

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Qiyāmul Lail*

1. Pengertian *Qiyāmul Lail*

Qiyāmul lail berasal dari dua kata bahasa Arab yakni قَامَ- قَوْمًا وَقِيَامًا وَ قَامَةً yang berarti berdiri dan اللَّيْلُ yang artinya malam. Maka *qiyāmul lail* artinya berdiri pada malam hari.¹ Dalam kitab *Maraqī Al- Falah* makna *qiyāmul lail* berarti menyibukkan diri beribadah pada sebagian besar malam. Seperti yang tertera pada ensiklopedia fiqih Kuwait bentuk *qiyāmul lail* yakni mendengar hadis, membaca al-Qur'an, berdzikir, bershalawat, dan berbagai bentuk ketaatan.

Secara umum *qiyāmul lail* digunakan untuk istilah ibadah yang dilakukan pada malam hari baik sebelum atau sesudah tidur. Tetapi ada yang menganggap *qiyāmul lail* adalah shalat tahajud, sedangkan shalat tahajud merupakan shalat pada malam yang dikhususkan, sebagian ulama mengatakan shalat malam yang dilakukan setelah tidur. Dapat dikatakan *qiyāmul lail* bermakna lebih umum yang mencakup berbagai ibadah yang dilakukan pada malam hari sampai terbit fajar. Jadi *qiyāmul lail* belum tentu shalat tahajud, tetapi shalat tahajud pasti *qiyāmul lail*.

¹Ahmad Warson Munawwir, 'Al Munawwir Kamus Arab-Indonesia', (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 1172.

2. Waktu Melaksanakan *Qiyāmul Lail*

Imam Ghazali dalam kitabnya *Ihya 'Ulumuddin* terdapat enam pilihan waktu yang dipilih dalam melaksanakan *qiyāmul lail*, diantaranya:²

a. Sepanjang Waktu Malam

Menghidupkan malam pada waktu ini hanya bisa dilakukan oleh orang yang kuat senantiasa sibuk dalam beribadah kepada Allah akan memperoleh derajat tinggi. Berinteraksi dengan Allah adalah makanan dan kehidupan hatinya. Oleh karena itu sangatlah mudah untuk bangun dan terjaga sepanjang malam. Siang hari digunakan untuk tidur ketika orang lain sibuk oleh urusan dunia. Seperti ini adalah praktik yang dilakukan oleh sebagian ulama dan ahli hikmah yang mengerjakan shalat Subuh dengan wudhu Isya'.

b. Separuh Malam

Kebiasaan kalangan salafus saleh tidur pada sepertiga malam pertama hingga seperenam terakhir. Waktu shalat dan beribadah adalah pada pertengahan malam yang cukup panjang, dan ini merupakan waktu yang terbaik.

بِصَفَةٍ أَوْ أَنْقُصَ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾

“(Yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit”.³

²Al-Ghazali, *‘Ihya Ulumuddin 2: Rahasia Ibadah’*, terj. Ibnu Ibrahim Ba’adillah, (Jakarta: Republika Penerbit, 2011), 346-347.

³QS. Muzzammil (73): 3;

c. Sepertiga Malam

Tidur pada setengah malam pertama maksudnya tidur hingga tengah malam dan seperenam terakhir. Menyukai tidur pada bagian akhir malam karena dapat menghilangkan kantuk di pagi hari. Sebagaimana hadis Rasulullah sebagai berikut.

عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى عليه وسلم: إن أحبَّ الصيام إلى الله صِيَامُ داود، وأحب الصلاة إلى الله صلاة داود، كان يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ، وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وكان يصوم يوماً وَيُفِطِرُ يَوْمًا.

*“Sesungguhnya dia (Amr bin ‘Aus) mendengarkan Abdullah bin Amr bin al ‘Ash mengabarkan dari Nabi SAW, beliau bersabda, shalat yang paling dicintai oleh Allah adalah shalatnya Nabi Daud as., ia tidur dipertengahan malam dan bangun pada sepertiga malam, dan ia tidur lagi pada seperenam malam. Dan puasa yang paling dicintai oleh Allah adalah puasa Nabi Daud, ia sehari puasa dan sehari berbuka.”*⁴

d. Seperenam Malam

Dianjurkan agar bangun malam pada bagian akhir malam hingga sebelum seperenam malam yang terakhir. Seperti yang terdapat dalam surat Shad ayat 17.

أَصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُدَ ذَا الْأَيْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ ﴿١٧﴾

*“bersabarlah atas segala apa yang mereka katakan, dan ingatlah hamba Kami Daud yang mempunyai kekuatan, sesungguhnya dia amat taat kepada Tuhan.”*⁵

⁴ HR. al-Bukhari No. 3420.

⁵ QS. Shad (38): 17;

e. Sebagian Malam

Bangun pada bagian pertama malam hingga kantuk menguasai dirinya. Jika terbangun lalu mengerjakan shalat, ketika ada rasa kantuk ia akan pergi tidur. Waktu ini bisa bangun dua kali dan tidur dua kali dalam semalam. Seperti ini sulit, namun lebih baik dan ini sebagai salah satu kebiasaan Rasulullah sebagian sahabat dan tabi'in. Rasulullah kadang-kadang terjaga selama sepertiga malam dan kadang-kadang dua pertiga dan kadang-kadang seperenam. Allah berfirman *'sesungguhnya Rabbmu mengetahui bahwasanya kamu berdiri (mengerjakan shalat) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya,'*⁶

f. Dua Kali dalam Satu Malam

Bangun malam pada waktu ini hanya sekedar mengerjakan shalat empat atau dua rakaat, atau sibuk dalam dzikir dan wirid selama kurang lebih satu jam. Dan mendapatkan pahala bangun semalaman sebagaimana Nabi pernah bersabda, *'shalatlah pada malam hari, walaupun lamanya hanya sekedar waktu memerah susu kambing.'*⁷

Sebagaimana yang digambarkan oleh 'Aisyah ra. dalam sebuah hadis yang berbunyi:

*'dari Ummi Salamah ra. berkata, Rasulullah salat kemudian beliau tidur setara dengan waktu beliau shalat, kemudian beliau shalat lagi, setara dengan waktu beliau tidur sebelumnya. Kemudian beliau tidur hingga datang waktu subuh.'*⁸

⁶ QS. Al-Muzzammil (73): 20;

⁷ HR. Imam Hakim dan Ibnu Majah.

