رواه الترمزى)

⁴⁴Abu Zakariya dan Yahya bin Syaraf An Nawawy, *Terjemah Riyadhus Shalihin 2*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Muslich Shabir (Semarang: Karya Toha Putra, 2004), hlm. 108.

⁴⁵Muslim bin al Hajjaj bin Muslim, *Tarjamah Shahih Muslim*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Adib Bisri Musthfa (Semarang: Asy Syifa, 1992), hlm. 903.

Artinya: “Ishaq bin Musa Al Anshari menceritakan kepada kami, Ma’an bin Isa memberitahukan kepada kami, Malik memberitahukan kepada kami dari Ibnu Syahid dari Urwah dari Aisyah: “Bahwasanya Rasulullah SAW beliau salat diwaktu malam sebelas rakaat dengan satu kali witr di antara sebelas rakaat itu apabila beliau selesai dari mengerjakan salat, beliau tidur pada rusuk sebelah kanan”.⁴⁶

حدثنا ابو كريب اخبرنا وكيع عن شعبة عن ابي جمرة عن ابن عباس قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلى من الليل ثلاث عشرة ركعة (رواه الترمزى)

Artinya: “Abu Kuraib menceritakan kepada kami, Waki’ memberitahukan kepada kami dari Syu’ban dari Abu Jamrah dari Ibnu Abbas berkata: “Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam mengerjakan salat diwaktu malam tiga belas rakaat”.⁴⁷

حدثنا هناد اخبرنا ابوا الاحوص عن الاعمش عن ابراهيم عن الاسود عن عائشة قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يصلى من الليل ركعات (رواه الترمزى)

Artinya: “Hannad menceritakan kepada kami, Abul Ahwas memberitahukan kepada kami dari Al A’masy dari Ibrahim dari Al Aswad dari Aisyah berkata: “Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam mengerjakan salat diwaktu malam sembilan rakaat”.⁴⁸

Dari Hadis tersebut ada tidak ada batasan khusus jumlah rakaat dalam melaksanakan salat malam (salat Tahajjud). Salat bisa dilakukan berkali-kali hingga menjelang salat subuh.

⁴⁶Muhammad Isa bin Surah At Tirmidzi, *Terjemah Sunan At Tirmidzi*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Moh Zuhri, dkk (Semarang: Asy Syifa 1992), hlm. 542.

⁴⁷*Ibid.*, hlm. 543.

⁴⁸*Ibid.*,

E. TATA CARA PELAKSANAAN SALAT TAHAJJUD

Dalam melaksanakan ibadah salat harus sesuai dengan syarat-syarat dan rukun yang telah ditentukan, di antara tata cara pelaksanaan salat Tahajjud, yaitu:

1. Niat

Setelah berdiri tegap menghadap ke arah kiblat dengan baju yang suci dan wangi. Kemudian dengan pelan dan khusyuk mengucapkan niat sebagai berikut:

اصلى سنة التهجد مستقبل القبلة ركعتين لله تعالى

Artinya: “Saya niat salat sunat Tahajjud menghadap kiblat dua rakaat karena Allah Subhanahu Wata’ala”.

2. Takbiratul ihram

Takbiratul ihram yaitu takbir yang dilakukan pada saat mulai mengerjakan salat dengan mengangkat kedua tangan. Dengan bacaan takbir sebagai berikut:

الله اكبر

Artinya: “Allah Mahabesar”.

3. Berdiri sedekap

4. Membaca doa iftitah

5. Membaca al-fatihah

6. Membaca surah yang dianjurkan dalam salat tahajjud, yaitu pada rakaat pertama membaca surah al-kafirun dan pada rakaat ke dua membaca surah al-zalzalah.

7. Rukuk

Rukuk adalah gerakan atau rukun salat dengan cara membungkukkan lutut, jari-jari tangan renggang, punggung lurus, serta kepala tidak menunduk dan tidak mendongak. Adapun bacaannya sebagai berikut:

سبحان ربي العظيم وبحمده

Artinya: “Mahasuci Rabb-ku yang Mahaagung dan aku memuji-Nya” (3x)”.

8. I'tidal dengan tuma'ninah

I'tidal adalah berdiri tegak setelah bangkit dari rukuk sebelum turun sujud. Ketika berdiri i'tidal hendaklah tuma'ninah, adapun bacaannya sebagai berikut:

سمع الله لمن حمده

Artinya: “Mudah-mudahan Allah mendengarkan orang yang memuji-Nya”.

Setelah berdiri tegak, hendaklah membaca:

ربنا ولك الحمد ملء السموات والارض وملء ما بينهما وملء ما
شئت من شيء بعد

Artinya: “Ya Tuhan kami hanya milik-Mulah segala puji, pujian sepenuh langit, sepenuh bumi, sepenuh apa yang ada di antara keduanya dan sepenuh segala sesuatu yang Engkau kehendaki dan setelahnya”.

9. Sujud

Sujud adalah meletakkan dahi dan beberapa anggota badan di tempat salat. Dengan membaca:

سبحان ربي الاعلى وبحمده

Artinya: “Mahasuci Tuhanku yang Mahatinggi”.

10. Duduk di antara dua sujud

Ketika duduk di antara dua sujud dengan diikuti tuma'ninah (diam sebentar). Adapun bacaannya yaitu:

ربي اغفر لي وراحمي واجبرني وارفعني واهدني وعافني واعفو عني

Artinya: “Ya Allah, ampunilah aku, berikanlah rahmat kepadaku, berikanlah kecukupan kepadaku, berikanlah rezeki kepadaku, berikanlah petunjuk kepadaku, dan berikanlah aku kesehatan, maafkanlah aku”.

11. Sujud (kedua)

12. Bangkit dari sujud kedua

13. Rakaat kedua⁴⁹

F. BEBERAPA UPAYA AGAR BISA MUDAH BANGUN DI TENGAH MALAM

Ketika melakukan ibadah salat malam, hal yang paling sulit untuk dilakukan yaitu untuk bisa mudah bangun agar bisa melakukan ibadah salat malam tersebut, ada dua cara yang dapat dilakukan agar bisa mudah bangun untuk melakukan salat malam yaitu:

a. Secara lahir

1) Mengatur aktivitas di siang hari

⁴⁹As- Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 36-56.

Mengatur aktivitas yang ingin dilakukan dengan baik akan bisa meluangkan waktu istirahat siang dan bangun malam untuk melaksanakan salat Tahajjud. Waktu istirahat sangat penting untuk tubuh, karena tubuh atau fisik yang tidak sehat akan mengalami gangguan ketika untuk melakukan aktivitas yang lainnya.

Agar bisa mengatur waktu berkaitan dengan aktivitas disiang hari dan tubuh menjadi tidak terlalu capai untuk bangun malam, sebagaimana pernyataan dari Dr. Zubairi A. Wiguna mengatakan bahwa dengan menanamkan dalam hati bahwa pekerjaan bukan segala-galanya, dan meyakini bahwa bangun malam adalah sumber energi bagi aktivitas di siang hari.⁵⁰

2) Hindari makan terlalu kenyang sebelum tidur

Terlalu kenyang sesaat sebelum tidur akan membuat sulit bangun, Nabi Muhammad saja apabila makan beliau selalu berupaya untuk berhenti sebelum kenyang, sebab kenyang hanya akan membuat kondisi hati manusia menjadi keras. Tubuh memiliki hak untuk makan, hak untuk tidur, dan hak untuk menikmati keindahan, tetapi tidak boleh berlebihan dalam memenuhinya, sebab segala sesuatu yang berlebihan merupakan perbuatan syetan.

⁵⁰HM. Amrin Ra'uf, *Tips-Tips Mudah Agar Bisa Bangun Malam*, (Jogjakarta: Bening, 2011), hlm. 23

Dari sudut psikologi, berlebih-lebihan dalam makan membuat otak menjadi tolol dan dungu. Juga bisa menyebabkan rasa malas, sungkan, atau ogah-ogahan untuk melakukan suatu aktivitas tertentu. Dan juga menyebabkan rasa kantuk yang amat kuat. Dari segi kedokteran berlebih dalam makan dan minuman justru akan mendatangkan penyakit.⁵¹

3) Menghindari maksiat

Menurut Imam Abu Hamid bin Muhammad al-Ghazali yang dikutip dari HM Amrin Ra'uf bahwa menghindari maksiat termasuk tips agar bisa bangun malam. Adapun bentuk maksiat diantaranya maksiat mata, maksiat tangan, maksiat kaki, maksiat lidah.⁵² Dengan menghindari berbagai maksiat tersebut maka akan mudah untuk bangun malam.

b. Secara batin

1) Merasa takut akan kehidupan di akhirat

Dengan membayangkan akan kehidupan di akhirat, maka dengan melakukan salat malam dengan membayangkan berbagai bentuk siksaan di neraka sehingga timbul dari dalam hati untuk bangun mengerjakan salat malam, karena salat di malam yang hening akan dapat menjadikan jiwa tenang.

Dengan membayangkan berbagai siksaan di neraka misalnya membayangkan kulit diganti dengan yang baru setelah terkelupas oleh api

⁵¹Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Diva Press, 2013), hlm. 224.

⁵²HM. Arifin Ra'uf, *Op. Cit.*, hlm. 73.

yang membara, kemudian bara api membakar sampai ke hati, penghuni neraka berteriak minta tolong, tetapi tak ada satu pun yang bisa menolong, minuman.

Beberapa siksaan tersebut misalnya besi cair yang mendidih, tubuh penduduk neraka membesar, lidah ahli neraka dipotong sendiri, dan berbagai bentuk siksaan yang terdapat di neraka, sehingga dengan membayangkan hal yang demikian maka akan ada keinginan untuk *bertaqarrub* kepada Allah agar terhindar dari perihal siksa api neraka.

2) Mengetahui dan merasakan fadhilah bangun dan salat malam

Dengan mengetahui fadhilah mengerjakan salat malam, maka akan dapat dengan mudah untuk bangun malam. Ada banyak manfaat atau fadhilah dengan melakukan salat malam diantaranya yaitu orang yang melakukan salat Tahajjud akan dibangkitkan ditempat yang terpuji, orang yang melakukan salat Tahajjud dipuji Allah dan dimasukkan ke dalam kelompok hamba-Nya yang baik-baik, pasti akan masuk surga, kemudian salat Tahajjud itu adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelumnya, sarana pendekatan kepada Allah, penghapus keburukan, pencegah dosa dan penangkal penyakit.

3) Salat Tahajjud sebagai media mengingat mati

Setiap orang membutuhkan media untuk mengingat bahwa kehidupan manusia di dunia ini tidaklah selamanya, tetapi hanyalah sementara, dan semua orang pasti akan merasakan mati. Dengan mengingat mati manusia

tidak akan bersifat sombong, semena-mena terhadap orang lain, dan akan selalu menjauhi maksiat. Salah satu momentum untuk mengingat mati adalah dengan salat malam (salat Tahajjud).

BAB III

KETENANGAN JIWA

A. PENGERTIAN KETENANGAN JIWA

Yang dimaksud dengan tenang dalam kamus umum bahasa Indonesia yaitu “tidak gelisah, tidak rusuh, tidak kacau dan tidak ribut”.⁵³ Sedangkan jiwa yaitu “roh manusia, seluruh kehidupan batin manusia (yang terjadi dari perasaan batin, dan pikiran)”.⁵⁴ Sedangkan yang dimaksud dengan jiwa dalam kamus ilmiah populer yaitu “semangat, spirit, nyawa dan watak”.⁵⁵

Ketenangan adalah ketertambatan hati kepada *Rabb*, kepercayaan hati yang sangat kuat kepada Yang Maha Pengasih, atau Ketenangan nurani karena bertawakkal kepada Yang Mampu.⁵⁶

Jiwa yang tenang yaitu jiwa yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tenteram, bersikap baik, dapat menolak perbuatan jahat dan keji serta dapat menjauhkan diri dari godaan manusia, syetan, jin maupun iblis, dan dapat mendorong untuk melakukan kebajikan dan mencegah kejahatan.⁵⁷ Jiwa yang tenang yaitu jiwa yang selalu patuh kepada tuntunan Ilahi dan merasa tenang dengan-Nya.⁵⁸

⁵³W. J. S Poerwadarminta, *Op. Cit.*, hlm. 1047.

