

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Konsep Shalat Tahajud**

Anjuran shalat tahajud disebutkan dalam al-Qur'an, ketika Rasulullah SAW diselimuti oleh rasa sedih, galau, karena beliau diancam dan diolok-olok sebagai dukun, orang gila, bahkan tukang sihir oleh para pembesar Quraish untuk menentang dan mematahkan dakwah Rasulullah SAW. Kemudian datanglah Jibril yang menyampaikan surah Al-Muzzammil ayat 1-9 yang berisi perintah menjalankan shalat tahajud. Shalat merupakan tiang dari iman seseorang, apabila ia mendirikan shalat maka ia telah memperkuat tiang imannya, tetapi jika ia meninggalkannya maka akan membuat tiangnya menjadi roboh.

Shalat adalah cara untuk bermunajat kepada Allah SWT Yang Maha Pencipta. Kata tahajud, berasal dari dasar kata "Hajada" (dalam Bahasa gArab) berarti tidur dan juga berarti shalat di malam hari. Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang paling utama kedua setelah shalat fardhu. Shalat tahajud dilaksanakan pada malam hari setelah bangun dari tidur meskipun hanya sebentar. Waktu yang paling utama melaksanakan shalat tahajud adalah di sepertiga malam terakhir karena waktu itulah Allah SWT turun ke langit dunia dan mengabulkan setiap do'a hamba-Nya.

Selain itu, shalat tahajud memiliki dampak bagi kesehatan fisik dan mental seseorang, apabila dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, serta gerakan yang tepat.

Sebab, shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah (mengingat Allah SWT) yang dapat menenangkan dan menentramkan jiwa seseorang.<sup>21</sup>

## 1. Pengertian Shalat Tahajud

Shalat dalam bahasa diartikan sebagai do'a. Sedangkan secara istilah, shalat merupakan ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam, serta memenuhi syarat yang telah ditentukan.<sup>22</sup>

Tahajud berasal dari kata "*Tahajjud*", yang dari dasar kata "*Hajada*" (dalam bahasa Arab) yang berarti tidur dan juga berarti shalat di malam hari. Tahajud artinya bangun dari tidur. Sedangkan menurut *al-Biqaa'i*, kata "*Tahajud*" berarti bangun dari tidur untuk shalat. Shalat lail atau shalat malam adalah nama lain dari shalat ini, karena dilakukan pada malam yang sama dengan waktu orang tidur. Nama shalat tersebut kemudian menjadi tahajud karena hamba yang terbangun dari tidurnya baru bisa melaksanakan shalat tersebut.<sup>23</sup> Shalat tahajud berarti ibadah sunnah yang dikerjakan di waktu malam hari setelah tidur terlebih dahulu meskipun hanya sebentar. Imam Syafi'i berkata, "Shalat malam dan shalat witr baik sebelum atau sesudah tidur dinamai tahajud dan orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut mutahajjid".<sup>24</sup>

---

<sup>21</sup> Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajud Sebagai Manajemen Stres pada Karyawan di Universitas Surakarta", *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No. 1, 2018, 4

<sup>22</sup> Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 1990), 64.

<sup>23</sup> Siti Chodijah, "Konsep Shalat Tahajud melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan: Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya", *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 2013, 419.

<sup>24</sup> Mohammad Sholeh, *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), 117.

Berdasarkan kaifiat yang diterangkan oleh Aisyah RA., bahwa "Nabi Muhammad SAW membuka shalat malam dengan dua raka'at yang ringan. Kemudian beliau mengerjakan sepuluh raka'at sunnah tahajjud dengan lima salam, dan setelah itu beliau mengerjakan sunnah witr satu raka'at. Selain itu juga boleh mengerjakan dua raka'at saja shalat sunnah tahajjud dan dilanjutkan mengerjakan witr satu raka'at".<sup>25</sup>

Shalat tahajud hukumnya sunnah muakkad (sunnah yang ditekankan) bagi kaum muslimin. Sementara, bagi Rasulullah SAW hukumnya wajib untuk melaksanakan shalat tahajud, sebagaimana nash dari al-Qur'an, sunnah, dan ijmak kaum muslimin. Dalil anjuran melaksanakan shalat tahajud tercantum dalam QS. Al-Muzammil ayat 1-3 dan QS. Al-Isra' ayat 79, yang berfirman sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ، قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا، نِصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا

Artinya: "Wahai Orang yang berselimut, bangunlah (untuk shalat) padat malam hari kecuali (yaitu) separuhnya atau kurang sedikit dari itu". (QS. Al-Muzammil: 1-3).<sup>26</sup>

Dalam tafsir *Maraghi* dijelaskan, bahwa ayat ini terdapat adanya perintah untuk shalat setengah malam atau lebih sedikit atau kurang sedikit dari setengah malam itu.<sup>27</sup> Shalat malam yang dimaksud adalah shalat tahajud yang pelaksanaannya di waktu malam hari saat kebanyakan manusia terlelap tidur, suasana yang hening, sunyi, serta tenang.

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

<sup>25</sup> Muhammad Hasbi Ash Shidiqy, *Pedoman Shalat*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putera, 1997), 514-515.

<sup>26</sup> *Al-Qur'an*. (73):1-3

<sup>27</sup> Al-Maraghi, Ahmad Mustafa, *Tafsir Al-Maraghi*, (Lebanon: Dar al-Kotob al-Ilmiyah, 2006), 233-234.

*Artidnya: "Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji".(QS. Al-Isra': 79).<sup>28</sup>*

Dari ayat tersebut terlihat jelas bahwa Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang utama setelah shalat fardhu. Sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW:

أَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ صَلَاةِ الْمَفْرُوضَةِ، صَلَاةُ اللَّيْلِ

*"Shalat yang paling utama setelah salat fardhu adalah salat yang dilakukan di malam hari". (HR. Muslim).<sup>29</sup>*

Hal ini dikarenakan shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah (mengingat Allah SWT), dimana waktu pelaksanaannya di tengah malam hari setelah seseorang bangun dari tidurnya, yang merupakan waktu terbaik untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>30</sup> Selain itu, dalam hadist disebutkan:

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَهُوَ قُرْبَةٌ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَّيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ لِلْإِثْمِ

Dari Abu Umamah dari Rasulullah SAW bersabda, *"Hendaklah kalian melakukan shalat tahajud (qiyamul lail), karena shalat tahajud adalah kebiasaan orang-orang shalih sebelum kalian, dan sesungguhnya shalat malam mendekatkan kepada Allah, serta menghalangi dari dosa, menghapus kesalahan, dan menolak penyakit dari badan". (HR. At-Tirmidzi).<sup>31</sup>*

## 2. Implementasi Shalat Tahajud

---

<sup>28</sup> Al-Qur'an. 17: 79

<sup>29</sup> HR. Muslim, No. 1163.

<sup>30</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: Redaksi Divapress, 2013), 27

<sup>31</sup> Siti Chodijah, "Kondsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan: Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya", *Prosiding Seminar Nasional & Internasional Unimus*, 2013, 422.

Shalat tahajud dilakukan dengan cara yang sama dengan shalat sunnah lainnya karena termasuk shalat sunnah malam. Hal ini dapat dilakukan secara berjama'ah maupun sendiri dengan minimal dua raka'at dan maksimal tidak terbatas. Shalat tahajud dikerjakan di malam hari setelah bangun dari tidur meskipun hanya sebentar.