⁸ HR. At- Tirmidzi

3. Bentuk-bentuk *Qiyāmul Lail*

a. Salat Tahajud

Kata tahajud dalam ayat tersebut merupakan bentuk perintah (*amr*) تَهَجَّدُ - يَتَهَجَّدُ - تَهَجَّدُ , berasal dari akar kata هَجَدَ yang berarti tidur. Konsekuensi perubahan dari kata هَجَدَ menjadi تَهَجَّدُ dengan penambahan huruf "ت" sebelum huruf "هـ" dan "syiddah" pada huruf "ج", maka berubah artinya menjadi "tidak tidur atau bangun tidur". Jadi dari arti tersebut salat tahajud merupakan ibadah sunnah yang dilakukan malam hari sesudah tidur, meskipun hanya sebentar.⁹ Salat tahajud merupakan salat yang sangat dianjurkan pada malam hari, tertera dalam surat Al-Isra ayat 79 yakni:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

*“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji.”*¹⁰

Adapun adab melakukan salat malam antara lain:

- a. Ketika tidur hendaknya berniat akan mengerjakan salat malam.
- b. Hendaknya menghilangkan kantuk dari wajah ketika bangun tidur, bersiwak, memandang langit, membaca doa.
- c. Memulai salat malam sebanyak dua rakaat dengan bacaan pendek.
- d. Hendaknya membangunkan keluarganya.

⁹ Yayasan Sobrun Jamil, *“Terapi Tahajjud: Menggali Misteri di Balik Dahsyatnya Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit”*. (Kediri: Sobrun Jamil, tt), 2.

¹⁰ QS. Al-Isra’ (17): 79;

- e. Apabila sangat mengantuk, tidur dulu dan tidak mengerjakan shalat malam.
- f. Hendaknya tidak memberatkan diri sesuai kemampuan mengerjakan shalat malam.¹¹

b. Shalat Taubat

Shalat taubat merupakan shalat untuk meminta ampun kepada Allah atas dosa yang pernah dilakukan serta untuk menutupi kesalahan.¹² Para ulama mengajarkan agar ketika seseorang hendak bertaubat atas dosa dan kesalahan yang ia perbuat terlebih dahulu melakukan shalat sunnah dua rakaat yang disebut dengan taubat. Syekh Nawawi al-Bantani mengatakan *“termasuk shalat sunnah adalah shalat taubat, yakni shalat dua rakaat sebelum bertaubat dengan niat shalat sunnah taubat”*. Adapun ajaran ulama berdasarkan dari hadis Nabi diantaranya diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi dari sahabat Ali bin Abi Thalib, dari sahabat Abu Bakar mendengar bahwa Rasulullah bersabda:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا مِنْ رَجُلٍ يُنْذِبُ ذَنْبًا ثُمَّ يَقُومُ فَيَطَهَّرُ ثُمَّ يُصَلِّي ثُمَّ يَسْتَغْفِرُ اللَّهَ إِلَّا غَفَرَ اللَّهُ لَهُ ثُمَّ قَرَأَ هَذِهِ الْآيَةَ: وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ ﴿١٣٥﴾ أُولَٰئِكَ جَزَاءُ هُمْ

¹¹ Sayyid Sabiq, *‘Fiqh Sunnah’*, terj. Ahmad Shiddiq Thabrani, (Jakarta: Pena Pundi Aksara, 2008), 236.

¹² Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *‘Pedoman Shalat’*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2001), 365.

مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعَمَ أَجْرُ
الْعَمَلِينَ ﴿١٣﴾

Abu Bakar berkata “aku mendengar rasulullah bersabda, Apabila seseorang telah melakukan suatu dosa, kemudian ia bangkit untuk bersuci, mengerjakan shalat, memohon ampun kepada Allah, maka Allah mengampuni dosanya. Kemudian beliau membaca, “Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau Menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain dari pada Allah? dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.”¹³

c. Salat Hajat

Istilah hajat diartikan dengan kebutuhan dalam bahasa Indonesia.

Salat hajat dilakukan ketika ada kebutuhan atau maksud tertentu. Salat hajat ialah shalat untuk menolak kejahatan, memohon kebaikan dan kesempurnaan. Mengerjakan shalat hajat untuk mengokohkan tauhid dan *isti'anah* (memohon pertolongan) dalam jiwa. Dari Abu Darda bahwa Rasulullah bersabda

مَنْ تَوَضَّأَ, فَأَسْبَغَ الوُضُوءَ, ثُمَّ صَلَّى رَكَعَتَيْنِ يَتِمُّهُمَا, أَعْطَاهُ اللَّهُ مَا سَأَلَ مُعَجَّلًا,
أَوْ مُؤَخَّرًا.

“barang siapa yang berwudhu dengan sempurna, kemudian mengerjakan shalat sebanyak dua rakaat dengan sempurna, maka Allah pasti akan memberikan kepadanya apa yang dipintanya, baik cepat maupun lambat.”¹⁴

d. Salat Witir

Salat witir hukumnya sunnah muakkad Rasulullah menganjurkan umatnya untuk mengerjakannya, Sayyidina Ali ra. Berkata

¹³ Abu Dawud, dalam sunan Abu Dawud, No. 1521.

¹⁴ Ibid., 247.

‘‘sesungguhnya *ṣalat witr* tidak wajib seperti *ṣalat fardhu* yang kalian kerjakan’’. Waktu *ṣalat witr* mulai setelah *ṣalat isya’* sampai terbit fajar. *Ṣalat witr* merupakan *ṣalat* yang disukai Allah seperti terdapat dalam sabda Rasulullah.

يا أهل القرآن، أوتروا؛ فإن الله وتر يحب الوتر

‘‘Wahai Ahlul Qur’an, berwitirlah kamu sekalian karena sesungguhnya Allah witr. Ia menyukai witr.’’¹⁵

Jumlah *ṣalat witr* adalah ganjil tertera dalam sunan at- Tirmidzi, ‘‘ telah diriwayatkan bahwa Nabi saw. mengerjakan *ṣalat witr* sebanyak tiga belas, sebelas, sembilan, tujuh, lima, tiga, dan satu rakaat’’.¹⁶ Nabi mengerjakan witr sebanyak tiga belas rakaat, maksudnya beliau mengerjakan *ṣalat* malam sebanyak tiga belas rakaat termasuk didalamnya *ṣalat witr*. Jadi *ṣalat* malam dinisbahkan kepada *ṣalat witr*.¹⁷

e. *Ṣalawat*

Ṣalawat berasal dari kata *ṣalawat* merujuk pada berkah yang di mohonkan kaum muslim untuk nabi Muhammad saw. Ada banyak bentuk *ṣalawat* dari yang bacaannya pendek dan singkat hingga yang sangat dalam dan mistik di kalangan para Syaikh dalam taṣawuf.¹⁸ Anjuran untuk berṣalawat kepada Nabi Muhammad tercantum dalam Al-Qur’an surat Al-Ahzab ayat 56 yang berbunyi:

¹⁵ HR. Abu Daud No. 1416.