⁵⁴*Ibid.*, hlm. 421.

⁵⁵Farida Hamid, *Kamus Ilmiah Populer Lengkap*, (Surabaya: Apollo Lestari, Tth), hlm. 247.

⁵⁶Aidh al-Qarni, *Op. Cit.*, hlm. 303.

⁵⁷M. Hamdani Adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001), hlm. 43.

⁵⁸Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami: (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 85.

Manusia yang hidup memiliki jiwa yang padanya terkandung hati nurani, akal, dan nafsu. Nafsu sangat berperan dalam diri manusia, sehingga dengan nafsu dapat membentuk sikap dalam hidup. Dengan hawa nafsu dapat membawa kepada sikap kecintaan kepada dunia, kejahatan, serta rasa kecintaan kepada kehidupan dunia. Jika hawa nafsu yang menguasai diri manusia, maka akan dapat membawa kepada kesesatan dalam hidupnya.

Suatu kondisi jiwa tenang yang dilandasi dengan keharmonisan fungsi-fungsi jiwa, akan terbina kesiapan mental untuk menghadapi berbagai perubahan-perubahan yang terjadi, sehingga perubahan itu tidak akan mengakibatkan kegelisahan dan kegoncangan jiwa. Suatu kondisi mental yang sehat merupakan hal yang paling utama dalam mencapai ketenangan jiwa agar tetap bahagia dan tenteram.

Mental yang sehat akan berupaya untuk memecahkan segenap permasalahan yang dialami, berusaha memperoleh kebersihan jiwa, sehingga tidak terganggu oleh berbagai ketegangan, ketakutan, dan konflik batin, dan mampu menyeimbangkan jiwa, mencapai pribadi yang terintegrasi serta mampu menyelesaikan segala permasalahan yang dialami.

Abdul Aziz el-Quusiy mengemukakan kesehatan mental yaitu keserasian yang sempurna atau terintegrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi kegoncangan-kegoncangan jiwa yang

ringan, yang biasa terjadi pada orang, di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan.⁵⁹

Dalam jiwa yang tenang terdapat kematangan iman dalam dirinya. Dengan keimanan yang kuat akan selalu merasa bahwa segala sesuatunya merasa selalu diawasi oleh Allah yang Maha Kuasa.

Jiwa yang tenang akan memenuhi kebutuhan fisik secara wajar dan sesuai dengan perintah Allah dan beribadah serta beramal shaleh untuk memenuhi kebutuhan spiritualnya, sehingga dengan demikian akan mengalami ketenangan jiwa dan ketenteraman hidup.⁶⁰

Suatu kesempurnaan jiwa akan dapat tercapai apabila seorang hamba Allah telah berhasil melakukan pendidikan dan pelatihan penyehatan, pengembangan dan pemberdayaan jiwa, maka akan dapat mencapai tingkat kejiwaan atau mental yang sempurna (jiwa yang tenang).

Salah satu ciri dari masyarakat modern ini yaitu banyaknya gangguan kejiwaan, misalnya stres, khawatir, cemas, gelisah dan lain-lain. Maka salat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stres, karena salat merupakan salah satu bentuk dzikir dan dzikir itu salah satu fungsinya adalah menghilangkan stres.⁶¹

⁵⁹Saiful Akhyar, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, (Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011), hlm. 135.

⁶⁰Erhamwilda, *Konseling Islami*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 34.

⁶¹Sentot Haryanto, *Op. Cit.*, hlm. 176.

Kata *Zikir* (*Dzikir/ dzikir*) dalam tafsir Al-Misbah mengatakan bahwa *zikir* pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Dan kemudian berkembang menjadi mengingat. Ada juga yang memahaminya dalam arti dzikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur'an maupun selainnya. Thabathaba'i menggarisbawahi bahwa kata *tathma'innu/ menjadi tenteram* adalah penjelasan tentang kata sebelumnya yakni *beriman*. Iman tentu saja bukan sekedar pengetahuan tentang objek iman, karena pengetahuan tentang sesuatu, belum mengantar kepada keyakinan dan ketenteraman hati.⁶²

Indikasi dari jiwa *mutma'innah* terlihat pada perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar.⁶³

Ibnu Arabi RA menafsirkan jiwa *muthma'innah* sebagai jiwa yang tenang, karena ia telah tersinar oleh cahaya keyakinan (*nurul yakin*), lalu ia merasa tenang dari kegoncangan ketika datang kepada Allah.⁶⁴

Syeikh Nuruddin Ar Raniry RA mengatakan jiwa yang sempurna itu adalah jiwa yang telah mendapat cahaya yang menembus qalbu, sehingga hilanglah segala sifat-sifat yang jahat, dan bersifatliah ia dengan segala sifat-sifat yang terpuji, dan jiwa akan semata-mata menghadap kepada Qalbu, lalu jiwa selalu

⁶²M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2004), hlm. 587.

⁶³M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 448.

⁶⁴*Ibid.*, hlm. 450.

kembali ke hadirat Allah. Sucilah jiwa dari segala kejahatan yang menggelisahkan hati, dan kekallah jiwa dalam ketaatan kepada Allah.⁶⁵

Nafs terdiri dari beberapa tingkatan yaitu:

1. Nafs Ammarah, yaitu jiwa yang selalu mendorong pemiliknya membangkang perintah Allah, selalu mengarah kepada keburukan, cenderung pada hal-hal yang dilarang Allah, dan mengikuti bujuk rayu setan.
2. Nafs Lawwamah, yaitu jiwa yang menyesal dan mengecam pemiliknya jika melakukan kesalahan.
3. Nafs Muthma'innah, yaitu jiwa yang selalu patuh pada tuntunan Ilahi dan merasa tenang dengan-Nya, dan cenderung kepada hal-hal yang positif.⁶⁶

Dalam jiwa yang tenang terdapat jiwa yang sehat, dengan jiwa yang sehat tersebut seseorang akan mampu mencapai ketenangan jiwa dan mampu menghadapi berbagai persoalan dengan tenang hal yang demikian akan tercermin dirinya dalam menyikapi terhadap berbagai cobaan dan permasalahan yang dialami dan mampu menerimanya dengan tenang. Sehingga akan dapat terhindar dari berbagai penyakit kejiwaan dan menyebabkan ketenangan dalam jiwanya.

Yang dimaksud dengan jiwa yang sehat yaitu kematangan emosi dan sosial seseorang disertai dengan adanya kesesuaian dengan dirinya dan lingkungan sekitarnya.⁶⁷

Adapun indikasi dari kesehatan jiwa dalam Islam, yaitu:

- a) Sisi spiritual, yaitu adanya keimanan kepada Allah, konsisten dalam melaksanakan ibadah kepada-Nya, menerima takdir dan ketetapan yang telah

⁶⁵*Ibid.*,

⁶⁶Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami: (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), hlm. 84-85.

⁶⁷Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 450.

- digariskan oleh-Nya, selalu merasa kedekatan kepada Allah, memenuhi segala kebutuhan hidupnya dengan cara yang halal, dan selalu berdzikir kepada Allah.
- b) Sisi sosial, yaitu cinta kepada orangtua, anak, dan pasangan hidup (suami/isteri), suka membantu orang-orang yang membutuhkan, amanah, berani mengatakan kebenaran, menjauhi segala hal yang dapat menyakiti manusia seperti berbohong, menipu, mencuri, dll.
 - c) Sisi biologis, yaitu terhindarnya tubuh dari segala bentuk penyakit dan juga cacat fisik dengan adanya pemahaman akan selalu menjaga kesehatan tubuh dengan tidak membebani dengan suatu tugas yang tidak sesuai dengan kemampuannya.⁶⁸

Terbentuknya jiwa yang tenang yaitu karena disadari adanya keimanan yang total, yaitu tidak adanya keraguan sedikitpun dalam beragama. Sehingga tidak munculnya kegelisahan, keemasan, ketakutan, kekhawatiran dalam diri dan dalam menghadapi berbagai persoalan hidup tidak menjadikan hatinya susah maupun gelisah, karena dengan menjalankan agama dengan baik. Orang yang memiliki jiwa yang seperti ini akan mengenal arti kebahagiaan dalam hidupnya sehingga jiwanya selalu tenang, tenteram.

Dengan adanya ketenangan dalam jiwa maka akan memperoleh kebahagiaan dalam hidupnya, dan tidak menemuinya adanya masalah, sehingga tidak adanya rasa sedih, kecewa, khawatir maupun stress dalam dirinya.

B. CIRI-CIRI KETENANGAN JIWA

Semua orang pasti menginginkan akan ketenangan jiwa, dengan memiliki jiwa yang tenang akan mampu merasakan akan kebahagiaan dalam hidupnya. Salah satu tujuan hidup manusia yaitu ingin bahagia di dunia dan di akhirat. Ciri dari ketenangan jiwa yang dimiliki oleh seseorang yaitu dapat dilihat dari tingkah

⁶⁸*Ibid.*, hlm. 450-451.

lakunya ataupun perilakunya, yang mencerminkan adanya ketenangan dalam dirinya.

Seseorang yang memiliki adanya ketenangan dalam jiwanya dapat dilihat dari beberapa ciri, yaitu:

1. Dalam menjalankan hidup tidak pernah merasa susah, tidak ada tekanan dalam bathinnya.
2. Selalu bersyukur, tidak muncul sikap-sikap penyelesaian dalam kehidupannya.
3. Hidup miskin pun ia tetap tenang dan bahagia, apalagi bila ia kaya.
4. Dalam keadaan sakit pun ia tetap bahagia, apalagi bila sehatnya.
5. Jika dihina ia tetap bersabar dan tidak sakit hatinya, apalagi bila orang mengakui dan menghargainya.
6. Ditinggal sendiri pun tidak akan sedih hatinya, apalagi bila masih banyak kerabat hidup di sampingnya.
7. Hidup dan mati sepenuhnya ia baktikan kepada Tuhannya.
8. Allah memanggilnya untuk masuk ke dalam surga-Nya.⁶⁹

Dalam jiwa yang tenang memiliki potensi-potensi yang diantaranya ada potensi positif dan negatif, yang mana kecenderungan tersebut dapat terlihat dengan ciri-ciri:

1. Potensi positif memiliki kecenderungan kepada ketenangan, keseimbangan, religiusitas/ spiritualitas, tidak kikir pada harta/ amal, tawakkal, keinginan beribadah, syukur, ridha pada ketentuan Allah dan takut berbuat dosa dan maksiat.
2. Potensi negatif memiliki kecenderungan bersembunyi sifat *sabu'iyah* (binatang buas), rakus, menindas, memeras, menghalalkan segala cara, bertengkar, bermusuhan, ingkar, munafik, tidak takut pada Allah karena merasa bisa taubat dan bermain-main dengan agama.⁷⁰

Jiwa yang tenang memiliki kecenderungan pada hal-hal yang positif dan terpancar pada dirinya akan ketenangan dalam menjalankan kehidupan ini,

⁶⁹Joko Suharto bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 212.

⁷⁰Isep Zainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), hlm. 144.

sehingga tidak adanya konflik dalam jiwanya dan mampu mengamalkan segala potensi yang dimilikinya, serta terhindarnya dari potensi yang negatif tersebut.