Waktu pelaksanaan shalat tahajud terbagi menjadi 3 bagian, yakni waktu di sepertiga malam pertama antara pukul 19.00-22.00, waktu di sepertiga malam kedua antara pukul 22.00-01.00, dan waktu di sepertiga malam ketiga antara pukul 01.00 hingga masuknya sebelum waktu shubuh. Waktu yang paling utama melaksanakan shalat tahajud adalah di waktu sepertiga akhir malam, sebab pada saat itu adalah waktu yang dimana kebanyakan orang-orang sedang tertidur pulas dan hanya orang-orang yang berimanlah yang dapat bangun untuk memanjatkan do'a dan memohon ampunan atas segala dosa yang ia perbuat.<sup>32</sup>

Shalat tahajud di waktu sepertiga malam akhir adalah waktu yang penuh berkah dan istijabah, karena waktu tersebut Allah SWT turun ke langit dunia sderaya berfirman akan mengabulkan setiap do'a seseorang, memberi setiap permintaan dan mengampuni orang-orang yang memohon ampunan-Nya. Sebagaimana dalam sabda Rasulullah SAW yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah ra;

---

<sup>32</sup> Muhammad Arbain, *Shalat For Teraphy: Rahasia Super Dahsyat Sehat Lahir Batin dalam Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2014), 90.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى سَمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرُ فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُونِي فَأَغْفِرَ لَهُ

Telah menceritakan kepada kami, dari abi Hurairah ra, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: "Allah pada setiap malam turun ke langit dunia ketika waktu sepertiga malam yang akhir", seraya berfirman: "Barangsiapa berdo'a kepada-Ku, maka akan mengabulkannya, barangsiapa yang meminta kepada-Ku pasti akan memberinya, dan barangsiapa yang meminta ampun kepada-Ku, niscaya akan Aku ampuni."<sup>33</sup>(HR. Abu Daud).

Jumlah raka'at shalat tahajud paling sedikit 2 raka'at dan banyaknya tidak ada batasan raka'at kemudian diakhiri dengan shalat witr. Rasulullah SAW pernah menjalankan beragam model dan raka'at shalat tahajud sebagaimana yang diriwayatkan dalam hadist shahih di kalangan kaum muslimin,

Telah berkata Aisyah: "Bahwasannya Rasulullah SAW pernah shalat antara shalat isya' dan subuh, 11 raka'at yaitu Ia beri salam pada tiap-tiap 2 raka'at dan Ia shalat witr 1 raka'at." (HR. Bukhori).

Telah berkata Aisyah: "Bahwasannya Rasulullah SAW pernah shalat malam tiga belas raka'at dari tiga belas raka'at itu, Ia shalat witr lima raka'at dan Ia tidak duduk di antara raka'at-raka'at itu kecuali pada raka'at terakhir." (HR. Bukhori dan Muslim).

Telah berkata Aisyah: "Bahwasannya Rasulullah SAW pernah shalat tahajud empat raka'at, tapi jangan engkau tanya bagus dan panjangnya, kemudian Ia shalat lagi empat raka'at dan jangan engkau tanya bagus dan panjangnya, kemudian Ia shalat witr tiga raka'at." (HR. Bukhori dan Muslim).

Berkaitan dengan ketiga hadist tersebut, Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, berkomentar bahwa, "Akan lebih utama, jika seseorang membiasakan

---

<sup>33</sup> Mujiburrohmah, "Qiyam Al-Lail Dalam Perspektif Rasulullah (Tuntunan Shalat Malam Ala Rasulullah SAW serta Urgensinya Dalam Kehidupan Umat Manusia)", *Al-Ulum: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Keislaman I*, 2014, 73.

shalat tahajud dengan sebelas raka'at atau tiga belas raka'at dengan dua raka'at shalat iftitah.<sup>34</sup>

Tata cara melaksanakan shalat tahajud termasuk sama dengan melaksanakan shalat sunnah lainnya perbedaannya terletak pada waktu, yaitu di malam hari setelah bangun dari tidur. Adapun tata caranya, sebagai berikut:<sup>35</sup>

a. Membaca niat

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّحَجُّدِ رُكْعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya: “*Aku berniat shalat tahajud 2 raka'at karena Allah Ta'ala.*”

- b. Membaca takbiratul ikhram dan dilanjutkan membaca do'a iftitah,
- c. Membaca surah Al-Fatihah kemudian membaca surah-surah tertentu sesuai dengan yang mudah dan disenangi,
- d. Melakukan rukuk shalat, seperti rukuk dan sujud hingga sempurna 2 raka'at kemudian diakhiri dengan salam, jika ingin menambah maka shalat lagi 2 raka'at dan seterusnya.

Doa setelah tahajud:

اَللّٰهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ قَيِّمُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ مَلِكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ نُوْرُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَمَنْ فِيْهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ اَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَلِقَاءُكَ حَقٌّ وَقَوْلُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالنَّبِيُّوْنَ حَقٌّ وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ. اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ وَبِكَ اَمْنٌ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ اَنْبَتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَاغْفِرْ لِيْ

<sup>34</sup> Mohammad Sholeh, Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran, 122-124

<sup>35</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqi, Pedoman salat, (Semarang: Pustaka Rizki, 1997), 59.

مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ وَمَا أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي. أَنْتَ الْمُقَدَّمُ  
وَأَنْتَ الْمُؤَخَّرُ لِإِلَهِ إِلَّا أَنْتَ. وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Artinya: “Ya Allah, Tuhan kami, segala puji bagi-Mu, Engkau penegak langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau penguasa langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau cahaya langit, bumi, dan makhluk di dalamnya. Segala puji bagi-Mu, Engkau Maha Benar. Janji-Mu benar. Pertemuan dengan-Mu kelak itu benar. Firman-Mu benar adanya. Surga itu nyata. Neraka pun demikian. Para nabi itu benar. Demikian pula Nabi Muhammad SAW itu benar. Hari Kiamat itu benar. Ya Tuhanku, hanya kepada-Mu aku berserah. Hanya kepada-Mu juga aku beriman. Kepada-Mu aku pasrah. Hanya kepada-Mu aku kembali. Karena-Mu aku rela bertikai. Hanya pada-Mu dasar putusanku”.<sup>36</sup>

Shalat tahajud sebaiknya dilaksanakan sesuai dengan kemampuan sehingga tidak menimbulkan kebosanan. Jika jiwanya semangat untuk memanjangkan shalat maka hendaklah ia memanjangkannya. Tetapi, jika jiwanya sedang menginginkan untuk memendekkan shalat maka memendekkan shalat itu akan lebih baik karena itu akan mendatangkan kekhusyuan dan hati menjadi senang atau nikmat dalam beribadah.<sup>37</sup>

Adapun adab sebelum melaksanakan shalat tahajud menurut al-Ghazali dalam kitab Minhajul ‘Arifin:

a. Khusyuk dan Merendahkan diri di hadapan Allah SWT

فإذا استقبلت بوجهك القبلة استقبال بقلبك الحق، ولا تنبسط فلست من أهل الانبساط  
، و اذكر وقوفك بين يديه يوم العرض الأكبر، و قف على قدمي الخوف والرجاء و ارفع  
قلبك عن النظر على الدنيا والخلق أرسل همتك إليه فإنه لا يرد الآبق ولا يخيب السائل

<sup>36</sup>Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajud Cara Rasulullah SAW: Sesuai Al-Qur'an & Hadits*, (Jakarta Selatan: Wahyu Qolbu, 2015), 24.

