

SHALAT TAHAJUD *As a Moeslim's Coping Mechanism*



Disusun Oleh :

Reza Wahyuningsih

Mahasiswa Fakultas Kedokteran UII

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Pendahuluan

Manusia, bahkan seluruh makhluk di muka bumi adalah hamba Allah ﷻ, kepemilikan Allah ﷻ atas hambanya adalah kepemilikan yang mutlak dan sempurna. Di dalam al-Qur'an ditegaskan bahwa tujuan utama diciptakannya manusia di dunia adalah untuk beribadah kepada Allah ﷻ dan mengabdikan seluruh aktifitas kehidupannya hanya kepada Allah ﷻ¹. Allah ﷻ berfirman,

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembahku.” (Q.S. Al-Dzariyat [51]: 56).

Dari ayat ini, dapat dipahami bahwa beribadah merupakan kebutuhan primer bagi manusia. Salah satu bentuk ibadah yang memiliki makna mendalam bagi umat Muslim adalah shalat Tahajud. Shalat ini bukan hanya ritual rutin, tetapi juga merupakan mekanisme *coping* yang dapat membantu seorang Muslim untuk terhindar dari stress.

Shalat Tahajud yang dilakukan dengan penuh kesungguhan, khusyuk, tepat, ikhlas dan kontinyu dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif dan mengefektifkan *coping*, respon emosi positif yang terus berkembang ini dapat mengontrol respon emosi dan menghindarkan reaksi stress. sebagaimana firman Allah ﷻ dalam surah al-Baqarah ayat 153. Allah ﷻ berfirman,



يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan kepada Allah dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah Bersama orang-orang yang sabar” (Q.S. Al-Baqarah [2] : 153).

Shalat Tahajud: Definisi dan Signifikansi

Shalat Tahajud adalah ibadah sunnah yang dilakukan pada malam hari. Kata tahajud sendiri berasal dari kata *hujud* yang berarti “tidur”. Shalat ini dikenal juga sebagai *shalat lail* atau shalat malam. Ibadah ini memiliki signifikansi mendalam dalam Islam karena syariat mendirikan shalat Tahajud sudah dilakukan oleh nabi Muhammad ﷺ. Dalam riwayat disebutkan bahwa sejak pertama kali muncul perintah shalat Tahajud Rasulullah ﷺ tidak pernah meninggalkan shalat Tahajud¹. Rasulullah ﷺ secara konsisten menganjurkannya. Dalam surah Al-Isrâ ayat 79, Allah ﷻ berfirman,

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

"Dan pada malam hari bersembahyang tahajjud sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan Tuhanmu akan mengangkatmu ke tempat yang terpuji." (Q.S. Al-Isrâ [17]: 79).



Perintah shalat Tahajjud memiliki nilai dimensional, baik secara psikis, psikologis, dan aura spiritual. Diriwayatkan dari ‘Amr bin ‘Abasah bahwa Rasulullah ﷺ bersabda,

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الرَّبُّ مِنَ الْعَبْدِ فِي جَوْفِ اللَّيْلِ
الْآخِرِ فَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ تَكُونَ مِمَّنْ يَذْكُرُ اللَّهَ فِي تِلْكَ السَّاعَةِ فَكُنْ.

“Sedekat-dekatnya Allah dengan hamba-Nya adalah pada sepertiga malam terakhir, maka jika kamu mampu menjadi di antara mereka yang berdzikir pada waktu tersebut maka lakukanlah”. (H.R. at-Tirmidzi, no. 3579, an-Nasâ’I, no. 572, dan dishahihkan al-Bani dalam “Shahih Jami’” no. 1173).

Maka Ibadah shalat Tahajud bukan hanya tentang menjalankan perintah agama, tetapi juga merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah ﷻ². Selama shalat ini, seorang Muslim dapat merenungkan, berdoa, dan mencari bimbingan dari Sang Pencipta. Ini

- Edisi 12 Rabi'ul Akhir 1445 H / 27 Oktober 2023

adalah waktu ketika hubungan pribadi dengan Allah ﷻ diperkuat, dan dorongan spiritual diperoleh.