C. METODE ISLAM DALAM KETENANGAN JIWA

Adapun metode Islam dalam mencapai kesehatan jiwa yaitu:

1. Metode pertama, yaitu dengan memperkuat sisi spiritualitas pada diri individu dengan cara menanamkan keimanan kepada Allah dan ketauhidan atas-Nya serta tidak menyekutukan-Nya.
2. Metode kedua, yaitu dengan menguasai sisi kebutuhan fisik pada diri individu dengan mengendalikan semua motivasi dan emosi yang berkaitan dengannya.
3. Metode ketiga, yaitu dengan mempelajari cara-cara dan kebiasaan penting yang merealisasikan adanya kesehatan jiwa. Dengan adanya jiwa yang sehat maka setiap individu akan mendapatkan ketenangann, rasa aman dalam jiwanya.⁷¹

Untuk mencapai akan ketenangan jiwa tersebut Islam telah memberikan beberapa metode seperti yang telah disebutkan sebelumnya, dan antara metode yang satu dengan yang lainnya saling berkaitan. Islam membahas masalah kesehatan jiwa manusia, sehingga manusia merasakan akan ketenangan dalam dirinya.

D. TERAPI

1. Pengertian Terapi

Secara etimologi terapi (*asy-syifa*) atau kesembuhan yaitu terbebas dari penyakit dengan cara minum ramuan dan petunjuk yang menjamin. *Asy-Syifa* (terapi) adalah obat (*ad-dawa*), bentuk fluralnya adalah “*al-adawiyah*” dan bentuk jamak flural yaitu kata “*asy-Asyafi*”. Arti kata “*Syafaahu yasyfih*”

⁷¹Musfir bin Sai Az-Zahrani, *Op. Cit.*, hlm. 452.

artinya membebaskan dan memohon kesembuhan untuknya, dan kata “*Asyfa ‘alaihi*” artinya dekat kepadanya. *Asy-Syifa* adalah bebas dari penyakit.⁷²

Kata “*Therapy*” dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan, sedangkan dalam bahasa Arab kata “*Therapy*” sepadan dengan *Al-Istisfa* yang berasal dari *Syafa- Yasfi- Syifa* yang artinya menyembuhkan.⁷³

Sebagaimana firman Allah QS. Yunus: 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي
الْصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

Artinya: “*Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman*”.⁷⁴

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa setiap penyakit memiliki obatnya atau penyembuhannya. Yang mana dalam bimbingan dan konseling Islam istilah pengobatan dan penyembuhan itu dikatakan sebagai terapi yaitu terapi secara Islami yang berupa terapi dalam bentuk ibadah yakni dengan menggunakan ibadah shalat Tahajjud.

2. Tujuan Terapi

- a. Membersihkan kalbu dari penyakit-penyakit, baik penyakit yang berhubungan dengan Tuhan, penyakit yang berhubungan dengan diri sendiri (membebaskan diri dari ke’aku’an), dan penyakit yang berhubungan dengan manusia lain dan alam semesta.

⁷²Ahmad Husain Salim, *Op. Cit.*, hlm. 247.

⁷³M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Op. Cit.*, hlm. 221.

⁷⁴Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 216.

- b. Menguasai pengaruh dorongan-dorongan primitif, sehingga dorongan tersebut dapat dimanfaatkan sesuai dengan fungsi-fungsinya.
- c. Meningkatkan derajat dari jiwa/ nafs untuk mencapai tujuan penyempurnaan diri (insan kamil). Karena diri yang sempurna itu tidak akan pernah tercapai, maka usaha ini merupakan proses yang terus menerus.
- d. Menumbuhkan sifat, sikap dan perbuatan yang baik (akhlaqul karimah).
- e. Meningkatkan seluruh potensi untuk menjalankan tugas sebagai khalifah di muka bumi.⁷⁵

Diantara tujuan yang telah disebutkan di atas tujuan utama dari psikoterapi ini yaitu menyelamatkan manusia dari kegelisahan serta menebarkan perasaan tenteram dalam jiwa manusia.⁷⁶ Tujuan dari hidup manusia yaitu agar tercapainya kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Dengan menggunakan terapi untuk penyembuhan dari berbagai permasalahan yang dialami oleh manusia, agar manusia mampu mencapai akan ketenangan dalam jiwanya.

⁷⁵M. A. Subadi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 157-158.

⁷⁶Muhamad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung; Pustaka Setia, 2005), hlm. 426.

BAB IV

ANALISIS SALAT TAHAJJUD SEBAGAI MEDIA TERAPI DALAM

MEWUJUDKAN KETENANGAN JIWA

A. SALAT TAHAJJUD DALAM AL-QUR'AN DAN HADIS

1. Salat Tahajjud Dalam Al-Qu'an

Al-Qur'an merupakan sumber ajaran Islam. Ibadah salat Tahajjud merupakan suatu ibadah tambahan yang memiliki banyak keutamaan dan suatu ibadah yang sangat disukai oleh Allah. Allah telah mewajibkan salat yang lima waktu dalam sehari semalam, diantara salat wajib tersebut Allah juga telah memerintahkan ibadah tambahan yaitu salat Tahajjud sebagai suatu ibadah tambahan dan penyempurna dari ibadah yang telah Allah wajibkan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Isra' ayat 79.

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

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”.⁷⁷

Dari ayat tersebut Allah menghendaki untuk melaksanakan ibadah malam, yaitu salat Tahajjud sebagai ibadah tambahan dan ketaatan atas seruan

⁷⁷Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Jumanatul Ali, 2005), hlm. 291.

dari Zat yang Maha Tinggi. Salat Tahajjud memiliki peranan yang penting dalam kehidupan sehari-hari. Segala aktivitas yang dikerjakan akan sia-sia tanpa adanya pertolongan dari Allah. Melalui salat Tahajjud dapat mencurahkan segala keluh kesah yang ada dalam diri, meminta pertolongan dan memohon ampunan serta meminta pertolongan dari-Nya.⁷⁸

Dengan melaksanakan salat Tahajjud tersebut merupakan waktu yang tepat untuk mengadu dan memohon kepada Allah atas segala persoalan dan permasalahan yang dialami, sehingga dapat merasakan ketenangan dalam jiwa. Tanpa adanya pertolongan dari Allah manusia tidak akan dapat merasakan akan ketenangan dan tidak akan bisa mengatasi segala permasalahan yang dialami.

Ibadah salat Tahajjud merupakan suatu ibadah yang digemari oleh orang-orang shaleh sebelumnya. Karena dengan melaksanakan salat Tahajjud akan dapat mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Sehingga dalam menjalani hidup ini hanya bergantung dan memohon kepada Allah Subhanahu Wata'ala semata dan dalam jiwanya dapat merasakan akan ketenangan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Adz-Dzariyat ayat 17-18.

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: “Di dunia mereka sedikit sekali tidur diwaktu malam, dan selalu memohonkan ampunan diwaktu pagi sebelum fajar.”⁷⁹

⁷⁸As-Syaikh Hasan Ahmad, *Dahsyatnya Mukjizat Shalat Tahajjud*, (Jakarta: Alita Media, 2009), hlm. 76.

⁷⁹Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 522.

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang shaleh sangat sedikit sekali untuk tidur dan mengisi waktu malamnya dengan melaksanakan ibadah dengan mendirikan salat tanpa menyia-nyiakan waktu di siang harinya. Seluruh malamnya hanya digunakan untuk beribadah kepada Allah, mendirikan salat Tahajjud, memanjatkan doa dan dzikir kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Furqan ayat 64.

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَمًا ﴿٦٤﴾

Artinya: “Dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka”.⁸⁰

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang melaksanakan salat Tahajjud hanya semata-mata mengharapakan akan keridhoan dari-Nya, dengan mengerjakannya penuh dengan keikhlasan dan kekhusyukan.⁸¹

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ali-Imran ayat 113.

﴿لَيْسُوا سَوَاءً ۗ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ

الَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ ﴿١١٣﴾

Artinya: “Mereka itu tidak sama di antara ahli kitab itu ada golongan yang Berlaku lurus, mereka membaca ayat-ayat Allah pada beberapa waktu di malam hari, sedang mereka juga bersujud (sembahyang)”.⁸²

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa orang-orang yang melaksanakan salat Tahajjud tidaklah sama dengan orang yang tidak melaksanakan salat

⁸⁰*Ibid.*, hlm. 366.

⁸¹*Ibid.*, hlm. 77.

⁸²*Ibid.*, hlm. 65.

Tahajjud. Orang yang selalu sujud, munajat, dzikir, berdoa di malam hari dan takut terhadap akhirat, akan diangkat derajatnya oleh Allah SWT ke tempat yang mulia. Dan bahkan orang yang jarang melaksanakan salat Tahajjud akan merasakan kegelisahan dan ketidaktenangan pada dirinya dalam menghadapi segala bentuk masalah.⁸³

Dalam menjalani kehidupan berbagai cobaan dan permasalahan yang dialami oleh manusia, dan tanpa adanya pertolongan dan petunjuk dari Allah seseorang tidak dapat merasakan akan ketenangan dalam jiwanya, dengan melaksanakan salat Tahajjud merupakan suatu wahana untuk mengadu kepada Allah atas segala permasalahan yang dirasakan, serta memohon pertolongan kepada-Nya baik dalam urusan dunia maupun akhirat, untuk mencapai kebahagiaan.

2. Salat Tahajjud Dalam Hadis

Salat yang dilakukan ketika tengah malam setelah bangun dari tidur merupakan salat yang paling utama dan suatu ibadah yang sangat dicintai Allah, Rasulullah melaksanakan salat malam (salat Tahajjud) secara rutin sampai-sampai kaki beliau bengkak karena lamanya berdiri dalam mengerjakan salat malam (salat Tahajjud). Sebagaimana Hadis Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يقوم من الليل حتى تتفطر قدماه فقالت له: لم تصنع هدايار رسول الله وقد

⁸³As-Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 78.

غفر لك ما تقدم من ذنبك وماتأخر؟ قال: افلا اكون عبد اشكورا
(متفق عليه)

Artinya: “Dari ‘Aisyah ra. berkata: “Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam senantiasa mengerjakan shalat sunah pada waktu malam sehingga bengkak-bengkak dua mata kakinya, kemudian saya berkata kepada beliau: “Wahai Rasulullah kenapa tuan berbuat demikian padahal semua dosa tuan baik yang telah lampau maupun yang akan datang sudag diampuni?” Beliau menjawab: “Tidakkah sudah selayaknya aku menjadi hamba yang bersyukur”. (HR. Bukhari dan Muslim)⁸⁴

Dari Hadis tersebut menjelaskan bahwa Rasulullah yang sudah diampuni dosanya baik yang telah lalu maupun yang akan datang, tetap melaksanakan salat malam (salat Tahajjud) sampai-sampai bengkak mata kakinya. Dan salat Tahajjud tersebut dilakukannya merupakan suatu pernyataan syukur sebagai hamba kepada pencipta-Nya.

Dalam Hadis yang lain juga disebutkan:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم
يصلى حتى تزلع يغنى تشقق قدماه (رواه النساء)

Artinya: “Adalah Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam beliau selalu salat hingga bengkak kakinya”. (HR. An Nasa’i)⁸⁵

Rasulullah selalu melaksanakan salat Tahajjud secara rutin sampai kakinya bengkak. Dan perintah untuk melaksanakan salat tersebut tidak hanya pada Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam tetapi juga dianjurkan kepada

⁸⁴Al Imam Abu Abdullah Muhammad, *Tarjamah Shahih Bukhari*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Achmad Sunarto, dkk (Semarang: Asy Syifa, 1993), hlm. 149.