¹⁶ Tirmidzi di dalam *Sunan at-Tirmidzi, Abwab ash-Shalah, Bab Ma Ja a fi al-Witr bi Sab’in*, jilid II, 320.

¹⁷ Sayyid Sabiq, op.cit, 224

¹⁸ Totok Jumantoro dan Samsul Munir Amin, ‘‘*Kamus Ilmu Tasawuf*’’, (Amzah, 2012), 206.

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٩٦﴾

“Sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Hai orang-orang yang beriman, bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya.”

Bacaan şalawat memang banyak ragam bentuknya secara umum terdapat macam bacaan şalawat diantaranya yaitu:

- 1) Şalawat *Ma'tsurah*, yaitu şalawat yang dibuat oleh Rasulullah sendiri, baik kalimahnyanya, cara membacanya, waktu-waktunya serta fadilahnya. Contohnya, *allahumma shalli 'ala muhammadin nabiyyi al-umiyi wa 'ala alihi wa as-salim* atau *allahumma shalli 'alaa muhammadin 'abdika warasuulika naibiyil ummiyyi*.
- 2) Şalawat *Ghairu Ma'tsurah*, yaitu şalawat yang dibuat oleh selain Nabi Muhammad, seperti şalawat *Munjiyat* yang disusun oleh Syaikh Abdul Qadir Jailani, şalawat *Fatih* oleh Syaikh Ahmad at-Tijami, şalawat *Badar*, şalawat *Nariyah* dan yang lainnya.¹⁹

Beberapa faedah yang diperoleh ketika membaca şalawat adalah sebagai berikut: (1) Dapat memperoleh kesehatan jasmani dan rohani apabila memperbanyak membaca şalawat tertentu; (2) Barang siapa yang membaca şalawat sebanyak seratus kali, maka Allah akan mendatangkan hajatnya seratus hajat; (3) Barang siapa yang membaca şalawat tertentu sesudah waktu Asar di hari Jum'at sebanyak delapan puluh kali, maka diampunkan dosanya selama delapan puluh tahun; (4) Şalawat tertentu

¹⁹ Faqih Dalil, ‘Aneka Bacaan Shalawat Beserta Guna dan Manfaatnya’, (Surabaya: Appolo, 1997), 13-14.

dapat menghilangkan kesusahan; (5) Şalawat tertentu (*tausi'ul arzaaq wa tahsiul akhlaq*) apabila dibaca terus-menerus niscaya diluaskan rizkinya dan diberikan akhlak yang baik; (6) Şalawat tertentu (*kamaliyat*) apabila dibaca sekali, maka pahalanya sama dengan membaca şalawat sepuluh ribu kali. Apabila dibaca tujuh ratus kali, maka menjadi tebusan bebas dari api neraka; (7) Şalawat tertentu (*khusnul khotimah*) jika dibaca sepuluh kali setiap ba'da Magrib, maka akan *khusnul khotimah*, yaitu mati dengan kesudahan baik dan membawa iman; (8) Apabila membaca şalawat tertentu dengan sebanyak-banyaknya, maka wabah penyakit akan tertolak; (9) Jika seseorang membaca şalawat tertentu, maka Allah akan melapangkan kesempitannya, (10) Apabila membaca şalawat tertentu, maka akan bertemu Nabi Muhammad SAW dalam mimpinya; (11) Şalawat tertentu apabila dibaca akan banyak mendatangkan rizki; (12) Şalawat tertentu ketika dibaca akan dapat menghilangkan segala kesusahan; dan (13) Şalawat tertentu ketika dibaca akan memperoleh ketabahan jiwa dan raga.²⁰

a. Dzikir

Dzikir secara etimologi berakar pada kata dzakara artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti, ingatan. Dzikir secara umum sama dengan ingat yang berarti dapat dilakukan dimana saja dan dalam semua keadaan. Dapat

²⁰ *Kholid Mawardi*, Jurusan Tarbiyah STAIN Purwokerto, *INSANIA*, Vol. 14, No. 3, 2009, 500-511. 6

diucapkan oleh hati (dzikir khafi), dapat diucapkan oleh lidah (dzikir lisan), dapat dilakukan oleh anggota badan lainnya (dengan perilaku dan akhlak mahmudah). Ibnu Athaillah menjelaskan bahwa dzikir itu sebenarnya tidak hanya ucapan lisan. Setiap perilaku dan tindakan untuk mengingat Allah bisa disebut dzikir.²¹

Dzikir mengandung arti pengingatan kepada Allah. Adapun dalam bahasa Arab, pengingatan kepada Allah di istilahkan dengan *dzikrullah*. Dzikir dalam pengertian khusus adalah latihan rohani untuk ingat kepada Allah yang dilakukan dengan membaca kalimat tauhid (tahlil) *‘‘laa ilaha illallah’’* atau lafal al-Jalalah الله atau nama-nama yang disebut dalam asmaul husna. Kata ingat disini dapat dikatakan hadirnya Allah dalam hati, atau mengadirkan Allah dalam hari, sehingga keberadaan Allah disadari sebenar-benarnya oleh orang yang berdzikir dan memengaruhi segala perbuatannya.²² Adapun perintah berdzikir terdapat dalam surat al-Baqarah ayat 152 yang berbunyi:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ (١٥٢)

‘‘Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.’’

Energi dzikir dapat mendatangkan ketenangan hati tiada putus karena terdapat nilai-nilai ketuhanan dalam dzikir. Setiap maqam memiliki dzikir yang berbeda, ada yang jahar dan khafi. Hidayah dzikir pertama

²¹ Totok Jumantoro, 34.

²² Ibid., 35.

ditunjukkan Allah pada dzikir lisan, kemudian dzikir jiwa, zikir kalbu, dzikir ruh, kemudian dzikir *sirri*, kemudian dzikir *khafi*, dan terakhir dzikir *akhfal khafi*.²³

4. Sifat-sifat Orang yang *Qiyāmul Lail*

a. Selalu Memenuhi Hak Allah dan Hak Sesama Manusia

Mengenai sifat orang saleh Allah telah menggambarkan dalam al-Qur'an surat al-Furqon ayat 64 yakni.

