

Korelasi Shalat Tahajud terhadap Kesehatan Mental

Oleh : Nilna Nafahatil Maula

Pembimbing : Drs. H. Murwat, M.Pd.I

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Segala sesuatu yang diperintahkan Allah SWT akan menjadi bekal menuju akhirat kelak. Segala perintah Allah tidak hanya bermanfaat kelak di akhirat namun juga di dunia. Salah satunya Shalat, Shalat memiliki banyak manfaat. Baik shalat wajib maupun sunnah memiliki manfaat untuk kesehatan. Misalnya Shalat Tahajud. Shalat tahajud memiliki manfaat untuk kesehatan mental. Tidak hanya kesehatan tubuh, Kesehatan mental pun juga diperlukan manusia untuk menjalankan rutinitasnya setiap hari. Riset ini akan membahas Manfaat shalat tahajud bagi kesehatan mental.

kata kunci : Shalat Tahajud, Kesehatan Mental

Pendahuluan

Latar Belakang

Sebagai umat muslim kita berkewajiban untuk melaksanakan apa yang telah diperintah Allah SWT, dan menjauhi larangannya. Melaksanakan shalat merupakan kewajiban setiap umat islam, baik itu laki-laki ataupun perempuan.

Shalat adalah tiang agama bagi islam. Seseorang akan disebut Munafik apabila berkata dia islam, namun tak pernah melaksanakan shalat.

Namun lain halnya dengan shalat sunnah, shalat sunnah tidak wajib dikerjakan. Namun barangsiapa mengerjakan shalat sunnah dia akan mendapat pahala yang setimpal.

Shalat sunnah ada bermacam-macam. Salah satunya adalah Shalat Tahajud yang akan kita bahas pada riset kali ini.

Selain untuk tambahan bekal di akhirat nanti, ternyata shalat tahajud bermanfaat juga di dunia. Shalat tahajud ternyata berperan penting bagi kesehatan mental.

Shalat yang kita lakukan pada sepertiga malam ini dapat memberi ketenangan. Selain itu, shalat tahajud bisa menjadi terapi kesehatan.

Melakukan shalat malam (qiyamul lail). Keampuhan terapi shalat sunnah ini sangat terkait dengan pengamalan shalat wajib, sebab kedudukan terapi shalat sunnah hanya menjadi suplemen bagi terapi shalat wajib. Shalat secara umum shalat memiliki empat aspek terapeutik. Namun dalam shalat tahajud hanya terdapat 3 aspek terapeutik. Aspek olahraga, aspek meditasi,

dan aspek *auto-sugesti*. (Agustia Linta Saputri, 2018)

Rumusan Masalah

- Apakah kesehatan mental itu penting?
- Bagaimana perspektif islam terhadap kesehatan mental?
- Apa saja aspek dalam shalat tahajud yang mengandung korelasi terhadap kesehatan mental?

Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk menambah wawasan dan pengetahuan baru dibidang keagamaan.

Terutama dalam bidang shalat tahajud. Penelitian ini juga dilakukan untuk menambah pengetahuan bahwa perintah Allah baik wajib maupun sunnah tidak hanya bermanfaat di akhirat, namun juga bermanfaat di dunia. Shalat Tahajud, adalah salah satu shalat sunnah yang memiliki banyak manfaat khususnya bagi kesehatan mental.

Pembahasan

Kesehatan begitu penting. Kesehatan sangat berpengaruh untuk melaksanakan kehidupan sehari-hari. Pasti sangat sulit untuk melaksanakan aktivitas dalam keadaan kurang sehat. Apalagi, untuk orang yang memiliki gangguan pada mentalnya.

Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 menjelaskan, "*Kesehatan adalah keadaan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup secara sosial dan ekonomis.*"

Itu berarti, Kesehatan tak dihitung dari kesehatan tubuh saja. Namun juga melingkup kesehatan jiwa (mental), serta kesehatan lainnya.

Islam merupakan agama yang mengatur seluruh aspek kehidupan manusia, untuk mengatur kemakmuran di bumi guna menuju kebahagiaan dunia dan akhirat. Salah satu penunjang kebahagiaan tersebut adalah dengan memiliki tubuh dan jiwa yang sehat, sehingga dengannya kita dapat beribadah dengan lebih baik kepada Allah. Agama Islam sangat mengutamakan kesehatan (lahir dan batin) dan menempatkannya sebagai kenikmatan kedua setelah Iman. (Achmad Fuadi Husin, 2014)

Oleh karena itu kita harus menjaga kesehatan. Baik lahir maupun batin, baik fisik maupun jiwa, baik tubuh maupun mental.

Jadi, tidak hanya kesehatan tubuh saja yang harus dijaga. Namun, Kesehatan mental juga. Karena, Kesehatan Mental juga berperan penting untuk melakukan aktivitas baik individual maupun sosial.

Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke

kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. (Purmansyah Ariadi, 2013)

Seperti yang kita bahas pada latar belakang, secara umum shalat memiliki empat aspek terapeutik. Namun, dalam shalat tahajud hanya terdapat tiga aspek. Sebelum membahas tiga aspek tersebut, kita harus tahu apa itu terapeutik?

Komunikasi terapeutik adalah kemampuan atau keterampilan perawat untuk membantu klien beradaptasi terhadap stres, mengatasi gangguan psikologis dan belajar bagaimana berhubungan dengan orang lain. Komunikasi dalam profesi keperawatan sangatlah penting sebab tanpa komunikasi pelayanan keperawatan sulit untuk diaplikasikan. (Priyanto, 2009)

Setelah tau tentang terapeutik, selanjutnya apa saja tiga aspek terapeutik dalam shalat tahajud?

Shalat mengandung empat aspek terapeutik, yakni aspek olah raga, aspek meditasi, aspek auto-sugesti dan aspek kebersamaan. Namun, aspek kebersamaan tidak termasuk dalam aspek terapeutik shalat tahajud karena shalat tahajud tidak

dilaksanakan secara berjamaah. (St. Rahmatiah, 2020)

1. Aspek Olahraga

Aspek olah raga, shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otak, tekanan dan message pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Eugene Walker melaporkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi kecemasan jiwa. Jika dikaitkan dengan shalat yang penuh dengan aktivitas fisik dan rohani, khususnya shalat yang banyak rakaatnya maka tidak dapat dipungkiri bahwa shalat pun akan dapat menghilangkan kecemasan. (Munawir Haris, 2018)

Begitu pula shalat tahajud yang memiliki gerakan seperti shalat biasanya. Maka, dalam shalat tahajud terdapat aspek olahraga dan memiliki relasi yang berpengaruh baik bagi kesehatan mental.

2. Aspek meditasi

Shalat tahajud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan adaptif pereda stres. Sebagaimana juga dijelaskan oleh Dr. Moh. Soleh bahwa stres punya pengaruh yang besar terhadap ketahanan tubuh seseorang. Dan stres, baik fisik maupun psikis menyebabkan terjadinya pengeluaran cairan tubuh yang

cukup banyak dan penguapan yang lebih cepat. (Faqih Purnomosidi, 2019)

3. Aspek Auto Sugesti

Ketiga, aspek Auto-sugesti. Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Di samping berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan di akhirat. Ditinjau dari teori hipnosis yang menjadi landasan dari salah satu teknik terapi kejiwaan, pengucapan kata-kata itu berisikan suatu proses auto-sugesti. Mengatakan hal-hal yang baik terhadap diri sendiri adalah mensugesti diri sendiri agar memiliki sifat yang baik tersebut. Proses shalat pada dasarnya adalah terapi yang tidak berbeda dengan terapi self-hypnosis. (Siti Chodijah, 2017)

Simpulan

1. Ibadah-ibadah yang diperintahkan Allah baik wajib maupun sunnah tidak hanya bermanfaat untuk bekal di akhirat kelak. Salah satunya Shalat tahajud. Shalat tahajud dapat bermanfaat bagi kesehatan mental manusia. Selain kesehatan tubuh, kesehatan mental juga penting bagi manusia untuk menjalankan aktivitas dan rutinitas sehari-hari.

2. Kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis

berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.

3. Secara umum, shalat memiliki empat aspek terapeutik. Namun, untuk shalat tahajud hanya memiliki tiga aspek terapeutik. Diantaranya, ialah aspek olahraga, aspek auto-sugesti, dan aspek meditasi. Ketiga aspek tersebutlah yang menjadi alasan shalat tahajud mengandung korelasi terhadap kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Saputri, A. L. (2019). Terapi Shalat Tahajud bagi Kesehatan Mental Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- St. Rahmatiah. (2020). MANFAAT TERAPI SALAT BAGI PECANDU NARKOBA. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Husin, A. F. (2014). Islam dan kesehatan. *Islamuna: Jurnal Studi Islam*, 1(2), Abstrak.
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), Abstrak.
- Haris, M. (2018). Pendekatan Psikologi Dalam Studi Islam. *Palita: Journal of Social Religion Research*, 2(1), 81.
- Purnomosidi, F. (2019). Sholat Tahajjud sebagai Manajemen Stres pada Karyawan

di Universitas Sahid Surakarta.
Psikoislamedia: Jurnal Psikologi, 3(1), 5.

Chodijah, S. (2017). Konsep shalat tahajud melalui pendekatan psikoterapi hubungannya dengan psikologi kesehatan (penelitian di klinik terapi tahajud surabaya). In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. Bandung : UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Undang Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang : Kesehatan. Diakses tanggal 23 Maret 2022 dari <https://tinyurl.com/92r6284w>

Bab II Tinjauan Pustaka, Tentang : Komunikasi Terapeutik. Diakses tanggal 23 Maret 2022 dari <https://tinyurl.com/47nx4br2>