Shalat tahajud dalam tinjauan medis bisa menjaga homeostasis tubuh. Ketika pelaksanaan shalat Tahajud akan terjadi keseimbangan dalam sekresi kortisol secara endogen dan eksogen. Secara endogen, terjadi peningkatan sekresi kortisol karena aktifitas tahajud yang dilakukan pada malam hari. Ketika bangun dari tidur, namun secara eksogen karena pengaruh lingkungan pada malam sholat tahajud dengan suasana tenang dan gelap terjadi penurunan sekresi kortisol, sehingga kadar kortisol menjadi normal. Shalat Tahajud yang dilakukan secara ikhlas dan teratur dapat memperbaiki emosi positif dan *coping* aktif. Emosi positif dapat ditransmisi ke system limbik dan korteks serebral yang dapat menjaga keseimbangan antara sintesis dan sekresi neurotransmitter.³

Mekanisme Coping dalam Shalat Tahajud

a. Mengatasi gelisan dan kecemasan

Rasa gelisah dan cemas dapat hilang dengan merasakan kehadiran Tuhan sebagai pencipta alam semesta. Ketika shalat Tahajud seorang hamba dapat berdialog intens dengan Tuhannya. Shalat Tahajud membantu individu Muslim mencapai ketenangan



batin. saat itulah ras gelisah dan cemas dapat berganti menjadi rasa tenang dan damai. Melalui ketenangan batin dan doa yang diberikan dalam shoalat Tahajud, seorang muslim dapat menjadi lebih lega dan mendapatkan perspektif yang lebih jelas dalam menghadapi masalah.

b. Menciptakan harapan dan cita cita

Salah satu aspek penting dari shalat Tahajud adalah doa. Muslim digalakkan untuk mengangkat semua permasalahan, kekhawatiran, dan keinginan mereka kepada Allah ﷻ. Ini adalah momen ketika hati terbuka, dan permohonan kepada-Nya dianggap sangat berharga.

c. Peningkatan kualitas hidup

Shalat Tahajud membantu meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Shalat Tahajud dapat memperkuat hubungan spiritual dengan Allah ﷻ. Ini adalah waktu ketika seseorang merasa lebih dekat dengan-Nya, dan kesadaran akan kehadiran-Nya yang senantiasa ada dalam hidupnya. Hal ini memberikan kepercayaan diri, mengingatkan bahwa meskipun dunia mungkin penuh dengan kesulitan, Allah ﷻ adalah pendamping yang setia. Dengan memperkuat hubungan spiritual dan mendapatkan bimbingan dari Allah ﷻ, individu Muslim dapat hidup dengan lebih penuh makna dan tujuan. Ini mendorongnya untuk menghargai nilai-nilai seperti kebaikan, kejujuran, dan belas kasihan dalam interaksi sehari-hari.



Kesimpulan

Shalat Tahajud adalah salah satu mekanisme coping yang kuat bagi umat Muslim dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Ibadah ini bukan hanya ritual keagamaan untuk mendekatkan diri kepada Allah ﷻ namun juga menjadi sarana untuk , merenungkan diri sendiri, dan mencari kekuatan serta solusi untuk masalah yang dihadapi. Melalui shalat Tahajud, individu Muslim dapat meraih ketenangan batin, mengatasi stres, dan memperkuat hubungan spiritual mereka. Oleh karena itu, praktik ibadah ini tetap menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari umat Muslim yang ingin menghadapi dunia dengan ketenangan, kebijaksanaan, dan keyakinan yang lebih kuat. *Wa Allâhu a'lam bish shawwâb.*

Marâjji':

1. Rahman A, Ma'sum MA. Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *Jurnal At-Taujih*. 2022 May 30;2 (1):71-85.
2. Rahem Z. Teologi Tahajjud Pemikiran Prof. Dr. Moh. Sholeh Melawan Mitos Sangkal di Kalangan Masyarakat Kabupaten Sumenep Madura. *Palapa*. 2017 May 5;5(1):1-3.
3. Pramita NP. Pengaruh Shalat Tahajjud Dalam Mengatasi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Prodi Pai Iainu Kebumen Tahun Akademik 2021-2022 (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Nahdlatul Ulama (IAINU) Kebumen).

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

مَا مِنْ عَبْدٍ مُسْلِمٍ يُصَلِّي لِلَّهِ كُلَّ يَوْمٍ ثِنْتَيْ عَشْرَةَ رَكْعَةً تَطَوُّعًا غَيْرَ فَرِيضَةٍ
إِلَّا بَنَى اللَّهُ لَهُ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ

Tidaklah seorang muslim shalat karena Allah setiap hari dua belas raka'at shalat sunnah, bukan wajib, kecuali akan Allah membangun untuknya sebuah rumah di surga. (HR Muslim)