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ﴿٦٤﴾

‘dan orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka’.²⁴

Ayat tersebut shalat disebutkan bersujud dan berdiri pada malam hari yang menggambarkan gerakan hamba ketika sebagian yang lain sedang tidur. Mereka sekelompok orang yang meninggalkan tempat tidur dan istirahat dengan lebih memilih yang menenangkan dan nikmat yaitu sibuk menghadapkan diri kepada Tuhannya, menyandarkan ruh dan jasad hanya kepada-Nya. Manusia tetap di bumi sedang mereka naik ke ‘Arsy Tuhan yang maha pengasih, pemilik keagungan dan kemuliaan.²⁵

b. Meminimalkan Waktu Tidur Malam

Orang yang terbiasa *qiyāmul lail* tidurnya sedikit telah disebutkan dalam surat Adz-Dzariyat 17-18 yakni:

²³ Syekh Muhyiddin Abdul Qadir al-Jailani, ‘*Sirr al-Asrar fi Mazh-har al-Anwar wama yahtaju Ilahi al-Abrar*’ (al-Bahiyah al-Mishriyyah), 131.

²⁴ QS. Al-Furqon (25): 64;

²⁵ Sayyid Quthb, ‘*Tafsir Fi Dzilal Al-Qur’an Di Bawah Naungan Al-Qur’an*’, (Jakarta: Gema Insani, 2000), Juz 1, 55.

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

‘Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan diakhir-akhir malam mereka memohon ampun’.²⁶

Syekh Hasan al-Basri menjelaskan ayat tersebut bahwa mereka tidak tidur pada malam hari kecuali hanya sebentar sekali. Mereka bersusah payah untuk segera bangun di waktu malam.

c. Takut Azab dan Mengharap Rahmat Allah SWT

Dikatakan dalam ayat bahwa orang-orang yang berdiri di tengah malam lebih beruntung daripada orang-orang musyrik dalam surat Az-Zumar ayat 9 sebagai berikut:

أَمَّنْ هُوَ قَلْبُكَ عِندَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُوا رَحْمَةَ رَبِّهِ ۗ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ﴿٩﴾

‘(apakah kamu hai orang musyrik yang lebih beruntung) ataukah orang-orang yang beribadah pada waktu malam dengan sujud dan berdiri, karena takut kepada (azab) akhirat dan mengharapkan rahmat Tuhannya? Katakanlah, ‘apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?’ sebenarnya hanya orang yang berkala sehat yang dapat menerima’.²⁷

d. Rendah Hati dan Penyayang

Sifat selanjutnya memiliki sikap rendah dan penyayang terhadap sesama. Dalam surat al-Furqon ayat 63-64 bahwa ciri orang saleh yakni:

وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا ﴿٦٣﴾ وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ﴿٦٤﴾

Artinya: ‘dan hamba-hamba yang baik dari Tuhan yang maha baik itu (ialah) orang-orang yang berjalan di atas bumi dengan rendah hati dan apabila orang-orang jahil menyapa mereka, mereka mengucapkan kata-kata

²⁶ QS. Adz- Dzariyat (51): 17-18;

²⁷ QS. Az-Zumar (39): 9 ;

yang mengandung keselamatan. Dan orang-orang yang melalui malam hari dengan bersujud dan berdiri untuk Tuhan mereka.’²⁸

Mereka adalah orang-orang yang berjalan di bumi dengan tenang dan hati tentram, santun dan tidak berbuat jahil. Fisik dan pandangan mereka terlihat hina sehingga orang jahil menganggap mereka sakit. Sebenarnya mereka tidak sakit, hati mereka sehat akan tetapi rasa takut membuat mereka tidak seperti yang lain, pengetahuan mereka kepada akhirat menyebabkan mereka menjauhi keduniaan.²⁹

e. Manfaat *Qiyāmul Lail*

Manfaat *qiyāmul lail* sangatlah banyak dalam hadis disebutkan yang diriwayatkan Bilal ra. bahwa Nabi bersabda:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مَنِيعٍ، حَدَّثَنَا أَبُو النَّضْرِ، حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خُنَيْسٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ الْقُرَشِيِّ، عَنْ رِبِيعَةَ بْنِ يَزِيدَ، عَنْ أَبِي إِدْرِيسَ الْخَوْلَاطِيِّ، عَنْ بِلَالٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ " عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ ذَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ "

“Hendaknya kalian mengerjakan *qiyāmul lail*,, sesungguhnya itu adalah kebiasaan orang-orang saleh sebelum kamu, pendekatan kepada Allah Ta’ala , dapat mencegah dari berbuat dosa, menghapus kejahatan dan menjauhkan penyakit dari badan.’³⁰

Diantara manfaat *qiyāmul lail* yaitu, sebagai berikut:

1) Mendatangkan Kebahagiaan Hati

²⁸ QS. Al-Furqon (25): 63-64;

²⁹ Muhammad Shalih Ali Abdillah Ishaq, “ *Bersujud di Keheningan Malam 11 Jalan Menumbuhkan Gairah Qiyamul Lail*”, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 84.

³⁰ HR. Al-Tirmidzi, Al-Hakim, dan Al-Baihaqi. Hadis tersebut disahihkan oleh Al-Albani dalam *Shahih Al-Jami’* no. 3958

Qiyāmul lail merupakan karunia Allah besar siapa saja yang mengerjakan shalat malam untuk bermunajat kepada Allah akan mendapatkan lapangnya dada, tenangnya jiwa, bahagiannya hati, sepanjang hari yang malam sebelumnya mengerjakan shalat malam.³¹ Atha' Al-Khurasani mengatakan bahwa apabila seseorang bangun tengah malam untuk melaksanakan tahajud, maka dia akan terlihat bahagia karena telah menemukan kebahagiaan dalam hatinya. Dan apabila tertidur sampai luput dari kebiasaannya mengerjakan shalat malam, maka dia bersedih dan patah hati, seolah-olah telah kehilangan sesuatu. Dia benar-benar merasa kehilangan perkara yang paling memberinya manfaat.³²

2) Menjauhkan Dosa dan Maksiat

Dosa dan maksiat adalah racun serta penyakit yang merusak hati, dan dapat memutuskan perjalanan menuju Tuhan. Jika ingin menjadi orang yang mendapat kemuliaan senantiasa bermunajat kepada Allah di kegelapan malam, maka jauhi dosa dan kemaksiatan. Abu Sulaiman ad-Darami ra. berkata:

“barangsiapa yang membersihkan diri maka ia akan dibersihkan. Barangsiapa yang mengotori dirinya maka ia akan terkotori. Barangsiapa yang melakukan kebaikan pada malam hari maka ia akan dicukupkan pada siang harinya, dan barangsiapa yang melakukan kebaikan di siang hari maka ia akan dicukupkan pada malam harinya (yaitu diberi petunjuk untuk melakukan shalat malam).³³

Shalat adalah tempat munajat dan wahana perbersihan kalbu. Di dalamnya medan rahasia demikian luas dan kilau cahaya bersinar. Dia

³¹ Muhammad Shalih Ali Abdillah Ishaq, op.cit, 133.