⁸⁵An Nasa’iy, *Tarjamah Sunan An Nasa’iy*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Bey Arifin Al- Muhdhar (Semarang: Asy Syifa, 1992), hlm. 287.

umatnya. Salat Tahajjud merupakan salat yang sangat digemari oleh Rasulullah bahkan dalam kondisi apapun Rasulullah berusaha untuk tetap beristiqamah dalam menjalankan salat Tahajjud. Sebagaimana sabda Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam:

عن ابي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: افضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم وافضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل (رواه مسلم)

Artinya: “Dari Abu Hurairah ra. berkata, Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: “Puasa yang paling utama setelah puasa pada bulan Ramadhan adalah puasa pada bulan Muharram, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat pada waktu malam”. (HR. Muslim)⁸⁶

Salat Tahajjud merupakan salat yang dilaksanakan di tengah malam memiliki banyak keutamaan bagi pengamalnya. Dari Hadis tersebut telah disebutkan bahwa salat malam (salat Tahajjud) merupakan salat yang paling utama setelah salat fardhu.

B. HIKMAH MELAKSANAKAN SALAT TAHAJJUD

1. Dapat menjauhkan dosa

Yang dimaksud dengan dosa yaitu segala sesuatu yang bertentangan dengan perintah Allah Subhanahu Wata’ala baik yang berkaitan dengan

⁸⁶*Ibid.*, hlm. 270.

melakukan larangan-Nya atau yang meninggal perintah-Nya.⁸⁷ Dosa merupakan sesuatu yang bertentangan dengan perintah Allah.

Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat menghapus kejahatan dan mengangkat derajat seseorang. Dengan melakukan dosa akan dapat menyapakan jiwa dan hati seseorang, dan dapat memutuskan jalan menuju Allah. Agar mendapatkan kemuliaan dari Allah hendaklah menjauhi perbuatan maksiat dan dosa melalui ibadah.

Agar tidak mengalami kesulitan untuk bangun ditengah malam dengan niat untuk melakukan ibadah salat Tahajjud yaitu dengan tidak melakukan maksiat dan menjauhi diri dari perbuatan dosa. Setiap amal perbuatan akan dipertanggung jawabkan, dengan demikian menjaga hati agar tetap bersih merupakan dengan mendirikan salat Tahajjud untuk menghindari segala bentuk dosa dan kemaksiatan.

Dan dalam firman Allah juga menjelaskan bahwa salat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ankabut ayat 45.

....وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: "...dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan- perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya

⁸⁷Muhammad Yusuf, *Tahajjud Itu Ajab*, (Jogjakarta: Diva Press, 2014), hlm. 50.

mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.⁸⁸

Dalam menjalankan ibadah salat hendaklah mengingat Allah, ketika sujud manusia merasa bahwa dirinya rendah dihadapan Allah, dan tidak pantas untuk melakukan perbuatan keji dan mungkar, dan merasa bahwa Allah selalu mengawasi disetiap langkahnya.

Dari ayat tersebut sebagaimana yang ditafsirkan oleh Ibnu Taimiyah yang dikutip dalam Muhammad Yusuf yaitu salat dapat mencegah kemaksiatan karena setiap amal mampu mendatangkan petunjuk dan ketakwaan.⁸⁹

Dengan melaksanakan salat maka dapat menjadikan manusia merasa takut dan merasa bahwa Allah selalu mengawasinya, dan jika hati selalu ingat kepada Allah, bagaimana manusia melakukan maksiat dan dosa. Sedangkan dengan melaksanakan salat tersebut dapat mendatangkan petunjuk dan ketakwaan.

Dalam kitab *Al-Jawabul Kafi liman Sa'ala ani Dawai Syafi*, Ibnu Qayyim menyebutkan sebagaimana yang dikutip dari Muhammad Yusuf yaitu ada dua dampak negatif yang ditimbulkan dari perbuatan maksiat dan dosa, *pertama*, kemaksiatan mengakibatkan seseorang menjadi hina di hadapan Allah kedudukan manusia di hadapan Allah bukan ditentukan oleh

⁸⁸Depertemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 402.

⁸⁹Muhammad Yusuf, *Op. Cit.*, hlm. 57.

ketampanan, kekayaan, ataupun kedudukan, tetapi dilihat dari tingkat ketakwaan dan keimanan seseorang.

Kedua, dosa dan kemaksiatan mengakibatkan keterasingan antara seorang hamba dengan Allah sekalipun seseorang telah memiliki segala macam fasilitas kenikmatan dunia, maka sungguh keterasingan itu tidak akan pernah sirna darinya.⁹⁰

Dengan melakukan kemaksiatan dapat menjadikan seseorang hina di hadapan Allah dan merasa bahwa dirinya selalu merasa terasing dengan Allah, Allah tidak melihat hamba-hambanya dari pangkat, kedudukan, ketampanannya tapi Allah melihat dari hatinya, dan hati yang baik akan terpancar keimanan dan ketakwaannya kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Sebagaimana dalam Hadis Nabi Sallallahu 'Alaihi Wasallam:

عن ابي هريرة عبدالرحمن بن صخر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ان الله تعالى لا ينظر الى اجسامكم ولا الى صوركم ولكن ينظر الى قلوبكم (رواه مسلم)

Artinya: “Dari Abu Hurairah ‘Abdurrahman bin Shakhr ra berkata, Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: “Sesungguhnya Allah Ta’ala tidak melihat bentuk tubuhmu dan tidak melihat ketampananmu tetapi Allah melihat hatimu”.⁹¹

Dari Hadis tersebut bahwa Allah melihat hamba-hambanya dari hatinya, dan tidak melihat dari ketampanan maupun dari tubuhnya. Apabila

⁹⁰*Ibid.*, hlm. 60-70.

⁹¹Abu Zakariya dan Yahya bin Syaraf An Nawawy, *Op. Cit.*, hlm. 4.

hatinya baik dan selalu mengingat Allah maka tidak akan melakukan maksiat dan dosa sehingga selalu dekat dengan Allah Subhanahu Wata'ala.

2. Mempererat Hubungan dengan Allah

Untuk bisa berhubungan dengan Allah tidaklah mudah, membutuhkan perjuangan yang sungguh-sungguh. Perjuangan yang dilakukan yaitu dengan melaksanakan ibadah salat Tahajjud, yang dilakukan di tengah malam ketika bangun dari tidur. Ibadah salat Tahajjud yang dilakukan dikeheningan malam tersebut dapat berkonsentrasi ketika melaksanakannya.

Sayyid Qutb yang dikutip dari Abu Fajar Al Qalami berpendapat bahwa salat adalah hubungan pertalian langsung antara manusia yang bersifat fana dengan Tuhannya yang kekal. Salat adalah tempat yang terpilih untuk bertemu dengan Dzat yang serba lebih, yang tidak berkurang kelebihan-Nya. Salat adalah kunci gudang simpanan yang isinya penuh dan melimpah. Salat adalah tempat yang pemberangkatan dari alam nyata dunia yang terbatas menuju ke alam yang nyata yang sangat besar. Salat adalah sentuhan yang dapat mengasihi hati yang lelah dan kalah. Salat adalah bekal perjalanan, penolong ruh dan penenang hati.⁹²

Melalui ibadah yang dilakukan ditengah malam merupakan suatu pendekatan secara langsung dengan Allah Subhanahu Wata'ala. Yang dengan hubungan tersebut dapat menjadikan jiwa lebih erat dengan-Nya.

⁹²*Ibid.*, hlm. 53.

Jiwa manusia akan terasa hampa jika tidak pernah melakukan pendekatan (*taqarrub*) kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Salah satu cara untuk melakukan pendekatan kepada Allah Subhanahu Wata'ala adalah dengan menjadikan malam sebagai ibadah, yakni melaksanakan salat Tahajjud dengan penuh kesungguhan dan keikhlasan.⁹³

Salat Tahajjud merupakan suatu media bagi seorang hamba untuk meminta dan memohon pertolongan dan meminta kemudahan dari segala rintangan yang dihadapi dalam menjalani hidup. Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat memberikan perlindungan dan pertolongan dari Allah dari segala sesuatu yang memberatkan jiwa.

3. Dapat menangkal penyakit jiwa

Setiap manusia pasti menginginkan akan ketenangan dalam jiwanya, untuk mampu mencapai ketenangan tersebut tidaklah mudah. Dengan berbagai persoalan dan cobaan yang dialami manusia, yang apabila tidak mampu untuk menghadapinya dan menerima dengan ikhlas akan dapat menyebabkan tidak adanya ketenangan dalam jiwanya.

Untuk mampu mencapai akan ketenangan tersebut yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala. Untuk melakukan hubungan tersebut yaitu dengan melakukan ibadah salat yaitu ibadah salat Tahajjud. Salat dapat menjadikan jiwa seseorang menjadi tenang, yang apabila dilaksanakan dengan rutin dan dengan niat yang ikhlas karena Allah.

⁹³AS- Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 99.

Dengan penyakit dapat menjadikan seseorang tidak memiliki ketenangan dalam jiwanya, dan setiap manusia pasti menginginkan akan ketenangan dan ingin hidupnya menjadi bahagia dan tenteram. Islam memiliki solusi terhadap permasalahan yang dialami manusia yang menyebabkan jiwanya tidak tenang yaitu dengan melaksanakan salat. Dalam hal ini dengan melaksanakan salat Tahajjud yang dilakukan di tengah keheningan malam.

Salat Tahajjud dapat menyembuhkan terhadap penyakit dalam tubuh manusia, baik terhadap penyakit fisik maupun psikis. Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat mengusir terhadap berbagai penyakit yang ada dalam tubuh manusia. Salat Tahajjud memiliki pengaruh yang positif bagi kesehatan fisik. Berbagai pendapat yang menyatakan bahwa salat Tahajjud dapat menangkal berbagai penyakit.

Telah banyak penelitian dan para orang salaf yang telah membuktikan bahwa dengan bangun malam, bertahajjud, dan bermunajat menyebabkan kesehatan tubuh. Orang yang terbiasa melakukan salat Tahajjud usianya menjadi panjang karena tubuhnya senantiasa terbebas dari segala macam penyakit.⁹⁴ Bagi pengamal salat Tahajjud dapat menyebabkan tubuhnya sehat dan terhindar dari penyakit.

⁹⁴Abu Fajar Al Qalami, *Op. Cit.*, hlm. 112.

Sebagaimana disebutkan oleh Abu Utsman al-Khurasani ra memberikan kesaksian bahwa *qiyamul lail* merupakan kehidupan bagi tubuh, cahaya bagi hati, sinar pada penglihatan dan kekuatan pada anggota fisik.⁹⁵

Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat menjadikan anggota tubuh menjadi kuat dan sehat. Dengan kondisi tubuh yang sehat maka tidak mengalami hambatan ketika untuk melaksanakan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.

Menurut penelitian ahli kesehatan bahwa bangun malam untuk melakukan salat dan bermunajat dapat menangkal berbagai penyakit dari hasil penelitian menyatakan bahwa melakukan salat malam akan memiliki kelenturan tulang punggung, dan otot-otot lainnya.⁹⁶

Dr. Abdul Hamid Diyab dan Dr. Ahmad Qurquz tentang manfaat salat Tahajjud yaitu dapat meningkatkan ketahanan imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit yang akan menyerang jantung, otak, dan organ-organ lainnya.⁹⁷

Sebagaimana yang dikatakan oleh Dr. Moh Sholeh bahwa mengamalkan salat Tahajjud dan peningkatan kemampuan pengendalian diri berupa ketenangan. Dan para pengamal salat Tahajjud akan terhindar dari stress.⁹⁸

⁹⁵*Ibid.*,

⁹⁶*Ibid.*, hlm 114.

⁹⁷As-Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 97.

⁹⁸Moh Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 4.

Dari pernyataan tersebut bahwa salat Tahajjud dapat menjadikan jiwa manusia menjadi tenang. Salat Tahajjud sangat berkaitan dengan gejala stress, apabila manusia tidak mampu mengatasi dan menghadapi berbagai persoalan hidup, maka akan mudah untuk mengalami stress sehingga tidak adanya ketenangan dalam jiwanya. Stress dapat menyerang bagi setiap orang tanpa mengenal usia, jenis kelamin, maupun kedudukan.