<sup>37</sup> Sa'id bin Ali Wahf al-Qanthani, *Tahajud Nabi Muhammad SAW*, (Yogyakarta: Media Hidayah , 2003), 55.

*Artinya, “Ketika engkau menghadap kiblat dengan wajahmu maka hadapkanlah hatimu kepada Allah Yang Maha Haqqq. Janganlah merasa senang karena engkau bukan termasuk orang-orang yang mendapat kesenangan. Ingatlah saat engkau berdiri diadapan-Nya di hari kiamat nanti. Berdirilah di atas dua telapak kaki perasaan khouf (takut) kepada Allah dan Roja’ (berharap) kepada Allah. Palingkan hatimu dari melihat kepada dunia dan makhluk. Arahkan perhatianmu kepada-Nya karena Dia tidak menolak orang yang melarikan diri dan tidak mengecewakan orang yang meminta.”*

Maksudnya, khusyuk dengan mengarahkan pandangan hati kita kepada Allah Yang Maha Benar, dan juga kita palingkan pikiran kita dari segala urusan dunia dan hal-hal lain. Fokus kepada Allah semata tanpa bermain-main dengan merendahkan diri serta merasa takut atas azab-Nya dan penuh pengharapan atas rahmat-Nya.<sup>38</sup>

#### b. Merasa butuh kepada Allah SWT

فإذا قلت (الله أكبر) فاعلم أنه لا يحتاج إلى خدمتك له و ذكرك أياه ؛ لأن الحاجة من  
حيلة الفقراء و ذلك سمة الخلق , و الغني من صفات ذاته و إنما وظف على عبده  
وظائف ليقربهم بها إلى عفوه و رحمته و يبعدهم بها من سخطه و عقوبته

*Artinya, “Ketika engkau mengucapkan “Allahu Akbar” maka ketauhilah bahwa Allah tidak membutuhkan ibadahmu dan dzikirmu kepada-Nya. sebab sikap butuh termasuk perangai orang-orang fakir dan itu tandanya makhluk sedangkan tidak butuh adalah sifat dzat-Nya. hanya saja Allah membdghebankan kepada hamba-hambanya tugas-tugas untuk mendekatkan mereka dengan tugas tersebut kepada Ampnan dan Rahmat-Nya, dan menjauhkan mereka dengan tugas tersebut dari murka dan siksaan-Nya.”*

Maksudnya, sebelum memulai sholat hendaknya kita menanamkan di dalam hati kitra perasaan butuh kepada Allah, bukan Allah yang butuh ibadah dan dzikir kita aktan tetapi kitalah yang membutuhkannya karena sifat butuh itu

---

<sup>38</sup> Imam Al-Ghazali, *Minhajul ‘Arifin*, (Depok: Mathba’ah Al-Ma’arif, 1968 M), 24.

hanyalah pada makhluk dan mustahil ada pada Allah sebagai Khalik atau Pencipta.

c. Bersyukur dan bertaqwa kepada Allah SWT

و اشكر الله إذ جعلك أهلا للوقوف بين يديه فإنه أهل التقوى و أهل المغفرة أن يتقيه  
فيغفر لمن اتقاه

*Artinya, “Bersyukurlah kepada Allah karena telah menjadikanmu berhak untuk berdiri dihadapan-Nya. Sesungguhnya Dia adalah Tuhan yang kita patut bertaqwa kepada-Nya dan yang berhak memberi ampunan. Maka pantaslah bagi orang-orang yang bertaqwa kepada Allah maka Allah akan memberi ampunan bagi orang-orang yang bertaqwa kepada-Nya.”*

Maksudnya, sebelum memulai shalat hendaknya kita bersyukur atas nikmat Allah atas segala rahmat dan nikmatnya diantaranya kesempatan dan kesehatan sehingga kita mampu menunaikan ibadah kepadanya. Kemudian juga kita dianjurkan bertakwa kepada Allah karena dengan bertaqwa kepada Allah akan diampuni dosa-dosa kita.

3. Manfaat dan Keutamaan Shalat Tahajud

Adapun manfaat bagi seseorang yang melaksanakan shalat tahajud, manfaat ini dapat dirasakan secara langsung baik dari segi kesehatan jasmani maupun kesehatan rohani sebagai berikut:<sup>39</sup>

a. Sehat dan terhindar dari penyakit, sebagaimana dalam sabda Rasulullah SAW,

---

<sup>39</sup> Nur Azmi, “Praktek Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres dalam Perspektif Santri Di Dayah Darul Ulum Alue Awe, Kota Lhokseumawe”, (Skripsi: Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Lhokseumawe, 2018), 20.

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَهُوَ قُرْبَةٌ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ، وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَيِّئَاتِ، وَمَنْهَاةٌ لِلْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ

*“Lakukanlah shalat malam karena itu adalah tradisi orang-orang sholeh sebelum kalian, sarana mendekatkan diri kepada Allah, pencegah dari perbuatan dosa, penghapus kesalahan, dan pencegah segala penyakit dari tubuh”. (HR. Tirmidzi).*

- b. Menenangkan jiwa, seseorang yang menegakkan qiyamullail akan terpelihara dari gangguan setan sehingga bangun di pagi hari dalam keadaan segar dan bersih jiwanya. Shalat adalah salah satu bentuk zikir yang dapat menghilangkan stres karena memiliki efek yang memberikan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stres, atau depresi.
- c. Merawat kecantikan dan ketampanan.

Selain itu, shalat tahajud memiliki keutamaan yang termaktub dalam Al-Qur'an, sebagai berikut:<sup>40</sup>

- a. QS. Al-Furqan: 63-64, Allah SWT berfirman,

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ۖ  
وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ۖ

Artinya: “Adapun hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih itu adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan, "salām". Dan, orang-orang yang mengisi waktu malamnya untuk beribadah kepada Tuhan mereka dengan bersujud dan berdiri.”

<sup>40</sup>Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajud Cara Rasulullah SAW: Sesuai Al-Qur'an & Hadits*, (Jakarta Selatan: Wahyu Qolbu, 2015), 24

Dari ayat tersebut, dijelaskan bahwa orang yang melaksanakan shalat tahajud akan dipuji oleh Allah SWT dan akan dimasukkan di antara orang-orang yang menaati-Nya.

b. QS. Adz-Dzaariyat: 15-18,

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ (١٥) آخِذِينَ مَا آتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ  
(١٦) كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ (١٧) وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (١٨)

Artinya:” Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada di dalam taman-taman (surga) dan di mata air-mata air, sambil mengambil apa yang diberikan kepada mereka oleh Tuhan mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu di dunia adalah orang-orang yang berbuat baik. Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan di akhir-akhir malam mereka memohon ampun (kepada Allah).”

Dari ayat tersebut, menjelaskan bahwa seseorang yang tulus bertakwa kepada Allah SWT akan mendapatkan kebaikan, rahmat, dan ampunan.

c. QS. Al-Muzzamil: 1-6,

يَا أَيُّهَا الْمَرْمُلُ (١) قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا (٢) نُّصَفَةً أَوْ انْقُصَ مِنْهُ قَلِيلًا (٣) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ  
الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (٤) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (٥) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ  
قِيلاً (٦)

Artinya: ”Wahai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali<sup>1</sup> sebagian kecil. (yaitu) separuhnya atau kurang sedikit dari itu, atau lebih dari (seperdua) itu, dan bacalah Alquran itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan perkataan yang berat kepadamu. Sungguh, bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa); dan (bacaan di waktu itu) lebih berkesan.”