³² Ibid., 135.

³³ Ibid., 168.

mengetahui kelemahan dirimu sehingga menyedikitkan bilangannya. Dia juga mengetahui kebutuhanmu terhadap karunia-Nya sehingga melipatgandakan pahalanya.

Qiyāmul lail dapat menjauhkan seseorang dari perbuatan dosa dan maksiat, serta menghapus kejahatan dan menaikkan derajat. Seperti yang tertera dalam sabda Rasulullah ‘*Kerjakanlah qiyamul lail, sesungguhnya ia adalah kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian, dan dapat mencegah dari perbuatan dosa.*’³⁴

3) Melatih Diri Agar Selalu Dekat dengan Allah

Qiyāmul lail dengan tekun dan konsisten para pelakunya semakin dekat dengan Allah. Kedekatan dengan Allah ini akan membuat hati menjadi tenang dalam menghadapi dinamika kehidupan ini. Ketenangan hati yang hakiki dirajut jika hati merasa dekat dengan Allah. Ketenangan hati, ketentraman pikiran dan kejernihan nurani dapat diraih dengan shalat malam dengan tekun. Shalat malam sebagai media bertaqarrub dengan Allah sebagai jalan meraih kebahagiaan.³⁵

Sayyid Qutb menegaskan bahwa shalat malam dapat menghubungkan pertalian dengan Allah, nilai shalat terlihat disini, shalat adalah hubungan pertalian langsung antara manusia yang fana’ dengan Tuhannya yang kekal. Shalat adalah tempat yang terpilih untuk bertemu dengan dzat yang serba lebih dan tidak berkurang kelebihan-Nya. Shalat adalah kunci gudang simpanan yang

³⁴ HR. Al-Tirmidzi, Al-Hakim, dan Al-Baihaqi. Hadis tersebut disahihkan oleh Al-Albani dalam *Shahih Al-Jami’* no. 3958.

³⁵ Acep Hermawan, *Spiritualitas Salat Memadukan Pesan Syariat dan Realitas Hidup*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), 363.

isinya penuh dan melimpah. Ṣalat tempat pemberangkatan dari alam nyata dunia yang terbatas menuju ke alam nyata yang besar. Ṣalat adalah sentuhan yang dapat mengasihi hati yang lelah dan kalah. Shalat adalah bekal perjalanan, penolong ruh, dan penenang hati.³⁶

4) Menyehatkan Tubuh dan Terhindar dari Penyakit Dhahir dan Batin

Penelitian medis menunjukkan bahwa *qiyāmul lail* dapat membantu menyembuhkan berbagai macam penyakit. Disebabkan otak mengeluarkan zat endrofin yang menenangkan penyakit. Hasil penelitian yang dilakukan dokter faktanya bahwa proses otak mengeluarkan zat endofin yang meredakan rasa sakit terjadi dalam keadaan terjaga dan bangun tidur. Pengeluaran zat ini lebih banyak ketika seseorang terjaga dibanding ketika tertidur pulas.³⁷

Qiyāmul lail adalah madrasah dari segala penyakit dan kotoran jiwa, serta sarana meraih keutamaan dan kesempurnaan. Abu al-Hasan an-Nadwi ra. mengatakan bahwa pensucian jiwa, berdakwah pada kebaikan dan memahami batin adalah termasuk cabang penting dari sifat kenabian.³⁸

B. *Self of Control*

1. *Self of Control* dalam Prespektif Psikologi

Menurut kamus lengkap Psikologi *self of control* (pengendalian diri) diartikan sebagai kemampuan individu untuk membimbing tingkah laku sendiri, kemampuan untuk menekan atau merintangangi diri dari *impuls-impuls*

³⁶ Muhammad Shalih Ali Abdillah Ishaq, op.cit, 395.

³⁷ Abu al-Qa'qa Muhammad ibn Shalih Ali Abdullah, '' *Mudahnya Shalat Malam 11 Cara Agar Mudah Bangun Shalat Malam* '', (Bandung: Mizania, 2010), 399.

³⁸ Muhammad Shalih Ali Abdillah Ishaq , op.cit, h.631

atau tingkah laku *impulsif*.³⁹ Topik tentang *self of control* merupakan aspek psikologis yang banyak dikaji dalam psikologi pada tahun 1980-an sebagai salah satu aspek kepribadian. Ini menunjukkan bahwa sebenarnya psikologi Barat telah mengkaji kesabaran sudah lama, namun terminologi yang digunakan bukan kesabaran, tetapi *self of control*. Kemungkinan hal ini disebabkan konteks masyarakat yang berbeda.⁴⁰

Self of control menurut Tangney, Baumeister, dan Boone adalah kemampuan individu untuk menentukan perilakunya berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai, dan aturan di masyarakat agar mengarah pada perilaku positif yang lebih menguntungkan individu. Mempunyai Komponen yang terdiri dari disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan keandalan.⁴¹

Self of control atau kontrol diri menurut Lazarus ialah suatu perkiraan seseorang membuat keputusan melalui pertimbangan kognitif untuk membuat perilaku diterima dalam mengembangkan kompetensi dan tujuan yang ingin dicapai. Sementara Gleitman kontrol diri mengacu kepada ketrampilan seseorang dalam melakukan suatu perbuatan tanpa halangan baik dorongan dari dalam ataupun luar dirinya.⁴²

³⁹ Kartini Kartono, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1999), 38..

⁴⁰Subandi, "Sabar: Sebuah Konsep Psikologi", Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, *Jurnal Psikologi*, Vol. 38, No. 2, 224.

⁴¹ Tangney, J.P., et. al., "High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success", *Journal Of Personality*, Vol. 72, No. 2, 2004,

⁴²Syamsul Bachri Thalib, "Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif", (Jakarta: Prenada Media, 2017), 107.