Dampak positif dari gejala stress yaitu mendorong individu untuk melakukan sesuatu, membangkitkan kesadaran, dan menghasilkan pengalaman baru. Sedangkan dampak negatifnya yaitu menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, dan memicu berjangkitnya sakit kepala, sakit perut, maupun tekanan darah tinggi.⁹⁹

Untuk mengetahui seseorang mengalami stress dapat dilihat dari gejala-gejalanya. Adapun gejalanya yaitu:

a. Gejala fisik

Pada gejala fisik terlihat tanda-tanda sakit kepala, sakit lambung (mag), darah tinggi, sakit jantung, sulit tidur, mudah lelah, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

b. Gejala psikis

⁹⁹Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 249.

Adapun pada gejala psikis terlihat tanda-tanda gelisah atau cemas, kurang dapat berkonsentrasi belajar atau bekerja, dan sering marah-marah.¹⁰⁰

Ketenangan dalam jiwa akan terwujud apabila dalam jiwa tersebut terhindar dari berbagai tekanan dan konflik dalam diri seseorang serta terhindarnya dari penyakit stress. Gejala stress dapat menjadikan seseorang menjadi gelisah, sehingga tidak adanya ketenangan dalam jiwanya.

Dalam kehidupan ini segala permasalahan dan persoalan hidup manusia berasal dari Allah Subhanahu Wata'ala. Perasaan gelisah tidak akan dapat mengubah apa pun, selain dapat menjadikan manusia jauh dari Allah Subhanahu Wata'ala. Untuk mampu menghadapi segala persoalan tersebut hendaklah dengan mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala, dan memohon pertolongan kepada Allah.

Sebagaimana nasihat dari Ibnu Mas'ud yang dikutip dari Bisri M Djaelani ia mengatakan jika penyakit kegelisahan dan kecemasan sedang melanda jiwa hendaklah membawa hati dengan mengunjungi tiga tempat, yaitu ke tempat orang yang membaca Al-Qur'an kau bacalah Al-Qur'an atau dengarkanlah baik-baik orang yang membacanya, atau pergilah ke majelis pengajian yang mengingatkan hati kepada Allah atau carilah waktu dan tempat yang sunyi, kemudian ber-khalwat-lah untuk menyembah-Nya.

¹⁰⁰*Ibid.*, hlm. 252.

Misalnya: malam buta, ketika orang-orang sedang tidur nyenyak, engkau bangun mengerjakan salat malam, memohon ketenteraman jiwa.¹⁰¹

Kegelisahan dapat menjadikan tidak tenangnya dalam jiwa seseorang, dan setiap orang menginginkan akan ketenangan dalam jiwanya, dengan melakukan ibadah kepada Allah yang dilakukan ketika malam hari dapat menjadikan jiwanya menjadi tenang, dan salat dapat dijadikan sebagai solusi terhadap permasalahan yang dialami.

Sebagaimana yang dikutip dari As- Syaikh Hasan Ahmad dari Dr. Abdul Hamid Diyab dan Dr. Ahmad Qurquz menyatakan bahwa salat Tahajjud dapat meningkatkan ketahanan imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit yang akan menyerang jantung, otak, dan organ-organ tubuh lain. Karena orang yang bangun malam dapat menghentikan kebiasaan tidur dan ketenangan yang terlalu lama, yang dapat menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah.¹⁰²

Salat Tahajjud memiliki kandungan aspek meditasi (pemusatan pikiran dan jiwa) dan relaksasi (istirahat/ pengenduran otot/ saraf) yang cukup besar, dan dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan adaptif pereda stress.¹⁰³ Dengan melaksanakan salat Tahajjud memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh dan memiliki ketenangan serta terhindarnya seseorang dari gejala stress.

¹⁰¹Bisri M Djaelani, *La Tansa*, (Yogyakarta: Progresif Books, 2006), hlm. 77.

¹⁰²*Ibid.*, hlm. 97.

¹⁰³*Ibid.*,

Dalam hubungannya dengan salat Tahajjud dapat dihubungkan dengan fakta dalam sebuah penelitian yang membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi risiko terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan.¹⁰⁴ Seseorang yang mengamalkan ibadah salat Tahajjud dengan niat yang ikhlas dan secara terus menerus akan terhindar dari berbagai penyakit, sehingga merasakan akan ketenangan dalam jiwanya.

Dalam melaksanakan ibadah salat Tahajjud harus dilakukan dengan niat yang ikhlas serta dengan kekhusyukan, sehingga bagi yang mengamalkan salat Tahajjud akan merasakan efek dari ibadah yang dilakukannya tersebut.

Salat Tahajjud dapat memberikan kesehatan bagi jasmani. Para Salaf yang telah membuktikan bahwa dengan bangun malam, bertahajjud dan bermunajat, menyebabkan kesehatan tubuh. Jika malamnya bangun beribadah, pagi harinya merasa segar bugar.¹⁰⁵

Dari aspek kesehatan bahwa salat Tahajjud memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh, Dokter Samir Ismail al-Hulwi dalam bukunya *Al-Lail: Naumuh wa Qiyamuh (malam: Tidur dan Bangunnya)* dikutip dari buku Tahajjud itu Ajib menjelaskan bahwa salat Tahajjud dapat memberimu kemauan keras (*himmah*) dan semangat (*nasyath*) dalam melaksanakan

¹⁰⁴Moh Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 3.

¹⁰⁵Abu Fajar Al Qalami, *Op. Cit.*, hlm. 112.

tugas, juga menghilangkan penyakit tulang punggung dan penyakit lainnya yang biasa diderita masa tua.¹⁰⁶ Dengan melaksanakan salat Tahajjud akan dapat menghilangkan penyakit tulang punggung yang kemungkinan akan terjadi dimasa tua.

Jiwa yang baik yaitu jiwa yang memiliki hati yang memiliki kecenderungan ke arah kesucian ruh. Dalam pandangan Islam, setiap hati manusia itu memiliki dua kecenderungan yakni kecenderungan ke arah kesucian (ruh) dan kecenderungan ke arah kekotoran (tubuh).¹⁰⁷ Ketika beribadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala harus diikuti dengan hati yang suci atau bersih, sehingga terhindarnya dari berbagai penyakit hati dan jiwa menjadi tenang ketika melaksanakan ibadah salat. Dan dengan jiwa yang baik akan dapat terhindar dari kelalaian hati.

Kelalaian hati merupakan penyakit yang sangat berbahaya bagi jiwa. Seseorang yang sering melakukan hal-hal yang tercela akan mudah untuk lalai, sehingga malas untuk melaksanakan ibadah kepada Allah, jarang melakukan pendekatan dan munajat kepada Allah, dan salah satu cara untuk menjaga agar hati tidak mudah lalai yaitu dengan melakukan salat Tahajjud.

Menjaga hati sangatlah penting, karena segala sesuatu yang ingin dikerjakan berawal dari hati, jika hati seseorang kotor maka akan mudah untuk lalai dan malas untuk beribadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.

¹⁰⁶Muhammad Yusuf, *Op. Cit.*, hlm. 19.

¹⁰⁷Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Diva Press, 2013), hlm. 149.

Menurut Yahya bin Mu'adz ar-Razi obat hati ada lima macam yaitu membaca Al-Qur'an dengan merenungkan isinya, mengosongkan perut atau tidak memperbanyak makan, salat malam, memohon dan merendahkan diri ketika waktu menjelang subuh, dan berkumpul dengan orang-orang shaleh.¹⁰⁸ Dengan berbagai cara tersebut dapat memberikan kelapangan pada hati dan jiwa seseorang.

Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat memberikan kelapangan hati dan jiwa seseorang. Dan dari kelapangan hati dan jiwa tersebut akan merasa damai dan tenang dalam menjalani kehidupan ini. Salat Tahajjud juga dapat menyembuhkan penyakit hati yang berbahaya bagi jiwa.

Hati manusia yang jika ditinjau dari segi hidup dan matinya dibagi menjadi tiga bagian, yaitu: hati yang sehat (*qalbun shahih*), hati yang mati (*qalbun mayyit*), dan hati yang sakit (*qalbun maridl*).¹⁰⁹

Hati yang sehat adalah hati yang terhindar dari segala macam penyakit hati. Hati tersebut dapat mengendalikan dirinya dari godaan hawa nafsu dan selalu berada pada sinar cahaya Ilahi.¹¹⁰ Hati yang sakit yaitu hati yang hidup namun mengandung penyakit.¹¹¹ Dan hati yang mati yaitu hati yang tidak mengenal Tuhannya dan tidak beribadah kepada-Nya dengan

¹⁰⁸As-Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 105.

¹⁰⁹Haidar Putra Daulay, *Qalbun Salim: Jalan Menuju Pencerahan Rohani*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), hlm. 64.

¹¹⁰*Ibid.*,

¹¹¹*Ibid.*, hlm. 79.

menjalankan perintah dan apa-apa yang diridhoi-Nya.¹¹² Dengan demikian menjaga hati sangat penting, sehingga tidak mengalami kelalaian dalam beribadah kepada Allah SWT. Hati yang bersih terhindarnya dari berbagai macam penyakit hati dan dalam melaksanakan ibadah.

Seluruh amal ibadah seseorang dinilai di sisi Allah jika amal ibadahnya itu ikhlas, yaitu yang dilakukan hanya semata-mata untuk Allah dan karena Allah. Dan dengan demikian niat baru berarti kalau niat itu karena Allah. Dengan niat yang ikhlas akan menimbulkan kekhusyukan dalam shalatnya.

Hati yang penuh dengan keimanan kepada Allah tidak mungkin terkena penyakit hasud dan penyakit-penyakit jiwa lainnya. Keimanan kepada Allah, keikhlasan, bergantung, serta ridha akan qadha dan qadar-Nya, akan membebaskan orang mukmin dari kegelisahan yang muncul akibat perasaan berdosa, dan juga akan muncul ketenangan dan ketenteraman.¹¹³ Dengan adanya keimanan yang kuat dalam diri seseorang mampu menjadikan jiwanya menjadi tenang.

Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat memperkuat iman dalam hati seseorang. Keimanan dapat berubah-ubah terkadang bisa naik dan bisa turun, ketika seseorang dihadapi dengan berbagai cobaan dan godaan dan tidak bisa menghadapinya dengan sabar, maka bisa jadi imannya semakin

¹¹²*Ibid.*, hlm. 92.

¹¹³Muhamamad 'Utsman Najati, *Op. Cit.*, hlm . 330.

lemah, lemahnya iman disebabkan karena jauhnya dari Allah Subhanahu Wata'ala dan kurangnya pendekatan dengan Allah Subhanahu Wata'ala, dan agar imannya tetap kuat agar tetap melaksanakan ibadah salat malam.

Orang yang beriman dan bertaqwa kepada Allah Subhanahu Wata'ala secara benar, di dalam hatinya tidak akan diliputi rasa takut dan gelisah, karena ia selalu mendekatkan diri kepada Allah dan dengan keimanannya tersebut membawa akan ketenangan dalam jiwanya.

C. CARA-CARA MENENANGKAN JIWA

Untuk mampu mewujudkan ketenangan jiwa, memiliki beberapa cara-cara, yaitu:

1. Sabar

Dari segi bahasa sabar artinya yaitu menahan dan mencegah.¹¹⁴ Sedangkan secara istilah yaitu menahan diri dari sifat kegundahan dan rasa emosi, kemudian menahan lisan dari keluh kesah serta menahan anggota tubuh dari perbuatan yang tidak terarah.¹¹⁵

Amru bin Usman mengatakan sabar yang dikutip dari Istarani & Muhammad Siddik yaitu keteguhan bersama Allah, menerima ujian dari-Nya dengan lapang dan tenang.¹¹⁶ Sedangkan bersabar yaitu sikap betah atau dapat

¹¹⁴Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim*, (Medan: Iscom, 2015), hlm.

¹¹⁵*Ibid.*, hlm. 20.