Ayat tersebut, menjelaskan bahwa shalat tahajud dapat menumbuhkan rasa hormat dan kagum dalam beribadah, memperkuat ketaqwaan dan keimanan hamba kepada Sang Maha Pencipta.

## **B. Konsep Stres**

### **1. Definisi Stres**

Stres merupakan keadaan seseorang yang mengalami ketegangan yang disebabkan adanya kondisi yang mempengaruhi dirinya. Secara bebas, stres diartikan sebagai "*ketegangan atau tekanan*". Stres adalah ketegangan dalam tekanan. Seseorang dapat dikatakan stres jika ia berada di situasi ketegangan yang mengandung tekanan, baik dari dalam maupun luar dirinya. Stres yang berkepanjangan dapat berakibat fatal pada kesehatan fisik. Secara umum, stres adalah suatu tekanan atau perasaan yang menekan dalam diri individu. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik keinginan yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah.<sup>41</sup>

Dalam pandangan psikologi, stres diartikan sebagai kondisi yang diakibatkan karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, sehingga orang yang mengalami stres tidak mungkin berpikir positif. Ia akan merasa bahwa kemampuan dalam dirinya tidak bisa menjalankan tuntutan dalam hidupnya, sementara dalam pandangan lain, stres diartikan sebagai transaksional.<sup>42</sup>

Dalam buku "Terapi Shalat Tahajud", Ostell mengemukakan bahwa secara transaksional, "stres adalah keadaan yang muncul saat seseorang berhubungan

---

<sup>41</sup> Nur Azmi, "Praktek Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres dalam Perspektif Santri di Dayah Darul Ulum Alue Awe, Kota Lhokseumawe", (Skripsi: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Lhokseumawe, 2018), 24

<sup>42</sup>*Ibid*, hlm. 24.

dengan kondisi tertentu. Sebenarnya, situasinya tidaklah mengganggu, tetapi cara individu dalam menilai dan bereaksi membuatnya mengalami gangguan”.<sup>43</sup>

Pendapat yang dikemukakan oleh McGrath dalam Weinberg dan Gould, stres di definisikan sebagai, “*a substantial imbalance between demand (Physical and/or psychological) and response capability, under conditions where failure to meet that demand has importance consequences*”. Artinya, stres akan muncul pada individu dalam memenuhi kebutuhannya baik yang bersifat jasmani maupun rohani.<sup>44</sup> Sedangkan, Saam dan Wahyuni mengatakan, "Stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya nafas terasa sesak, keringat dingin, dan jantung berdebar-debar. Sedangkan reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan, dan agresif.”<sup>45</sup>

Demikian, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu reaksi dari tubuh dan psikis yang mengalami gangguan terhadap suatu kondisi tertentu akibat tuntutan-tuntutan, baik secara internal maupun eksternal.

Moh. Sholeh membuktikan melalui parameter yang diukur di tiga laboratorium (Klinika, Prodia, dan Paramita) di Surabaya, bahwa seseorang dapat diketahui mengalami stres atau tidak, dengan mengukur kadar *hormon kortisol* (*glukokortikoid* alami utama yang dikeluarkan *korteks adrenal*. Zat ini yang mempengaruhi *metabolisme glukosa, protein dan lemak*). Apabila *hormon kortisol* meningkat disertai dengan meningkatnya kandungan *serotonin, epinefrin*

---

<sup>43</sup> Moh. Sholeh, *Shalat Terapi Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura, 2016), 43.

<sup>44</sup> Sukadiyanto, “Stres dan Cara Mengurangnya”, *Cakrawala Pendidikan* Th. XXIX, No. 1 Februari 2010, 56.

<sup>45</sup> *Ibid*, hlm.55.

*dan endorphin*, maka hormon tersebut yang akan memberikan efek tenang dan merasa tentram. Sebaliknya, apabila tingkat *acetylcholine* meningkat, maka orang tersebut mengalami kondisi stres dan akibat kelanjutannya orang akan mudah marah, cemas, dan khawatir. *Acetylcholine* adalah *ester asam asetat* dari *kolin* yang berfungsi sebagai *neurotransmitter* atau bahan kimia yang berfungsi menyampaikan pesan dari sel saraf yang satu ke sel saraf yang lain.<sup>46</sup>

*Hormon kortisol* atau disebut dengan hormon stres yang memiliki peran penting dalam meningkatkan tekanan darah dan kadar gula darah. Kadar hormon kortisol akan meningkat pada 2-3 jam setelah dimulainya tidur dan meningkat hingga subuh dan waktu bangun di pagi hari. Stres dapat menyebabkan individu rentan terkena penyakit yang dapat mempercepat perkembangan sel kanker dan meningkatkan metastasis. Stres tidak hanya menyangkut segi lahir, melainkan juga batin. Secara umum, wanita cenderung lebih sering mengalami stres.<sup>47</sup>

## 2. Penyebab Stres

Penyebab stres bermacam-macam, diantaranya masalah hubungan interpersonal, lingkungan hidup, kehilangan orang yang dicintai, penyakit fisik, faktor keluarga, pekerjaan, masalah perkawinan, problem orang tua, keuangan, dan lain-lain. Adapun penyebab stres yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, yaitu:<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Moh. Sholeh, *Tahajud: Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*, (Yogyakarta: Forum Studi Himanda, cet. Keg- 2), xiii-xiv

<sup>47</sup> Denrich Suryadi, *Melenting Menjadi Resilien*, (Yogyakarta: ANDI, 2018), 108.

<sup>48</sup> Djamaluddin Ancok dan Fuat Nasfori, *Psikologi Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994), 92-93

- a. Kebutuhan fisiologis, merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi setiap manusia untuk hidup. Contohnya makan, minum, dan istirahat. Tanpa kebutuhan dasar seorang tidak akan memikirkan kebutuhan lainnya.
- b. Kebutuhan akan rasa aman (*Safety*). Pada dasarnya, seseorang ingin bebas dari rasa takut dan cemas. Manifestasi kebutuhan ini adalah tempat tinggal yang permanen dan pekerjaan tetap.
- c. Kebutuhan akan rasa kasih sayang, merupakan rasa memiliki dan dimiliki orang lain atau sekelompok masyarakat. Kebutuhan ini akan terpenuhi apabila ada rasa saling perhatian, saling mengunjungi sesama anggota masyarakat dan saling melengkapi.
- d. Kebutuhan akan harga diri, di tingkat ini seseorang ingin dirinya dihargai sebagai manusia warga negara.
- e. Kebutuhan aktualisasi diri, adalah kebutuhan yang paling tinggi. Pada tingkat ini seseorang ingin berbuat sesuatu karena ini merupakan keinginan dirinya. Dia ingin menuntut penghargaan orang lain atas apa yang diperbuatnya. Pada tingkat ini, sesuatu yang ingin dikejar adalah keindahan, kesempurnaan, keadilan, dan kebermaknaan.

### 3. Gejala Stres

Adapun gejala stres menurut Wijono, yang dapat dilihat dari faktor yang menunjukkan adanya:<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Habib Rosyidi Yogatama, "Coping Stres Karyawan Saygon Waterpark Pasuruan", (Skripsi: Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2016), 31-32.

- a. Perubahan fisik secara fisiologi, ditandai dengan adanya gejala seperti mudah merasa letih atau lemas, kepala terasa pusing, dan gangguan pencernaan.
- b. Perubahan psikologis, ditandai dengan adanya kecemasan yang berlarut-larut, susah tidur, dan sesak nafas.
- c. Perubahan sikap, seperti sikap keras kepala, mudah marah, dan tidak puas dengan apa yang dicapai diri sendiri dan lainnya.