Self of control dapat dimaknai sebagai kemampuan untuk mengendalikan pikiran dan tindakan sebagai benteng pertahanan dari kekuatan dari dalam maupun dari luar sehingga dapat berperilaku dengan sesuai.⁴³ *Self of control* adalah salah satu komponen ketrampilan emosional seperti yang diungkapkan Goleman ketrampilan emosional meliputi pengendalian diri, ketekunan, semangat, kemampuan memotivasi diri serta bertahan menghadapi frustrasi, sanggup mengendalikan dorongan hati dan emosi, tidak terlalu senang, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stress tidak melimpahkan kemampuan berpikir, untuk membaca perasaan terdalam orang lain (empati) dan berdosa, memelihara hubungan dengan baik, kemampuan menyelesaikan masalah, serta memimpin diri dan lingkungan sekitar. Cary dan Peter mengungkapkan bahwa ketrampilan emosi adalah kemampuan merasakan, memahami, dan secara selektif menerapkan daya dan kepekaan emosional sebagai sumber energi dan kebermanfaatn sosial.⁴⁴ Kemampuan mengontrol diri akan berkembang seiring bertambahnya usia dan kematangan seseorang. Dapat diketahui orang yang tinggi kemampuan menstabilkan emosi lebih bahagia dan sukses karena percaya diri, serta dapat membina emosi serta mempunyai mental sehat.

2. *Self of Control* dalam Prespektif Islam

Self of control dalam Islam merupakan bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya.

⁴³Zubaedi, '*Desain Pendidikan Karakter*', (Jakarta: Prenada Media, 2015), 61.

⁴⁴Saymsul Bachri Thalib, *op.cit.*, 108.

Menurut Ibnu Qoyyim Al-Jauziyah derajat kesabaran yang paling berat adalah menjauhi larangan yang umumnya merupakan sesuatu yang di gemari, dalam hal ini seseorang bersabar meninggalkan kesenangan sementara di dunia demi kesenangan di masa mendatang di negeri akhirat.⁴⁵ Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يَقُومُ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَّعٌ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ ﴿٣١﴾

*"Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal"*⁴⁶

Pada ayat tersebut Allah menekankan manusia bahwa kesenangan dunia apapun bentuknya bersifat sementara, dan bagi orang-orang yang mengerjakan kebaikan dan menahan diri dari mengerjakan kejahatan akan diberi balasan yang bersifat abadi dan lebih besar dari kemewahan di dunia kelak di akhirat nanti. Realisasi dari pemenuhan kebutuhan tersebut harus dengan mengontrol diri agar tidak berlebihan dalam sesuatu hal.

يَبْنَیْ ءَادَمَ خُدُوًا زَیْنَتَکُمْ عِندَ کُلِّ مَسْجِدٍ وَکُلُوًا وَاشْرَبُوًا وَلَا تُسْرِفُوًا
إِنَّهُ لَا یُحِبُّ الْمُسْرِفِیْنَ ﴿٣١﴾

Artinya: *"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang bagus pada setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan."*⁴⁷

Di sisi lain, Allah SWT juga memerintahkan untuk mengontrol diri dan bersikap moderat dalam menjalankan tuntunan agama.

⁴⁵Ragwan Mohsen Alaydrus, *"Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience"*, PSIKOLOGIKA, Vol. 22 No. 1, 2017, 19.

⁴⁶ QS. Al- Mukmin (40): 39;

⁴⁷ QS. Al-A'raf (7): 31;

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا
مَّحْسُورًا ﴿٤٩﴾

Artinya: “Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan jangan (pula) engkau terlalu mengulurkannya (sangat pemurah) nanti kamu menjadi tercela dan menyesal”⁴⁸

Menurut Al-Ghazali terdapat dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (*aql*) dan hati (*qalb*). ‘*Aql* hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar khususnya fenomena alam dan ayat-ayat kauniyah Allah. Sementara hati ibarat pemimpin bagi seluruh organ tubuh manusia. Hati menjadi penentu kepribadian individu, mengontrol perilaku serta dorongan baik maupun buruk. Pengetahuan yang diperoleh dari ‘*aql* mendorong *qalb* untuk tunduk dan melaksanakan tuntunan Allah. Jika *qalb* gagal melakukannya, maka individu tersebut akan condong kepada kejahatan dan derajatnya tak lebih tinggi dari binatang.⁴⁹

Dalam penelitian ini mengangkat *qiyāmul lail* sebagai media untuk menata hati dan kemampuan *self of control* erat kaitannya dengan berfungsinya hati yang condong kepada ketaatan. Oleh karena itu dalam Islam perintah untuk menjaga diri dari berbuat kerusakan suatu kewajiban, individu diarahkan untuk menjalankan ibadah yang akan menjadi perisai dari perbuatan dosa serta membuahkan kepribadian yang baik.

Berdasarkan analisis tentang pengertian *self of control* diperoleh tema-tema yang serupa dengan *self of control* yang dijelaskan di bawah ini

⁴⁸ QS. Al-Isra (17): 29;

⁴⁹ Zarkasyi, H.F., & Cholik A., ‘‘ Relasi *Qalb* dan ‘*Aql* Menurut Imam Al-Ghazali’’. Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam Islamia 2016), 11.

selanjutnya menjadi indikator dalam menentukan keadaan *self of control* seseorang:

a. Kesabaran

Ibnul Qoyyim Al Jauziah menulis kitab berjudul *Uddatu As Shobirin Wa Dzkirotu Asy Syakirin*, yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan judul “Indahnya Kesabaran” dalam kitab tersebut kata sabar berdasarkan makna bahasa Arab yang memiliki tiga macam arti. Pertama, yaitu kata *ash-shobru*, menahan atau mengurung. Kedua, kata *ash-shobir*, yaitu obat yang sangat pahit dan tidak disukai orang. Ketiga, kata *ash-shobr* berarti menghimpun dan menyatukan. Dengan demikian kata sabar berarti menahan diri dari sifat yang keras, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah.⁵⁰ Achmad Mubarak mendefinisikan sabar sebagai tabah hati tanpa mengeluh dalam menghadapi godaan dan rintangan dalam jangka waktu tertentu dalam rangka mencapai tujuan.⁵¹

Sabar secara terminologi memiliki makna sebagai upaya menahan diri atau membatasi jiwa dari keinginannya demi mencapai sesuatu yang lebih baik dan luhur. Dari perspektif berbagai agama dapat di simpulkan bahwa sabar mempunyai berbagai macam makna, yaitu pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan menderita, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan

⁵⁰ Subandi, *Sabar*, 219.