¹¹⁶*Ibid.*,

menahan diri pada kesulitan dengan berbagai ujian serta mencari ridha-Nya.¹¹⁷ Dengan demikian seseorang yang bersabar merupakan yang ridha akan menerima segala yang Allah berikan terhadap dirinya tanpa adanya keluh kesah.

Dalam Al-Qur'an Allah juga telah menganjurkan agar orang yang beriman supaya bersabar, dan sabar memiliki manfaat untuk mendidik diri, memperkuat kepribadian, dan meningkatkan kemampuan manusia dalam menanggung kesulitan. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 45.

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: “Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. dan Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk”.¹¹⁸

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa *mintalah pertolongan* kepada Allah maksudnya yaitu kukuhkan jiwa kamu, *dengan sabar* yakni menahan diri dari rayuan menuju nilai rendah *dan* dengan *salat* yakni dengan mengaitkan jiwa dengan Allah serta memohon kepada-Nya guna menghadapi segala kesulitan serta memikul segala beban. *Dan sesungguhnya yang demikian itu*, yakni salat dan sabar itu atau beban yang akan kamu pikul *sungguh berat*,

¹¹⁷*Ibid.*,

¹¹⁸Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 8.

*kecuali orang-orang yang khusyuk, yakni orang-orang yang tunduk dan patuh yang hatinya merasa tenteram dengan berdzikir kepada Allah.*¹¹⁹

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa sabar dan salat dapat dijadikan sebagai penolong, ketika manusia dihadapi dengan berbagai permasalahan dan cobaan hidup. Ketika ditimpa masalah dan cobaan tidak merasa sedih dan tidak menjadi lemah, akan tetapi hal yang demikian merupakan suatu anjuran yang Allah berikan agar manusia ketika ditimpa suatu cobaan dan masalah hendaklah menjadikan sabar dan salat sebagai penolongnya.

Dan dalam QS. Al-Baqarah ayat 153 Allah juga berfirman:

يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.¹²⁰

Dalam tafsir Al-Mishbah dijelaskan bahwa orang-orang yang sabar mengisyaratkan bahwa jika seseorang ingin teratasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, ia harus menyertakan Allah dalam setiap langkahnya.¹²¹

Dari penjelasan tersebut menyatakan bahwa ketika dalam menghadapi kesedihan dan kesulitan hidup hendaklah melibatkan Allah dalam segala halnya.

¹¹⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Mishba: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), hlm. 221.

¹²⁰Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 24.

¹²¹*Ibid.*, hlm. 434.

Dengan kesabaran, manusia akan lebih mampu menghadapi berbagai masalah yang berat, dengan kesabaran akan dapat menenangkan hati, dan sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar, dan segala sesuatu hanya Allah lah yang Maha Kuasa yang memberikan segala cobaan kepada manusia.

Bersabar merupakan salah satu ciri orang yang menghadapi berbagai kesulitan dengan lapang dada, kemauan yang keras, serta ketabahan yang besar.¹²²

Dalam kehidupan berbagai permasalahan yang dialami, dan apabila manusia mampu menanggung derita kehidupan, sabar dalam menahan cobaan, sabar dalam menyembah dan menaati Allah, sabar dalam menahan keinginan nafsu dan dorongannya, maka akan menjadi manusia yang matang, serta terhindar dari berbagai gangguan kejiwaan.¹²³ Sebagaimana dalam sabda Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam:

عن ابي يحيى صحيح بن سنان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عجب الامر المؤمن ان امره كله له خير وليس ذلك لاحد الا للمؤمن من ان اصابته سراء شكر فكان خيرا له وان اصابته ضراء صبر فكان خيرا له (رواه مسلم)

Artinya: “Dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan ra berkata, Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: “Memang sangat menakjubkan keadaan orang Mukmin itu, karena segala urusannya sangat baik baginya dan itu tidak akan terjadi kecuali bagi seseorang yang beriman dimana bila mendapatkan kesenangan ia bersyukur maka yang demikian itu

¹²²Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), hlm. 38.

¹²³Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 299.

sangat baik baginya, dan bila ia tertimpa kesusahan ia sabar maka yang demikian itu sangat baik baginya”. (HR. Muslim)¹²⁴

Dari Hadis tersebut menjelaskan bahwa dalam menghadapi kesusahan hendaklah minta pertolongan kepada Allah dengan tetap bersabar. Dan yang demikian itu lebih baik sehingga selalu mendekati diri kepada Allah Subhanahu Wata’ala.

Ahmad Yasin mengatakan bahwa kesabaran bisa menjadi penolong yang akan menyelamatkan seseorang dari bahaya, baik bahaya dunia maupun bahaya akhirat.¹²⁵

2. Berpikiran Positif

Dr. Herbert Spencer dari Universitas Harvard dikutip dari buku Terapi Berpikir Positif menjelaskan bahwa jiwa dan tubuh saling melengkapi.¹²⁶ Pola pikir yang positif sangat berpengaruh terhadap jiwa seseorang.

Jiwa memiliki pengaruh pada seluruh anggota tubuh manusia, baik pada anggota tubuh bagian dalam dan anggota tubuh bagian luar, baik pada ekspresi wajah maupun gerakan tubuh. Dan juga berpengaruh pada bagian tubuh yang dalam, seperti suhu tubuh, proses bernafas, dan tekanan darah.¹²⁷

¹²⁴Abu Zakariya dan Yahya bin Syaraf An Nawawy, *Terjemah Riyadhus Shalihin 1*, Diterjemahkan dari (judul asli buku) oleh Muslich Shabir (Semarang: Karya Toha Putra, 2004), hlm. 28.

¹²⁵Istarani & Muhammad Siddik, *Op. Cit.*, hlm. 20.

¹²⁶Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, (Jakarta: Zaman, 2008), hlm. 68.

¹²⁷*Ibid.*,

Berpikir positif merupakan salah satu cara agar jiwa tetap tenang, dan tidak merasa takut ataupun gelisah terhadap berbagai masalah yang datang, dan ia selalu bersyukur kepada Allah, dan akan menjalani hidup dengan tenang.

Selalu berpikir positif sangat membantu untuk menenangkan hati yang sedang gelisah. Dengan tidak memiliki pikiran yang negatif terhadap masalah yang sedang terjadi, dan tidak berburuk sangka kepada Allah atas masalah yang diberikan, Allah tidak akan menguji hambanya diluar batas kesanggupan hamba-hamba-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Insyirah ayat 5-6.

...فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ...

Artinya: "...Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan..."¹²⁸

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan. Dan sesungguhnya setiap kesulitan ada kemudahan Allah berikan.

3. Berdzikir (Mengingat Allah)

Setiap orang pasti menginginkan akan ketenangan dalam hidupnya, dan untuk mencapai ketenangan dalam jiwa tersebut tidaklah mudah, dan memerlukan jalan untuk bisa mencapainya.

Berdzikir kepada Allah merupakan penyelamat jiwa dari berbagai kerisauan, kegundahan, dan guncangan. Semakin banyak mengingat Allah

¹²⁸Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 596.

maka pikiran akan semakin terbuka, hati semakin tenteram, jiwa semakin bahagia.¹²⁹ Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.¹³⁰

Dengan selalu mengingat Allah melalui tasbih, takbir, istighfar, doa maupun dengan membaca Al-Qur'an akan membuat jiwa bersih serta perasaan tenang. Ketika seseorang yang selalu mengingat Allah dengan dzikirnya maka akan merasa dekat dengan Allah dan merasa dalam perlindungan-Nya, sehingga akan timbul dalam dirinya perasaan tenang, tenteram, dan bahagia. Apabila seseorang ingat kepada Allah maka Allah juga mengingatnya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”.¹³¹

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa apabila seorang hamba mengingat-Nya, maka Allah juga akan mengingatnya. Dengan mengingat Allah akan menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa.

¹²⁹ Aidh Al-Qarni, *Op. Cit.*, hlm. 29.

¹³⁰ Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 252.

¹³¹ *Ibid.*, hlm. 24.

Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam menerangkan hal-hal penting dalam berdzikir kepada Allah adalah tumbuhnya perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa.¹³² Pada dasarnya semua ibadah adalah mengingat Allah atau menunjang untuk mengingat Allah. Dalam salat seseorang berdiri mengucapkan takbir, membaca Al-Qur’an, mengucapkan tasbih baik sewaktu rukuk maupun sujud, mengucapkan hamdalah dan shalawat kepada Rasulullah merupakan tindakan mengingat Allah.¹³³

Dalam mengingat Allah tidak hanya cukup melalui ibadah salat saja, tetapi dengan berbagai ibadah lainnya misalnya membaca Al-Qur’an, wirid dan doa memiliki fungsi untuk memperdalam keimanan dalam hati dan menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa.

4. Salat

Dalam ibadah salat menunjukkan adanya hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Yaitu berdiri dengan khushyuk dan tunduk di hadapan Allah, Pencipta alam semesta. Dengan melakukan ibadah salat mampu membangkitkan dalam dirinya perasaan tenang dan kedamaian dalam jiwa.

Dalam melaksanakan salat tidak memikirkan sesuatu kecuali ayat-ayat Al-Qur’an dan tidak memikirkan berbagai persoalan kehidupan, sehingga akan dapat melahirkan pada diri manusia dengan keadaan rileks, ketenangan jiwa, dan pikiran yang bebas dari beban.

¹³²Muhammad ‘Utsman Najati, *Diterjemahkan dari Al-Haditsunabawiyy wa ‘Ilmunafs*, (Bandung: Pustaka, 1988), hlm. 345.

¹³³Ahmad Husain Salim, *Op. Cit.*, hlm. 301.

Ketika manusia berhadapan dengan sejumlah urusan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan dapat membantu mendamaikan dan menenangkan jiwanya dengan ibadah salat. Kegelisahan timbul karena ketidakmampuan seseorang untuk memecahkan permasalahan yang dialaminya. Dalam ibadah salat terdapat hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, memohon pertolongan kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu[99], Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.¹³⁴

Salat merupakan ibadah yang dapat menenangkan hati, penangkal dan penawar berbagai penyakit yang ada dalam diri manusia. Salat merupakan suatu media penghubung manusia dengan Tuhannya, untuk berserah diri dan memohon pertolongan dan petunjuk dari berbagai persoalan yang dihadapi. Dalam salat terkandung unsur latihan, sebab salat senantiasa dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu dan telah diatur.

Ketika manusia tidak mampu menyelesaikan berbagai konflik dalam dirinya akan merasakan kecemasan dan kegelisahan dalam dirinya, dan untuk mengatasi yang demikian yaitu dengan melaksanakan ibadah salat, sehingga menjadikan jiwanya tenang, dan damai.

¹³⁴Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 24.

Salat mempunyai pengaruh yang signifikan dan efektif untuk mengobati kegelisahan manusia. Berdiri dengan khusyuk dalam salat di hadapan Rabb-Nya dan pasrah benar-benar bebas dari segala kesibukan dan kesulitan hidup, sesungguhnya akan membangkitkan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman dalam diri manusia, menghilangkan kegelisahan dan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan dan kesulitan hidup.¹³⁵

Dari Hadist tersebut menjelaskan bahwa pentingnya salat untuk menumbuhkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa. Dalam melaksanakan ibadah salat seseorang mengadukan segala urusannya kepada Allah dengan berdoa dan meminta pertolongan kepada-Nya setelah selesai melaksanakan salat. Dengan mengadukan segala permasalahan kepada Allah dapat meringankan rasa cemas dan gelisah dalam diri, dan apabila seorang hamba memohon kepada Tuhannya maka Allah akan mengabulkan permohonannya tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ghaafir ayat 60.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ...

Artinya: “dan Tuhanmu berfirman: "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Kuperkenankan bagimu...”.

Doa adalah dzikir dan ibadah, dalam doa ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa.

¹³⁵Muhamamad ‘Utsman Najati, *Op. Cit.*, hlm .335.