Sumber stres berasal dari dalam maupun luar tubuh individu. Stres terjadi jika stressor tersebut dirasakan dan dipersepsikan sebagai ancaman sehingga menimbulkan kecemasan yang merupakan awal dari gangguan kesehatan fisik dan psikologi.

#### 4. Tingkatan Stres

Stres diklarifikasikan menjadi 3 tingkatan, yakni stres ringan, stres sedang, dan stres berat.<sup>50</sup>

- a. Stres ringan, merupakan tingkat stres yang tidak merusak aspek fisiologis. Stres ringan umumnya dirasakan setiap orang, misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Tingkat stres ini sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tentunya tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus-menerus.

---

<sup>50</sup> Fitri Eka Wulandari, Titis Hafdiati, Widodo Sarjana AS, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro", *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, Vol. 6 No. 2, 2017, 12-13.

- b. Stres sedang, terjadi dalam jangka waktu yang lebih lama dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari stres tingkat ini dapat terjadi gangguan pada sistem pencernaan, ketegangan pada otot, perubahan siklus menstruasi, gangguan pola tidur, menurunnya daya ingat dan konsentrasi. Contoh stressor dari tingkat stres ini adalah kesepakatan yang belum selesai, beban bekerja yang berlebihan, hubungan dengan anak kurang baik dalam waktu yang lama.
- c. Stres berat, merupakan stres kronis yang terjadi dalam jangka waktu yang lebih panjang dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Respon pada tingkat stres ini adalah adanya gangguan pencernaan berat, jantung berdebar semakin meningkat, sesak nafas, tremor (gemetar tanpa sadar), perasaan cemas dan takut semakin meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh stressor yang dapat timbul adalah ditinggal mati oleh pasangan, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.

Adapun tahapan-tahapan terjadinya stres menurut Amberg sebagai berikut.<sup>51</sup>

- a. Stres tahap I, yang ditandai dengan perasaan nafsu bekerja yang besar, *over acting* (berlebihan), penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, tetapi tanpa disadari cadangan energi menipis.
- b. Stres tahap II, yang ditandai dengan adanya keluhan seperti merasa letih selepas bangun pagi, merasa lelah setelah makan siang, mudah merasa capek

---

<sup>51</sup> Tri Endang Kusumawati, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Tingkat Kejadian Hipertensi Pada Laki-laki di Desa Paringan Kecamatan Jenangan", (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Ponorogo, 2019), 11-13.

menjelang sore, sering mengeluh lambung merasa tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdetak lebih keras, tegang pada otot-otot pangkung dan tengkuk.

- c. Stres tahap III, ditandai dengan keluhan seperti *defekasi* tidak lancar, otot semakin tegang, emosional, insomnia, koordinasi tubuh terganggu dan terasa mau pingsan.
- d. Stres tahap IV, ditandai dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, mudah bosan dan sulit dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak mampu melakukan aktivitas rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai dengan mimpi-mimpi yang timbul rasa takut, dan kecemasan yang tidak tahu apa penyebabnya.
- e. Stres tahap V, yang ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan mengerjakan pekerjaan sehari-hari yang ringan, gangguan pencernaan semakin berat, timbul perasaan takut dan cemas yang semakin meningkat, serta mudah bingung dan panik.
- f. Stres tahap VI, yang ditandai dengan adanya gangguan pada fisik seperti jantung berdebar keras, susah bernafas, badan bergetar, dingin dan banyak mengeluarkan keringat, ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan, serta *collapse* (Pingsan).

### **C. Pandangan Sufi Tentang Stres**

Sufi merupakan sebutan bagi orang-orang yang mendalami ilmu tasawuf. Secara umum, istilah “*sufi*” berasal dari kata “*shuf*” (orang yang mengenakan pakaian wol/bulu dombar sebagai simbol kesederhanaan), “*suffah*” (orang yang

sering berada di serambi masjid), “*shafa*” (orang yang disucikan), dan “*saufi*” (orang yang bijaksana). Sedangkan pengertian tasawuf menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani ialah mensucikan hati dan melepaskan hawa nafsu dari pangkalnya dengan khalwat, riyadloh, taubah, dan ikhlas.<sup>52</sup>

Dalam pandangan sufi, stress dimaknai sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Datangnya cobaan kepada diri manusia inilah yang akan dirasakan sebagai suatu stres (tekanan) dalam diri, atau disebut juga dengan beban. Sebagaimana dalam firman Allah SWT di dalam QS. Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ

Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Kondisi stress dan gangguan psikologis yang mengikuti manusia sebagai penyakit hati, disebutkan dalam QS. Al-Baqarah ayat 10 yang berfirman:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ

Artinya: “Dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta”.

Dari ayat tersebut, menyebutkan adanya penyakit di dalam hati yang diartikan sebagai sifat kedengkian, iri hati, dan dendam terhadap orang lain. Sifat

---

<sup>52</sup> <https://www.gramedia.com/literasgi/pengertian-tasawuf/>, (diakses pada tanggal 13 Agustus 2023).

dan perasaan ini menjadikan seseorang senantiasa merasa terancam oleh sesuatu yang sesungguhnya dapat dihindari.

Maka, cara terbaik yang harus dilakukan dalam mengelola stres adalah dengan niat ikhlas, sabar, shalat, bersyukur, berserah diri, doa, dan dzikir. Hal tersebutlah yang akan membuat hati menjadi tenang sehingga dapat mengarahkan individu pada kekuatan dalam menyelesaikan masalah.<sup>53</sup>

#### **D. Keterkaitan Shalat Tahajud Terhadap Stres**

Shalat tahajud selain bernilai ibadah juga sekaligus mempunyai dampak terhadap psikologis seseorang apabila dilakukan dengan benar, karena shalat tahajud mengandung dimensi dzikrullah (mengingat Allah). Ketika seseorang mengingat Allah SWT, semua keluh kesah kegelisahan akan tergantikan dengan perasaan tenang dan damai karena merasa dekat dengan Allah SWT. Mental yang sehat diperoleh dari adanya perasaan nyaman dan damai. Mengingat waktu pelaksanaan shalat tahajud yang dilaksanakan pada malam hari saat kebanyakan manusia terlelap tidur, suasana yang hening, sunyi serta tenang. Kondisi ini sangat mendukung untuk meningkatkan konsentrasi seseorang saat bertaqorrub illallah. Khususnya, pada waktu di sepertiga malam akhir, yaitu sekitar pukul 01.00 hingga masuknya waktu subuh, karena saat itu Allah SWT turun ke langit dunia yang akan mengabulkan setiap do'a hamba-Nya, memberi setiap permintaan dan mengampuni orang-orang yang memohon ampunan-Nya. Hal inilah, yang

---

<sup>53</sup> Susatyo Yuwono, "Mengelola Stres dalam Perspektif Islam dan Psikologi", *PSYCHO IDEA* Vol.8 No.2, 2010, 15-23.

menjadi keistimewaan dalam shalat tahajud. Sebagaimana dalam hadis riwayat al-Bukhari no. 1145.<sup>54</sup>

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى سَمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ فَيَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيَهُ مَنْ يَسْتَغْفِرُونِي فَأَغْفِرَ لَهُ

Artinya: “*Sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda: “Tuhan kita Tabaraka wa ta’ala turun setiap malam ke langit dunia ketika sisa sepertiga malam terakhir. Allah berfirman: “Siapa yang berdo’a kepada-Ku maka Aku kabulkan, siapa yang meminta kepada-Ku Aku berikan, siapa yang memohon ampun kepada-Ku maka Aku ampuni.”*”

Hadist tersebut menjelaskan bahwa dengan mendirikan shalat malam atau shalat tahajud pada waktu sepertiga malam, maka Allah SWT akan mengabulkan, memberi, serta ampunan yang berdo’a kepada-Nya, karena waktu tersebut adalah waktu yang penuh berkah dan mustajab untuk orang-orang yang bertaqorub illallah dan menuangkan segala keluh kesah, kegelisahan dan segala masalah yang menjadi beban dalam pikirannya, sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang. Karena sikap tawakal tersebut akan menumbuhkan persepsi dan motivasi positif serta mengefektifkan coping, sehingga emosi dapat terkendali.