⁵¹ M. Yusuf, et.al., ‘‘Sabar dalam Perspektif Islam dan Barat’’, Al-Murabbi, Vol. 4, No. 2, 2018, 236.

ulet untuk mencapai suatu tujuan.⁵² Sabar merupakan perwujudan dari sikap ketabahan seseorang dalam menghadapi sesuatu yang Allah SWT timpakan kepada seorang manusia. Bentuk dari aplikasi kesabaran dapat dicerminkan dalam sabar dalam ketaatan kepada Allah SWT. Merealisasikan ketaatan kepada Allah, membutuhkan kesabaran, karena secara tabiatnya, jiwa manusia enggan untuk beribadah dan berbuat ketaatan.⁵³

b. Ketenangan

Menurut Zakiah Daradjat ketenangan jiwa dan kesehatan yaitu ketidak ketenangan hati, atau kurang sehatnya mental, sangat mempengaruhi kelakuan dan tindakan seseorang. Kesehatan mental berarti terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Manusia yang memiliki jiwa yang tenang dan tentram ia selalu merasa bahwa perbuatannya berada dalam pengawasan Allah. Ia hanya mengamalkan hal-hal yang bersifat ruhaniah, yang bisa mengisi jiwanya.⁵⁴

Ketenangan jiwa merupakan kondisi psikologis matang yang dicapai oleh orang-orang beriman setelah mereka mencapai tingkat keyakinan yang tinggi. Sementara keyakinan dicapai dengan melaksanakan ibadah

⁵² Subandi, *Sabar.*, 220.

⁵³ M. Yusuf, et.al., op.cit., 245.

⁵⁴ Zakiah Daradjat, '*Kesehatan Mental*', (Jakarta: Gunung Agung, 1983), 22.

dan penopangnya, shalat akan memberikan ketenangan tersebut. Allah memberikan ketenangan kepada orang-orang shalat yang ikhlas. Jalan mencapai ketenangan jiwa seperti yang disebutkan dalam Al-Qur'an.

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ
مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾

*“Demi jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya). Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya. Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu. Dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”*⁵⁵

Seseorang yang mencapai ketenangan jiwa tidak akan guncang dalam menghadapi berbagai lika-liku kehidupan. Kebahagiaan sekalipun sangat menyenangkan, tidak dapat mengguncangnya. Begitu kesedihan, sekalipun sangat menyakitkan, tidak akan mampu membuatnya gelisah. Hal tersebut menguatkan keyakinan bahwa hidup di dunia merupakan permulaan singkat menuju kehidupan yang sebenarnya, yakni kehidupan akhirat. Beriman kepada *qadar* (ketentuan Allah), baik buruknya sehingga tidak menjadikan diri sebagai medan luapan emosi jiwanya. Menikmati kematangan jiwa untuk mengatasi berbagai gelombang kehidupan yang berbeda-beda.⁵⁶

c. Kebersyukuran

Kata syukur yang berasal dari bahasa Arab *syakra-yasykuru* artinya berterima kasih. Kata ini biasa diartikan dengan kegembiraan hati atas

⁵⁵ QS. Asy-Syams (91):7-10;

⁵⁶ Muhammad Bahnsi, *“Shalat Sebagai Terapi Psikologi”*, terj. Tiar Anwar Bachtiar, (Bandung: Mizan Pustaka, 2004), 68.

datangnya nikmat dengan menggerakkan anggota badan untuk taat kepada pemberi nikmat, dan mengakui nikmat pemberinya tersebut dengan penuh ketundukan.⁵⁷ Kebersyukuran bisa dikategorisasikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif, seperti halnya konsep sabar.⁵⁸ Syukur merupakan separuh iman, separuh lainnya sabar. Allah memerintahkan syukur dan melarang kufur. Syukur persinggahan yang paling tinggi dan lebih tinggi daripada ridha.⁵⁹ Syukur yang dilakukan manusia berporos tiga yaitu mengakui nikmat secara batin, menceritakannya secara lahir dan menggunakannya untuk taat kepada Allah. Jadi syukur berhubungan erat dengan hati, lisan, dan anggota badan. Hati untuk mengetahui dan mencintai, lisan untuk menyanjung dan memuji, anggota badan menggunakan dalam ketaatan kepada Allah yang disyukuri dan mencegah dari kedurhakaan.⁶⁰

Berdasarkan kajian psikologis, menurut Emmons & Mc Cullough kebersyukuran (*gratitude*) berarti kelembutan, kebaikan hati, berterima kasih. Semua kata yang terbentuk dari akar kata latin ini berhubungan dengan kebaikan, kedermawanan, pemberian, keindahan dari memberi dan menerima atau mendapatkan sesuatu tanpa tujuan apapun. Dari pengertian tersebut dapat disimpulkan kebersyukuran adalah suatu perasaan bahagia yang muncul ketika seseorang sedang membutuhkan sesuatu atau bahkan

⁵⁷ UIN Syarif Hidayatullah, '' *Ensiklopedia Tasawuf* '', (Bandung: Angka Bandung),h. 1239

⁵⁸ Subandi, *op. cit.*, 215.

⁵⁹ Ibnu Qayyim al-Jauziyah, '' *Madarujus Shalikin* '', terj. Kathur Suhardi, (Jakarta: Pustaka al-Kaustar, 2013), 292.

⁶⁰ Ahmad Farid, '' *Manajemen qalbu Ulama Salaf* '', terj. Najib Juanaedi (Surabaya: eLBA, 2008), 299.

sudah dalam keadaan cukup, menerima pemberian atau perolehan dari pihak lain sehingga orang tersebut merasa tercukupi atau menerima kelebihan.⁶¹

Makna kebersyukuran yaitu ungkapan terima kasih kepada Allah SWT melalui ucapan, hati dan tindakan sehingga dapat membentuk emosi dan pikiran yang positif. Emosi positif akan mempengaruhi tindakan yang positif juga dalam menjalani kehidupan. Seseorang yang terbiasa mensyukuri nikmat dari Allah maka akan merasakan bahwa semua peristiwa hidup adalah anugerah dari Allah SWT.⁶² Dari pengertian tersebut dalam dibuat Tabel indikator sebagai berikut:

Tabel 1. Indikator *Self of Control*

| ITEM SELF OF CONTROL | INDIKATOR |
|-----------------------------|---|
| 1. Kesabaran | Menahan diri tidak melakukan perbuatan yang dilarang agama |
| | Sabar menerima perintah, sabar menjauhi larangan, dan sabar menerima takdir |
| | Baik terhadap keluarga dan sesama |
| 2. Ketenangan | Memiliki ketenangan lahir dan batin |
| | Sabar menerima perintah, sabar menjauhi larangan, dan sabar menerima takdir |
| | Ekspresi emosi yang teduh |
| 3. Kebersyukuran | Melakukan ibadah secara kontinyu sebagai wujud syukur kepada Allah |
| | Membantu orang lain sebagai wujud terima kasih |

⁶¹ Wanodya Kusumastuti, et.al., '*Makna Kebersyukuran Berdasarkan Kajian Psikologis dan Kajian Tafsir Al Misbah*', Semnasbahtera, 283.