Doa adalah dzikir dan ibadah, dalam doa ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa.¹³⁶ Dengan mengadukan semua permasalahan kepada Allah dengan melaksanakan salat dan berdoa, niscaya Allah akan mengabulkan permohonan hambanya yang berdoa kepada-Nya.

Seseorang yang ketika melaksanakan salat di samping berdzikir, memohon perlindungan dan pertolongan serta petunjuk kepada Allah SWT agar tetap berada pada jalan-Nya yang lurus, dengan salat tersebut merupakan sautu media penghubung dan telah berkomunikasi dengan Allah. Selain dengan melaksanakan salat lima kali dalam sehari semalam secara terus menerus akan dapat membersihkan jiwa dari berbagai dorongan dan keinginan, dan akan lebih baik jika diiringi dengan melakukan salat sunat Tahajjud.

D. KAITAN SALAT TAHAJJUD SEBAGAI TERAPI DALAM MENENANGKAN JIWA

Denga melaksanakan salat akan dapat menjadikan jiwa seseorang mejadi tenang, ketenangan akan dapat dicapai apabila salat yang dilakukan sesuai dengan syarat-syarat yang telah ditentukan, serta sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan. Kaitan salat Tahajjud untuk menenangkan jiwa yaitu dengan cara:

1. Niat yang ikhlas karena Allah

Secara etimologis kata *niyyah* atau *an-niyyah* identik dengan *al-qashd*, *al-azimah*, *al-iradah*, *alhimmah* yang artinya “maksud”, “keinginan”,

¹³⁶*Ibid.*, hlm. 356.

“kehendak”, “keinginan yang kuat”, dan “menyengaja”.¹³⁷ Menurut azaz Islam orang yang hendak melakukan ibadah harus mempunyai maksud sebelum melakukannya supaya ibadah itu bisa diterima dengan sah.¹³⁸

Asal dari kata niat, yaitu:

- a. Asal makna niat ialah “menyengaja” suatu perbuatan. Dengan adanya kesengajaan ini, perbuatan dinamakan *ikhtijari* (kemauan sendiri, bukan dipaksa).
- b. Niat pada syara’ (yang menjadi rukun salat dan ibadat yang lain), yaitu menyengaja suatu perbuatan karena mengikuti perintah Allah supaya diridhai-Nya. Inilah yang dinamakan ikhlas. Maka orang yang salat hendaklah sengaja mengerjakan salat karena mengikuti perintah Allah semata-mata agar mendapat keridhaan-Nya, begitu juga ibadah yang lain.¹³⁹

Yang dimaksud dengan niat yaitu “maksud, keinginan, kehendak, keinginan yang kuat, dan menyengaja”.¹⁴⁰ Menurut azaz Islam orang yang hendak melakukan ibadah harus mempunyai maksud sebelum melakukannya supaya ibadah itu bisa diterima dengan sah.¹⁴¹ Dari pengertian tersebut bahwa ketika ingin melakukan segala amal ibadah harus memiliki tujuan dan maksud dengan niat semata-mata karena Allah.

¹³⁷Moh Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 103.

¹³⁸*Ibid.*,

¹³⁹Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo), hlm. 75.

¹⁴⁰Moh Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 103.

¹⁴¹*Ibid.*,

Sedangkan ikhlas secara bahasa yaitu suci (*ash-shafa*), bersih (*an-naqi*), dan tauhid. Sedangkan dalam syariat Islam ikhlas yaitu sucinya niat, bersihnya hati dari syirik dan riya serta hanya menginginkan ridha Allah semata dalam segala kepercayaan, perkataan, dan perbuatan.¹⁴² Ikhlas yaitu membersihkan sesuatu hingga menjadi bersih.¹⁴³

Ikhlas yaitu membersihkan perbuatan dari segala ketidakmurniaan, termasuk apa yang timbul dari keinginan untuk menyenangkan diri sendiri dan makhluk lain, atau membebaskan tujuan dari selain Allah Subhanahu Wata'ala yang berperan dalam perbuatan itu.¹⁴⁴ Dalam penjelasan yang lain juga dikatakan bahwa ikhlas yaitu memurnikan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Subhanahu Wata'ala.¹⁴⁵

Dalam mengerjakan suatu pekerjaan hendaklah dilakukan dengan niat dan keikhlasan dan melakukan segala sesuatunya dengan tujuan hanya kepada Allah semata. Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Bayyinah ayat 5.

...وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا
الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ ﴿٥﴾

Artinya: "...Padahal mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan)

¹⁴²M. Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 16.

¹⁴³Moh Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 104.

¹⁴⁴*Ibid.*, hlm. 105.

¹⁴⁵Haidar Putra Daulay, *Op. Cit.*, hlm. 72.

agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian Itulah agama yang lurus...”.¹⁴⁶

Suatu pekerjaan yang dilakukan dengan niat yang ikhlas kepada Allah SWT bersih dari riya dan syirik dalam beribadah maka segala amal yang dilakukannya akan diperoleh sesuai dengan apa yang diniatkannya. Sebagaimana dalam hadis Nabi Sallallahu ‘Alaihi Wasallam:

عن اميري المؤمن ابي حفص عمر بن الخطاب بن نفيل بن عبدالعزيز رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: انما الاعمال بالنيات وانما لكل امرئ ما نوى فمن كانت هجرته الى الله ورسوله فهجرته الى الله ورسوله ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها او امرأة ينجسها فهجرته الى ما هاجر اليه (متفق عليه)

Artinya: “Dari Amirul Mukminin Abu Hafsh ‘Umar bin Khattab bin Nufail bin ‘Abdul ‘Uzza bin Riyah bin ‘Abdullah bin Qurth bin Razah bin ‘Ady bin Ka’b bin Luayy bin Ghalib Al Quraisy Al ‘Adawy ra berkata: “Saya mendengar Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam bersabda: “Bahwasanya semua amal itu tergantung niatnya, dan bahwasanya apa yang diperoleh oleh seseorang adalah sesuai dengan apa yang diniatkannya. Barangsiapa yang hijrah karena Allah dan Rasul-Nya maka hijrahnya itu akan diterima oleh Allah dan Rasul-Nya, dan barangsiapa yang hijrahnya karena mencari dunia atau karena wanita yang akan dinikahinya maka hijrahnya itu hanya memperoleh apa yang diniatkannya dalam hijrahnya itu”. (HR. Bukhari dan Muslim)¹⁴⁷

Dari Hadis tersebut menjelaskan bahwasanya apa yang diniatkan oleh seseorang tersebut maka dari apa yang diniatkannya itulah hasilnya. Dan segala sesuatu yang dikerjakan bergantung pada niatnya. Ketika melaksanakan ibadah akan memiliki dampak bagi yang melaksanakannya jika dibarengi dengan niat

¹⁴⁶Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 599.

¹⁴⁷Al Imam Abu Abdullah Muhammad, *Op. Cit.*, hlm. 51.

yang ikhlas hanya semata-mata karena Allah. Dan suatu ibadah tidak akan dirasakan olah pengamalnya jika tidak adanya niat yang ikhlas untuk mengerjakan sesuatu ibadah tersebut.

Ikhlas adalah suatu amaliyah jiwa. Dengan keikhlasan seseorang menjadikan Allah Subhanahu Wata'ala sebagai satu-satunya tujuan pengabdian, memenuhi perintah-Nya tanpa mempertimbangkan keuntungan pribadi atau mengharap balasan apapun.¹⁴⁸ Dengan melaksanakan ibadah dengan niat yang ikhlas hanya tertuju semata-mata karena Allah Subhanahu Wata'ala.

2. Melaksanakan salat Tahajjud dengan khusyuk

Secara kebahasaan kata khusyuk diartikan dengan tunduk, rendah hati, takluk, dan mendekat, baik tunduk hati maupun badan.¹⁴⁹ Khusyuk jika dikaitkan dengan suara berarti diam, dan jika dihubungkan dengan pandangan mata berarti rendah. Menurut pengertian syariat tunduk ada kalanya dalam hati atau dengan badan, seperti diam atau keduanya.¹⁵⁰

Khusyuk berarti jiwa raga tunduk dan penuh taat dalam mengerjakan salat di hadapan Allah raga tenang dan merunduk karena merasa rendah di hadapan Allah.¹⁵¹ Kekhusyukan merupakan suatu tanda taat dan patuhnya seorang hamba dengan melalui hati atau dengan badan dalam mengerjakan salat di hadapan Allah Subhanahu Wata'ala.

¹⁴⁸Joko Suharto, *Menuju Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), hlm. 54.

¹⁴⁹Moh. Sholeh, *Op. Cit.*, hlm. 107.

¹⁵⁰*Ibid.*,

¹⁵¹*Ibid.*,

Khusyuk menurut Thalib yang dikutip dari buku Terapi Shalat Tahajjud menjelaskan bahwa khusyuk terdiri dari:

- a. Khusyuk lahiriyah, yaitu melakukan gerak-gerik salat dan ucapannya sesuai dengan tuntunan dan ajaran Rasulullah Sallallahu ‘Alaihi Wasallam.
- b. Khusyuk batiniyah, yaitu melakukan salat dengan hati penuh rasa harap, cemas, takut, merasa diawasi, dan suasana mendukung terciptanya pelaksanaan lahir dan batin dalam melakukan salat khusyuk.¹⁵²

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur’an surah Al-Baqarah ayat 45-46.

...وَأَنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلْقُوا رَبَّهُمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴿٤٦﴾

Artinya: “.....Sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk, (yaitu) orang-orang yang meyakini, bahwa mereka akan menemui Tuhannya, dan bahwa mereka akan kembali kepada-Nya”.

Dari ayat tersebut menjelaskan bahwa ketika melaksanakan salat hendaklah dengan melakukannya secara khusyuk sehingga dapat merasakan akan hikmah dari salat tersebut.

Salat hendaklah dilakukan dengan merenungkan bahwa ia berdiri di hadapan Allah Yang Mahakuasa Yang Maha Mengetahui apa yang tersimpan dalam pikiran dan hati manusia, yaitu dengan:

- 1) Menghayati makna apa yang sedang dibaca

¹⁵² *Ibid.*, hlm. 108.

- 2) Memasukkan arti tersebut ke dalam hati
- 3) Tidak tergesa-gesa dalam ucapan dan amalan salat
- 4) Menundukkan muka ke tempat sujud
- 5) Menjauhkan dari segala hal yang dapat mengusik ketenangan hati.¹⁵³

Secara teknis dan detail Thalib mengajarkan bagaimana melakukan salat

dengan khusyuk yang dikutip dari buku Terapi Salat Tahajjud oleh Moh.

Sholeh yaitu:

- a) Bila lapar, makan lebih dahulu
- b) Tidak menahan kencing, kentut, dan buang air besar atau kecil
- c) Tidak mengantuk
- d) Berpakaian baik dan bersih
- e) Hawa tidak panas
- f) Melakukan salat pada awal waktu
- g) Pergi ke mesjid dengan tenang dan didahului dengan doa jika salat di mesjid
- h) Tempat salat harus bersih dari kotoran
- i) Tempat salat bersih dari gambar
- j) Tempat salat tidak bising
- k) Ketika salat, pikiran tidak disibukkan oleh urusan duniawi
- l) Tidak tergesa-gesa melakukan bacaan dan gerakan salat
- m) Menyadari bacaan yang diucapkan
- n) Rukuk dan sujud dengan tenang
- o) Tidak menoleh ke kanan dan ke kiri
- p) Melihat ke tempat sujud
- q) Tidak menguap¹⁵⁴

Khusyuk ketika salat merupakan hal yang paling utama sehingga bagi yang mengamalkan salat tersebut dapat merasakan akan hikmah dari salat tersebut, sehingga adanya ketenangan dalam jiwanya dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Orang yang melaksanakan salat Tajajjud dengan ikhlas dan khusyuk dapat membangkitkan semangat dalam jiwa dan memotivasi diri untuk

¹⁵³*Ibid.*, hlm. 110.