Selain itu, apabila shalat tahajud dilakukan secara khusyuk, ikhlas gerakan yang tepat, serta kontinu, tentu akan memberikan dampak positif terhadap keadaan jiwa manusia. Hasbi Ash-Shiddieqy menjelaskan bahwa shalat adalah berharap kepada Allah dengan sepenuh jiwa, dengan segala khusyu’ dihadapan-Nya dan berikhlas bagi-Nya serta hadir hati dalam berdzikir, berdo’a dan

---

<sup>54</sup> Najmuddin Saifullah, dkk, *Book Chapter Astronomi Islam Vol II*, (Yogyakarta: Bildung, 2023), 74.

memuji.<sup>55</sup> Seseorang yang melaksanakan shalat tahajud dengan hati yang ikhlas dan mengharap ridha Allah SWT, maka ini merupakan suatu kenikmatan pada dirinya dan dirasakan oleh psikis sebagai sebuah ketenangan. Dengan begitu, shalat tahajud dapat menjadi sarana penting sebagai terapi untuk menghadirkan rasa tuma'ninah, yaitu ketenangan dan ketentraman.

Dalam tasawuf, tahajud merupakan perwujudan dari sikap ihsan, yaitu sebagai suasana hati dan perilaku seseorang untuk selalu merasa dekat dengan Allah SWT. Artinya, dirinya akan senantiasa merasa melihat, dan dilihat atau diawasi oleh Allah SWT, sehingga menjadikan seseorang tersebut berusaha untuk selalu berbuat baik. Ketika shalat, kaum sufi berusaha menyempurnakan salat dengan memenuhi setiap rukun, kehadiran hati bersama Allah SWT, penyaksian akal akan kebesaran Allah, serta upaya berkesinambungan untuk tidak pernah lalai berdzikir kepada Allah SWT.<sup>56</sup> Menurut Syekh Abdul Qadir al-Jailani, Qalbu (hati) merupakan pusat dari segala aktivitas manusia baik lahir maupun batin . qalbu secara fisik berarti jantung yang berfungsi sebagai organ pemompa dan menyalurkan darah ke seluruh tubuh, sedangkan secara ruhani qalbu merupakan inti ruh yang berfungsi sebagai alat untuk memahami.<sup>57</sup>

Hal ini sesuai dengan pandangan Al-Ghazali, bahwa shalat adalah ketika seorang hamba sedang melaksanakan shalatnya dengan penuh kekhusyukan maka akan tercapai hubungan antara hamba dan Tuhannya. Khusyuk dalam shalat dapat

---

<sup>55</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqi, *Pedoman Salat*, (Semarang: Pustaka Rizki, 1997), 58.

<sup>56</sup> Nurhayati Primasari, "Naskah Samarkandi Bab Salat: Makna Salat dalam Perspektif Tasawuf", *Jurnal Manuskrip Nusantara*, Vol. 8, No. 2, 2019, 61.

<sup>57</sup> Abdul Qadir al-Jailani, *Sirr al-Asrar*, (Damaskus: Dar al-Kutub al- 'Ilmiyah, 2017), 105.

tercapai dengan enam kalimat yaitu ketika melaksanakan shalat seorang hamba harus mampu menghadirkan hati (merasakan seakan-akan Allah hadir), mempunyai rasa Tafahhum (pemahaman akan makna dalam bacaan), Takdzim (rasa hormat dan pengagungan), Haibah (rasa takut), Raja' (pengharapan) dan Haya' (rasa malu).<sup>58</sup>

Adapun ciri-ciri shalat khusyuk menurut Al-Ghazali dalam kitab "Ihya Ulumuddin", yakni:<sup>59</sup>

- a. Shalat khusyuk dilakukan dengan hati yang hudhur atau hati yang sadar menghadap kepada Allah.
- b. Shalat dilakukan tanpa melakukan perbuatan di luar rukun fi'li seperti iseng-iseng bermain, colek jamaah sebelahnya, menginjak kaki orang lain, dan bercanda.
- c. Shalat dilakukan dengan mengikuti tuntunan dalam kajian fiqih shalat.
- d. Shalat dilakukan dengan tenang sebagaimana yang diajarkan kiai dan orang terdahulu.
- e. Shalat juga harus dibarengi dengan kepedulian sosial terhadap mereka yang membutuhkan sesuai dengan kemampuan.

Motivasi dan niat yang ikhlas menjadi salah satu kualitas dari shalat tahajud sehingga menimbulkan efek yang baik terhadap kondisi tubuh. Penyelenggaraan shalat tahajud secara ikhlas mampu menurunkan respon hormon kortisol dan meningkatkan perubahan respon ketahanan tubuh imunologik.

---

<sup>58</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: Mizan, 2002), 88.

<sup>59</sup> *Ibid*, hlm. 89.

Dengan dasar temuan ini, konsep ikhlas menjadi penting dalam kesadaran religius, tetapi amat sukar menemukan parameternya.<sup>60</sup>

Menurut hasil suatu penelitian yang disampaikan dalam muktamar yang dikutip oleh Nur Azmi tentang kesehatan dalam al-Qur'an, bahwa shalat secara umum, dan shalat malam khususnya, memiliki peran sangat besar dalam melancarkan peredaran darah dan saluran pernafasan. Shalat juga mempunyai pengaruh yang signifikan dalam melemaskan sendi-sendi anggota badan dan tulang, khususnya tulang punggung. Dalam penelitian itu dijelaskan ada perbedaan sangat mencolok antara mereka yang mengerjakan shalat wajib dan shalat malam dengan mereka yang hanya melaksanakan shalat wajib saja. Mereka yang mengerjakan shalat wajib sekaligus shalat malam memiliki tulang punggung yang lebih kuat.<sup>61</sup>

Saat sujud, posisi kening, dua telapak tangan, dua lutut dan ujung-ujung jari kaki menyentuh lantai, tertekuk sehingga turut menghadap kiblat. Ini berarti semua anggota tubuh dihadapkan dan dipasrahkan kepada satu-satunya Tuhan sumber kesembuhan, sumber kesehatan jasmani dan rohani, yaitu Allah SWT. Bila sedang sakit, sujud berfungsi kuratif (mengobati). Bila dalam keadaan sehat, sujud berfungsi sebagai preventif atau mencegah. Dengan bersujud, stres yang menjadi timbulnya berbagai penyakit turunan lainnya akan terkendali. Jika sudah demikian, jasmani dan rohani akan menjadi sehat.<sup>62</sup>

---

<sup>60</sup> Al-Ghazali, *Mutiara Ihya' Ulumuddin*, (Bandung: Mizan, 2002), 88.