⁶² Ibid., 286.

| | |
|--|---|
| | Memiliki sifat <i>qana'ah</i> (menerima apapun yang dimiliki) |
|--|---|

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self of Control*

a. Ketaatan Beragama

Konsep ajaran Islam yang telah menjelaskan bahwa pada hakekatnya penciptaan jin dan manusia untuk mengabdikan kepada penciptanya yaitu Allah SWT. sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Adz-Dzariyat ayat 56.

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

Artinya: “Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka mengabdikan kepada-Ku.”⁶³

Berdasarkan ayat di atas, bahwa manusia mempunyai tugas paling utama dalam hidupnya yaitu beribadah dan harus dilakukan hanya semata-mata karena Allah. Manusia adalah sebagai budak Tuhannya, maka seorang budak selayaknya patuh dan tunduk terhadap majikannya. Manusia sebagai hamba diwajibkan menghormati Tuhannya, ia harus taat dan mengikuti tata cara yang telah ditentukan oleh Tuhannya sebagai sikap hormat tersebut. Upaya dalam mematuhi dan taat kepada perintah Allah SWT dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara menaati segala perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya, dan mengamalkan segala perintahnya.⁶⁴

⁶³ QS. Adz-Dzariyat (51): 56;

⁶⁴ Abdau, Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, Vol.2 No. 1, 2018, 77.

Ada sesuatu yang diyakini individu sebagai pusat yang secara kontinum bergerak dari dalam diri internal yang lebih banyak menimbulkan dampak positif, cenderung aktif, berusaha keras, berprestasi, penuh kekuatan, tidak bergantung dan efektif. Orientasi ini dalam prosesnya akan mencapai aktualisasi diri seseorang dalam mencapai kesejahteraan psikologis dengan berfungsinya dimensi dimensi psikologi positif dalam dirinya.

b. Faktor Internal dan Eksternal

Dalam buku Hurlock menjelaskan faktor yang bisa mempengaruhi *self control* terdapat faktor internal dan eksternal, berikut penjelasannya:

1) Faktor Internal

Usia merupakan faktor yang dapat mempengaruhi *self of control* seseorang. Semakin dewasa umurnya semakin baik pula kemampuan untuk mengendalikan dirinya. Menurut sisi psikologis seseorang yang matang akan mampu mengendalikan dorongan dalam dirinya, sebab dapat memilah dan memilih mana yang baik ataupun tidak.

2) Faktor Eksternal

Faktor ini berasal dari luar diri seorang individu, yakni keluarga dan lingkungannya. Tidak di pungkiri keluarga yang akan membentuk sikap kontrol diri seseorang sebab keluarga adalah yang paling dekat dengan individu, begitupun lingkungan sekitar dengan siapa individu bergaul akan mempengaruhi sikap *self of control* pada dirinya.

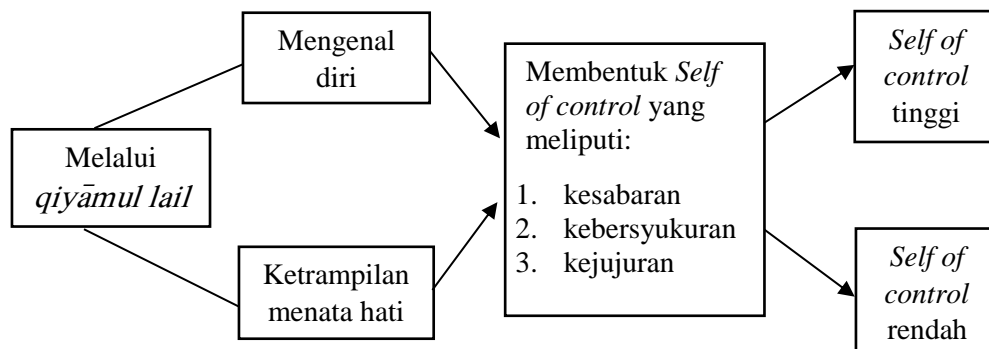
C. Kerangka Berpikir

Self of control merupakan bagian dari kepribadian seseorang. Hati adalah penentu kepribadian seseorang, baik buruknya perilaku tergantung bagaimana kondisi hatinya. *Self of control* setiap orang tidaklah sama, keadaan hati akan berdampak pada tinggi atau rendahnya *self of control*. Hal tersebut dibutuhkan ketrampilan menata hati agar senantiasa memiliki *self of control* yang tinggi. *Self of control* yang tinggi akan meningkatkan kemampuan bergaul dengan orang lain, dapat membentuk hubungan yang baik, meningkatkan empati, serta kesediaan untuk memaafkan orang lain. Sebaliknya jika seseorang memiliki *self of control* yang rendah ia akan sulit untuk berhubungan dengan orang lain dan akan mengalami penolakan dan menjadikan dirinya selalu tidak tenang.

Dalam islam *self of control* berkaitan dengan kesabaran seseorang. Penulis mengangkat persoalan *self of control* dilihat dari kesabaran, kebersyukuran, kejujuran seseorang. Menurut Al-Ghazali terdapat dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (*aql*) dan hati (*qalb*). Hati menjadi penentu kepribadian individu, mengontrol perilaku serta dorongan baik maupun buruk. Pengetahuan yang diperoleh dari '*aql* mendorong *qalb* untuk tunduk dan melaksanakan tuntunan Allah. Jika *qalb* gagal melakukannya, maka individu tersebut akan condong kepada kejahatan dan derajatnya tak lebih tinggi dari binatang.⁶⁵

⁶⁵ Zarkasyi, H.F., & Cholik A., ' ' *Relasi Qalb dan 'Aql Menurut Imam Al-Ghazali* '. Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam Islamia 2016, 11.

Di sinilah kemudian dipahami bahwa untuk membuat *qalb* menjadi baik tidaklah gampang, maka dibutuhkan sesuatu untuk mengendalikannya. Dalam penelitian ini mengangkat *qiyāmul lail* sebagai media untuk menata hati dan mengenal diri adapun manfaat *qiyāmul lail* di antaranya, dapat menjaga diri dari dosa dan maksiat, menjauhkan diri dari perbuatan tercela, menjadikan diri sehat lahir dan batin. Kemampuan *self of control* erat kaitannya dengan berfungsinya hati yang condong kepada ketaatan. Oleh karena itu dalam Islam perintah untuk menjaga diri dari berbuat kerusakan suatu kewajiban, individu diarahkan untuk menjalankan ibadah yang akan menjadi perisai dari perbuatan dosa serta membuahakan kepribadian yang baik kepada diri sendiri dan orang lain yang pada akhirnya seseorang tersebut di katakan memiliki *self of control* yang tinggi. Berdasarkan uraian diatas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Berpikir