¹⁵⁴*Ibid.*, hlm. 110-111.

melakukan hal-hal yang positif.¹⁵⁵ Jiwa yang termotivasi untuk melakukan hal-hal yang positif dikatakan dengan jiwa yang baik.

Dengan melaksanakan salat Tahajjud dapat memperkuat iman dalam hati seseorang. Keimanan dapat berubah-ubah terkadang bisa naik dan bisa turun, ketika seseorang dihadapi dengan berbagai cobaan dan godaan dan tidak bisa menghadapinya dengan sabar, maka bisa jadi imannya semakin lemah, lemahnya iman disebabkan karena jauhnya dari Allah Subhanahu Wata'ala dan kurangnya pendekatan dengan Allah Subhanahu Wata'ala, dan agar imannya tetap kuat agar tetap melaksanakan ibadah salat malam.

Dengan melaksanakan ibadah salat malam (salat Tahajjud) dapat menjadikan jiwa seseorang menjadi tenang, dengan melaksanakan syarat-syarat yang telah ditentukan serta dengan niat yang ikhlas karena Allah Subhanahu Wata'ala dan dengan kekhusyukan.

¹⁵⁵As-Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, hlm. 98.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Setelah menguraikan pembahasan, membaca, menganalisa salat Tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa, maka penulis memberi kesimpulannya sebagai berikut:

Adapun hasil penelitian yang diteliti dalam salat Tahajjud sebagai media terapi dalam mewujudkan ketenangan jiwa yaitu:

1. Hikmah melaksanakan salat Tahajjud
 - a. Dapat menjauhkan dosa
 - b. Mempererat hubungan dengan Allah
 - c. Dapat menangkal penyakit jiwa
2. Cara menenangkan jiwa
 - a. Sabar
 - b. Berpikir positif
 - c. Dzikir (mengingat Allah)
 - d. Salat
3. Kaitan salat Tahajjud sebagai terapi dalam menenangkan jiwa
 - a. Niat yang ikhlas karena Allah
 - b. Melaksanakan salat Tahajjud dengan kekhusyukan

B. SARAN

Dari penelitian ini, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, khususnya bagi penulis. Dengan demikian penulis mengemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Seorang konselor yang Islami hendaklah menggunakan metode penyembuhan secara Islami yaitu dengan menggunakan terapi melalui ibadah sesuai dengan permasalahan yang dialami konselinya.
2. Seorang konselor yang Islami hendaklah memohon pertolongan kepada Allah atas segala masalah yang sedang dialami.
3. Seorang konselor yang Islami yang merupakan sebagai panutan dan contoh bagi konselinya hendaklah memperhatikan ibadahnya terlebih dahulu sebelum melakukan proses konseling dengan konselinya.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004.
- Abu Fajar Al Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, Ttp: Gitamedia Press, Tth.
- Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, Jakarta: Gema Insani, 2009.
- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, PTK, dan Penelitian Pengembangan*, Bandung: Citapustaka Media, 2014.
- Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah dalam Islam*, Jakarta: Prenada Media, 2003.
- Al-Maraghi Ahmad Mushthafa, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra, 1984.
- An Nawawy Yahya bin Syaraf dan Abu Zakariya, *Terjemah Riyadhus Shalihin 1*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Muslich Shabir, Semarang: Karya Toha Putra, 2004.
- , *Terjemah Riyadhus Shalihin 1*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Muslich Shabir, Semarang: Karya Toha Putra, 2004.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan & Konseling Islami: (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- An Nasa’iy, *Tarjamah Sunan An Nasa’iy*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Bey Arifin Al- Muhdhar, Semarang: Asy Syifa, 1992.
- As-Syaikh Hasan Ahmad, *Dahsyatnya Mukjizat Shalat Tahajjud*, Jakarta: Alita Media, 2009.
- At Tirmidzi Muhammad Isa bin Surah, *Terjemah Sunan At Tirmidzi*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Moh Zuhri, dkk, Semarang: Asy Syifa 1992.
- Bisri M Djaelani, *La Tansa*, Jakarta: Progresif Books, 2006.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*, Bandung: Jumanatul Ali, 2005.
- Erhamwilda, *Konseling Islami*, Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.
- Farida Hamid, *Kamus Ilmiah Populer Lengkap*, Surabaya: Apollo Lestari, Tth.
- Haidar Putra Daulay, *Qalbun Salim*, Jakarta: Rineka Cipta, 2009. Hasan bin Ahmad Hammam, *Terapi dengan Ibadah*, Solo: Aqwam, 2010.

- HM. Amrin Ra'uf, *Tips-Tips Mudah Agar Bisa Bangun Malam*, Jogjakarta: Bening, 2011.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Tafsir Ibnu Qayyim: Tafsir Ayat-Ayat Pilihan*, Jakarta Timur: Darul Falah, 2000.
- Isep Zainal Arifin, *Bimbingan dan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009.
- Istarani & Muhammad Siddik, *Jiwa & Kepribadian Muslim*, Medan, Iscom, 2015.
- Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif*, Jakarta: Zaman, 2008.
- Joko Suharto bin Matsnawi, *Menuju Ketenangan Jiwa*, Jakarta: Rineka Cipta, 2007.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1999.
- Moh Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Moh Zuhri, dkk, *Tarjamah Sunan At-Tirmidzi*, Semarang: CV. Asy Syifa, 1992.
- Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Noura Books, 2012.
- M. A. Subadi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- M. Hamdani Adz-Dzaky, *Psikoterapi & Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2001.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir Al- Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2004.
- M. Yaniyullah Delta Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak: Menurut Petunjuk Al-Qur'an dan Neurologi*, Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005.
- Muhamamd Al Imam Abu Abdullah, *Shahih Bukhari*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Achmad Sunarto, dkk, Semarang: Asy Syifa, 1993.
- Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Muhammad Muhyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, Jogjakarta: Diva Press, 2013.
- Muhamad Utsman Najati, *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qurani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, Bandung; Pustaka Setia, 2005.
- , *Diterjemahkan dari Al-Haditsunabawiyy wa 'Ilmunafs*, Bandung: Pustaka, 1988.
- Muhammad Yusuf, *Tahajjud Itu Ajaib*, Jogjakarta: Diva Press, 2014.

- Musannif Effendie, *Shalat Tahajjud*, Jakarta: M. A. Jaya, 1976.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Muslim Muslim bin al Hajjaj, *Tarjamah Shahih Muslim*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Adib Bisri Musthfa, Semarang: Asy Syifa, 1992.
- Nurihsan A. Juntika dan Syamsu Yusuf, *Landasan Bimbingan & Konseling*, Yogyakarta: Remaja Rosdakarya, 2011.
- Saiful Akhyar, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2011.
- Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kompetensi dan Praktiknya*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012.
- Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan & Konseling*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011.
- W. J. S Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1984.
- Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental: untuk Mahasiswa, Guru, Konselor, Dosen*, Bandung: Yrama Widya, 2013.
- Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Toko Gunung Agung, 2001.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. NAMA : UMMI LATIFAH
NIM : 12 120 0037
TTL : Batu Sondat, 11 Juli 1994
ALAMAT : Batu Sondat, Kec. Batahan, Kab. Mandailing Natal

B. ORANG TUA:

1. Nama
 - a. Ayah : Marwan Nasution, S. Pd
 - b. Ibu : Ida Murni Lubis
2. Alamat : Batu Sondat, Kec. Batahan, Kab, Mandailing Natal

C. PENDIDIKAN

1. SD Negeri Batu Sondat, Kec. Batahan, Kab. Mandailing Natal, Tamat Tahun 2006.
2. MTs S Al-Barkah Gunung Tua, Kec. Ranah Batahan, Kab. Pasaman Barat, Tamat Tahun 2009.
3. MAN Panyabungan, Kec. Panyabungan, Kab. Mandailing Natal, Tamat Tahun 2012.
4. Masuk IAIN Padangsidimpuan Tahun 2012.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
JL. T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sitang Padangsidimpuan 22733
Telepon (06434) 22080 Faksimile (0634) 24022

Nomor : 376/In.14/F.4c/PP.00.9/04/2016

Padangsidimpuan, 20 April 2016

Sifat : Biasa

Lamp. : -

Tujuan : **Mohon Bantuan Informasi
Penyelesaian Skripsi**

Kepada :

Yth. Kepala UPT Perpustakaan IAIN Padangsidimpuan
di Tempat

Dengan hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan menerangkan bahwa :

Nama : Ummi Lailah
NIM : 12 120 0037
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam.
Alamat : Batu Sondat Kecamatan Batahan Kabupaten Medina.

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan Judul "Shalat Tahajjud Sebagai Media Terapi Dalam Mowujudkan Ketenangan Jiwa".

Sehubungan dengan itu, dimohon bantuan Bapak untuk memberikan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan, atas kerja sama yang baik diucapkan terima kasih.





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
UPT PUSAT PERPUSTAKAAN

Jalan T. Rizal Nurdin, Km 4,5 Sintang, Padangsidimpuan – 22735
Telp. (0634) 22060, Faksimile (0634) 24072
website: www.perustakanstainpsd.net

Nomor : 188/in.14/J.1/PP.00.9/05/2016
Hal : Bantuan Informasi Penyelesaian Skripsi

4 Mei 2016

Yth. Ibu Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
IAIN Padangsidimpuan
di tempat

Dengan hormat,

Merujuk surat Ibu Nomor: 342/in.14/F.4c/PP.00.9/04/2016 tanggal 20 April 2016 perihal Mohon Bantuan Informasi Penyelesaian Skripsi, bersama ini kami sampaikan bahwa kami bersedia memberikan bantuan data dan informasi kepada Mahasiswa yang bersangkutan di bawah ini:

Nama : Ummi Latifah
NPM : 121200037
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam
Alamat : Batu Sondat, Kec. Batahan, Kab. Mandailing Natal
Judul Penelitian : Shalat Tahajjud sebagai Media Terapi dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa

Demikian hal ini kami sampaikan agar dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.



UPT Pusat Perpustakaan,
Iain Fahmi



KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDEMPAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
 Jalan T. Rizal Nuridin km 4,5 Sibitang, Padangsidempuan 22733
 Telepon (0634) 22080 Faxsimile: (0634) 24022

Nomor : In.19/P.A.c/P.00.9/ / 2015 Padangsidempuan, April 2016

Tempat : -

Judul : Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada :
 Yth. :
 1. Drs. H. Syahid Muarman, SH
 2. Drs. H. Zulfan Efendi Hsb M.A
 di-Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak bahwa berdasarkan hasil sidang Tim Pengajian Kalayahan Judul Skripsi, telah ditetapkan judul skripsi mahasiswa/ tersebut dibawah ini sebagai berikut:

Nama/ NIM : Umri Latifah/ 12.120.0037
 Fakultas/ Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
 Judul Skripsi : Shalat Tahajjud Sebagai Media Terapi dalam Meningkatkan Ketahanan Jiwa

Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak menjadi Pembimbing I dan Pembimbing II penelitian/pemulisan skripsi mahasiswa/ dimaksud.

Danikian kami sampaikan atas kesediaan dan kerjasamanya yang baik dari Bapak kami ucapkan terimakasih.

Ketua Jurusan

 Dra. H. Replita, M.Si
 NIP. 19690526 199503 2 001

Sekretaris Jurusan

 Risdawati Sirggar, M.Pd
 NIP. 19760302 20012 2 001

Dekan

 Fauzali Nuzulov, M.Ag
 NIP. 197306 17 200003 2 013

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/ Tidak Bersedia
 Pembimbing I

 Drs. H. Syahid Muarman, SH
 NIP. 19531207 198003 1 005

Bersedia/ Tidak Bersedia
 Pembimbing II

 Drs. H. Zulfan Efendi Hsb, M.A
 NIP. 19640901 199303 1 006