<sup>61</sup> Nur Azmi, "Praktek Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres dalam Perspektif Santri Dayah Darul Ulum Alue Awe, Kota Lhokseumawe", (Skripsi: IAIN Lhokseumawe, 2018), 64.

<sup>62</sup> El-Hamidy Abdul Hakim, *4 shalat Dahsyat*, (Jakarta: Kaysa Media, 2016), 76-77

Al-Ghazali menjelaskan bahwa shalat tahajud memiliki banyak nilai positif yang berpengaruh terhadap kesehatan jasmani. Adapun dampak shalat bagi manusia menurut al-Ghazali, yakni: Pertama, dengan menjalankan shalat manusia akan disiplin waktu dan karena selalu merasa diawasi oleh Allah dan tidak akan membuang atau membiarkan nikmat yang mahal harganya itu berlalu sia-sia. Kedua, bersifat tawadhu', ketika sujud, kepada dan kaki sama derajatnya. Bahkan dalam shalat setiap orang derajatnya sama. Sebab, kemuliaan yang hakiki hanya pantas dimiliki Allah SWT. Ketiga, orang yang shalatnya khushyuk akan tercega dari perbuatan keji dan munkar hingga shalat berikutnya. Keempat, akan membawa ketenangan, ketentraman dan kedamaian dalam hidup manusia.

Menurut Moh. Sholeh yang dikutip oleh Syaiful, bahwa orang yang stres biasanya sangat rentan terkena penyakit infeksi dan kanker. Dengan shalat tahajud yang dilakukan secara rutin, khushyuk dan disertai dengan perasaan ikhlas, maka dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif serta mengefektifkan coping. Coping adalah cara sadar individu untuk mengelola situasi yang menekan atau intensitas kejadian yang ditanggapi sebagai situasi yang menekan. Dan respon emosi positif (positive thinking) dapat menghindarkan reaksi stres.<sup>63</sup> Diriwayatkan dari sahabat Hudzaifah r.a. bahwa dia telah berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى

---

<sup>63</sup> Mohammad Sabiq Azam, "Efektivitas Sholat Tahajud dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat", *Jurnal Empati*, Vol. 4 No. 1 Januari 2015, 155.

Artinya, “Jika Nabi SAW merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau akan menunaikan shalat”. (HR. Abu Daud).

Karena hubungan seseorang dengan Tuhannya ketika shalat akan menghasilkan kekuatan spiritual sangat besar yang memberikan pengaruh pada perubahan penting dalam fisik dan psikisnya. Kekuatan spiritual ini seringkali menghilangkan stres, menyingkirkan kelemahan, dan menyembuhkan berbagai penyakit.<sup>64</sup>

Hakikatnya, shalat tahajud adalah upaya untuk melihat Allah sehingga akan menumbuhkan kesadaran dalam diri manusia, dengan kesadrana itulah akan membentuk pribadi yang baik. Seseorang yang mengingat Allah SWT akan merasakan ketenangan hati, orang yang hatinya tenang akan mampu mengendalikan diri ketika mengalami kesulitan, bisa menaga kestabilan emosi dan tidak bersikap melampaui batas atau bahkan menyimpang dari aturan-aturan syariat.<sup>65</sup>

Seiring dengan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka akan dapat memperkuat mental dan psikis individu serta mendapat ketenangan. Pengaruh dari semua kondisi tersebut menjadikan pikiran jernih, sehingga mampu mengontrol kondisi cemas dan stres yang dialami serta dapat mengendalikan perilaku termasuk agresifitas. Hal tersebut membuat individu memiliki kondisi yang sehat secara fisik yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis, seperti cara berfikir menjadi jernih serta memiliki kestabilan emosi sehingga kondisi stres dapat

---

<sup>64</sup> Desi Alawiyah dan Iin Handayani, “Penanaman Nilai Spiritual dalam Dimensi Psikoterapi Islam di PP. Rehabilitasi Salafiyah Syafi’iyah Nashrun Minallah”, *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, Vol.06 No. 1, 2019, 25.

<sup>65</sup> M. Rusli Amin, *Belajar Sukses dari Salat*, (Jakarta: al-Mawardi Prima, 2004), 140.

berkurang. Manshur menjelaskan bahwa shalat tahajud adalah obat yang mujarab untuk penyakit stres yang banyak diderita di zaman sekarang, karena gerakan shalat tahajud dapat menyembuhkan penyakit stres tersebut.<sup>66</sup>

## **E. Tinjauan tentang Klien Di UPT RSBKW KEDIRI**

Klien di UPT RSBKW Kediri terdiri dari wanita rawan sosial ekonomi (WRSE), wanita korban perdagangan orang, wanita korban tindak asusila, dan wanita tuna susila (WTS). Mayoritas klien berusia diantara 18 hingga 50 tahun. Permasalahan yang sering dialami dari semua klien adalah adanya faktor ekonomi.

### **1. Wanita Rawan Sosial Ekonomi (WRSE)**

Wanita rawan sosial ekonomi merupakan wanita yang beda digaris kemiskinan yang putus sekolah, ditinggal mati suami (janda), yatim piatu dan sebagainya. Menurut Pujono yang dikutip dalam jurnal Kognisin tahun 2018, menyebutkan;

“Wanita rawan sosial ekonomi merupakan wanita yang berada dalam rentang usia 19-59 tahun. Selain usia, terdapat kriteria lain yang menggambarkan wanita rawan sosial ekonomi, yaitu status belum atau tidak menikah, mengalami perceraian, dan tidak memiliki pendapatan yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, termasuk golongan fakir miskin, dan juga memiliki tingkat pendidikan yang rendah (tidak tamat sekolah)”.<sup>67</sup>

### **2. Wanita Korban Perdagangan Orang**

---

<sup>66</sup> Faqih Purnomosidi, “Sholat Tahajud sebagai Manajemen stres pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta”, *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Vol. 3 No. 1, 2018, 5.

<sup>67</sup> Novita Elmayandari, Sukma Noor Akbar, Neka Erslyan, “Locus Of Control Pada Wanita Rawan Sosial Ekonomi di Panti Sosial Bina Wanita Melati Banjarbaru”, *Jurnal Kognisin*, Vol. 1 No. 1, 2018, 10

Perdagangan orang adalah bentuk manusia modern dari perbudakan manusia. Berdasarkan bukti empiris, perempuan dan anak-anak adalah kelompok yang paling banyak menjadi korban tindak pidana perdagangan orang. Korban perdagangan orang tidak hanya untuk tujuan pelacuran atau bentuk eksploitasi lain. Bentuk-bentuk eksploitasi perdagangan orang meliputi kerja paksa seks dan eksploitasi seks, pembantu rumah tangga, kerja migran, penari, penghibur dan pertukaran budaya, beberapa bentuk buruh atau pekerja anak, dan penjualan bayi baik di luar negeri maupun di dalam negeri.

Korban perdagangan anak pada umumnya diperlakukan dengan berbagai macam bentuk kekerasan. Selama penempatan kerja tidak terjarang mereka mengalami kekerasan mental, fisik, seksual, psikologis, dan dilanggar kebebasannya. Praktek-praktek demikian banyak dialami perempuan korban perdagangan manusia yang mencerminkan viktimasi kriminal menjadi berlipat ganda dengan akibat korban mengalami trauma, penderitaan, dan stress berkepanjangan.<sup>68</sup>

### 3. Wanita Korban Tindak Asusila

Tindakan asusila adalah perbuatan atau tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma atau kaidah kesopanan di masyarakat. Dalam KUHP buku II tindakan asusila berkaitan dengan kejahatan seksual. Kejahatan seksual meliputi pemerkosaan, penyiksaan seksual, pelecehan seksual, dan yang lainnya. Pelecehan

---

<sup>68</sup> Demri Ever Muni Tefi, Yakobus Kolne, Handriandgus V. M. Wula, "Kebijakan Satuan Gugus Tugas dalam Pencegahan dan Penanganan Korban Perdagangan Orang di Kabupaten Timor Tengah Utara", *Jurnal Poros Politik* ISSN: 2528-0953, 53.

seksual pada dasarnya adalah setiap bentuk perilaku yang memiliki muatan seksual yang dilakukan seseorang atau sejumlah orang namun tidak disukai dan tidak diharapkan oleh orang yang menjadi sasaran sehingga menimbulkan akibat negatif, seperti rasa malu, tersinggung, terhina, marah, kehilangan harga diri, kehilangan kesucian, dan sebagainya pada diri korban.

Dampak akibat viktimisasi terhadap korban dapat mencakup trauma fisik, emosional, dan psikologis. Efek dari trauma tersebut meliputi memar di bagian dada, rasa sakit di bagian badan, bengkak, dan sakit hati. Korban pelecehan seksual dan perkosaan juga dapat mengalami gangguan stress, malu, kurangnya percaya diri atau minder, perasaan sedih yang berlarut-larut, dan panik akibat pengalaman traumatis yang telah dialaminya.<sup>69</sup>

#### 4. Wanita Tuna Susila

Wanita Tuna Susila (WTS) secara istilah dalam masyarakat dikenal dengan prostitusi, pelacur, pekerja seks komersial (PSK), kupu-kupu malam, dan lain sebagainya. WTS dalam Kamus Umum Bahasa Indonesia adalah perempuan jalang, perempuan pelacur.<sup>70</sup> Menurut Kartono, WTS adalah wanita yang mempunyai kebiasaan melakukan hubungan kelamin di luar perkawinan, baik dengan imbalan jasa maupun tidak. Hal ini senada dengan pendapat Bonger, yang menyebutkan bahwa prostitusi adalah gejala kemasyarakatan dimana wanita menjual diri melakukan perbuatan-perbuatan seksual sebagai mata pencarian.

---

<sup>69</sup>Nellyta Afrilla Sari, Ainal Hadi, "Kajian Viktimologi Terhadap Korban Tindak Pidana Pencabulan di Tempat Umum: Suatu Penelitian di Wilayah Hukum Polsek Syiah Kuala", *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bidang Hukum Pidana*, Vol. 2 No. 04, 2018, 13.

<sup>70</sup> Hasneli, "Pembinaan Kesehatan Mental Terhadap Eks Wanita Tunasusila", *Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVII No. 82, 2015, 49.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dalam istilah prostitusi terkandung adanya peristiwa penjualan diri sebagai profesi atau mata pencaharian sehari-hari dengan cara melakukan relasi-relasi seksual.<sup>71</sup>

WTS merupakan salah satu bentuk penyakit masyarakat yang harus dihentikan penyebarannya, tanpa mengabaikan usaha pencegahan dan perbaikan. Tuna susila diartikan sebagai perilaku kurang beradab karena keroyalan relasi seksual dalam bentuk penyerahan diri pada banyak laki-laki untuk pemuasan seksual dan mendapatkan imbalan jasa atau uang bagi pelayanannya. Dengan demikian bahwa prostitusi dilakukan wanita pekerja seks komersial yang menjual diri kepada seseorang untuk memuaskan nafsu seks dan mendapatkan imbalan.<sup>72</sup>

Adapun faktor eksternal yang terpaksa menjadi WTS karena adanya himpitan ekonomi, tidak memiliki keterampilan dan keahlian lain, terjebak oleh tipuan agen tenaga kerja dan lain-lain. Selain itu, faktor internal misalnya karena keinginannya sendiri, terlanjur berbuat, merasa dirinya sudah tidak ada harga diri atau putus asa, dan sebagai pelampiasan. WTS yang bekerja karena terpaksa cenderung rentan menimbulkan gangguan psikologis berupa dihantui rasa bersalah dan menurunnya rasa percaya diri sehingga merasa sungkan dalam bergaul di masyarakat. Sedangkan yang menjalankan karena ketidakterpaksaan justru menimbulkan efek kecanduan dan merasa tidak pernah puas melakukan seks.<sup>73</sup>

---

<sup>71</sup> John Kenedi, *Menghadang Prostitusi Kajian Yuridis-Sosiologis-Perda Nomor 24 Tahun 2000 Tentang Larangan Pelacuran di Kota Bengkulu*, (Bengkulu: IAIN Bengkulu Press, 2016), 28.

<sup>72</sup> *Ibid*, hlm. 249.

<sup>73</sup> *Ibid*, hlm. 146

Tumbuh dan berkembangnya perilaku prostitusi disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya faktor ekonomi, pendidikan keluarga, dan pengaruh lingkungan masyarakat. Krisis ekonomi memberikan dampak bagi kehidupan masyarakat. Sebab, semakin meningkatnya jumlah pengangguran maka akan menjadi faktor pendorong bagi tenaga kerja untuk mengerjakan apapun untuk mendapatkan uang walaupun bertentangan dengan hukum, moral, dan etika.<sup>74</sup>

Adapun faktor pendidikan lingkungan keluarga. Tugas utama keluarga bagi anak adalah sebagai dasar pendidikan akhlak dan pandangan hidup keagamaan. Sifat dan tabiat anak sebagian besar diturunkan dari kedua orang tuanya dan anggota keluarga lainnya, sehingga peran keluarga sangat penting dalam membentuk kepribadian anak.<sup>75</sup>

Selain itu, faktor lingkungan masyarakat. Pendidikan masyarakat menjadi lingkungan ketiga setelah keluarga dan sekolah. Pendidikan masyarakat telah dimulai ketika anak-anak berada di luar lingkungan keluarga maupun sekolah. Pendidikan masyarakat sangat berpengaruh pada pembentukan kebiasaan-kebiasaan, pembentukan pengetahuan, sikap dan minat, maupun pembentukan kesusilaan dan keagamaan yang berasal dari pengaruh lingkungan masyarakat.

Menurut Sapatari dalam Suyanto yang dikutip dalam karya Hasneli di jurnal UNISIA tahun 2015, bahwa ada tiga faktor yang mendorong seseorang menjadi pelacur:

---

<sup>74</sup> Adrian Sutawijaya dan Zulfahmi, Pengaruh Faktor-Faktor Ekonomi terhadap Inflasi di Indonesia, *Jurnal Organisasi dan Manajemen*, Vol. 8 No. 2, 2012, 85.

<sup>75</sup> Nur Ahid, *Pendidikan Keluarga dalam Perspektif Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), 140.

1. Karena keadaan ekonomi atau kondisi kemiskinan rumah tangga perempuan pelacur.
2. Karena pandangan tentang seksualitas yang cenderung menekankan arti penting keperawanan, sehingga tidak memberi kesempatan bagi perempuan yang tidak perawan kecuali masuk ke dalam peran tersebut.
3. Karena dengan kekerasan atau paksaan.<sup>76</sup>

---

<sup>76</sup>Hasneli, "Pembinaan Kesehatan Mental terhadap Eks Wanita Tunasusila", *Jurnal UNISIA*, Vol. XXXVII No. 82, 2015, 56.