

SHALAT MALAM DALAM AL-QUR'AN DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Asep Muksin

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya
asepmuksin85@umtas.ac.id

ABSTRAK

Shalat malam diungkapkan dalam al-Qur'an diungkapkan dengan beberapa redaksi, diantaranya diungkapkan dengan lafadz *tahajjud* dan *nāsyī'ah* yang terletak pada dua surat yang berbeda, yaitu terdapat pada surat Al-Isra ayat 79 dan terdapat juga di dalam surat al-Muzzammil ayat 6. Kedua lafadz tersebut yang terdapat di dalam dua surat yang berbeda keduanya dimaknai dengan shalat malam. Lafadz *tahajjud*, dimaknai dengan shalat malam yang dilaksanakan dengan didahului dengan tidur, sedangkan *an-Nāsyī'ah* menunjukan kepada makna shalat sunnah yang dilaksanakan dimalam hari setelah bangun tidur baik didahului dengan tidur atau tidak. Shalat malam yang diungkapkan dengan dua lafadz yang berbeda di atas pada hakikatnya memiliki fungsi yang sama, kedua-duanya akan menghadirkan nilai pahala yang begitu istimewa, yaitu ditinggikan derajatnya (*maqam*) sebagai hamba-hambanya *muttaqin*, diberikan ketenangan jiwa (*ruh*) dan kesehatan mental yang baik. Sedangkan kesehatan mental adalah menurut bahasa berasal dari kata *mental* dan *Hygeia* yang memiliki makna jiwa, nyawa, roh, dan semangat. Menurut istilah kesehatan, mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang berakna dan mendapatkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Kesehatan mental juga dimaknai dengan terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Dalam kajian ini penulis mencoba memaparkan bagaimana implikasi shalat malam dalam kehidupan sehari-hari serta pengaruhnya terhadap kesehatan mental dengan menggunakan metode tematik yang menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema shalat malam dalam al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Sumber data penelitian ini terdiri dari sumber primer dan sekunder. Sumber yang diambil dari ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan tema penelitian merupakan sumber primer. Sedangkan kitab tafsir dan buku-buku yang berkaitan dengan tema penelitian adalah sumber sekunder.

Kata Kunci : Al-Qur'an, Mental, dan Shalat Malam

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan zaman telah menimbulkan banyak perubahan di berbagai sisi kehidupan manusia. Perubahan tersebut sangat berpengaruh terhadap pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang

memberikan perubahan juga terhadap kehidupan beragama. Di sisi lain perkembangan zaman yang sangat pesat ini menjadikan manusia dengan sangat mudah untuk memenuhi segala pasilitas hidupnya. Tetapi, berbagai kemudahan dalam memenuhi segala kebutuhan hidupnya,

tidak sedikit dari manusia yang justru malah tidak merasakan kebahagiaan. Perasaan gelisah, cemas, dan kehilangan ketentraman hidup adalah realita keadaan yang terjadi akibat dari perkembangan dan kemajuan zaman yang begitu pesat.

Problematika *rūhaniyah* yang timbul dari perkembangan zaman di atas sebenarnya dapat dibimbing dan diarahkan dengan cara mengenal dan mengimplementasikan nilai-nilai agama yang kuat, sehingga kebutuhan mental seseorang dapat terlaksana dan seimbang. Agama sebagai *rahmatan lil 'alamīn* berfungsi sebagai obat kejiwaan (*syifa*) dan ketentraman batin, tidak mudah diterima oleh masyarakat bila disajikan dengan cara yang tidak sesuai dengan perkembangan jiwa seseorang. Agama juga dapat berfungsi sebagai pengendali perbuatan dan perkataan dalam kepribadian seseorang. Betapa besar perbedaan seseorang yang beriman, yang senantiasa menjalankan agamanya, dengan orang yang tidak beragama atau acuh tak acuh terhadap agamanya. Ajaran agama mewajibkan penganutnya untuk mengamalkan ajarannya secara konsisten (*istiqamah*) yang akan memberikan pengaruh terhadap keluhuran budi yang

akan menghantarkan kepada ketentraman batin.

Kegiatan ibadah yang senantiasa dijalankan secara berkesinambungan merupakan media untuk mengembalikan dan mendapatkan ketenangan dan ketentraman jiwa. Oleh karena itu peneliti mencoba mencari pengaruh ajaran-ajaran agama Islam dalam menguatkan kesehatan mental bagi penganutnya. Segala macam ibadah yang menjadi obat bagi macam-macam penyakit jiwa, baik itu shalat, puasa, zakat, haji, dan ibadah-ibadah lainnya yang bermanfaat bagi diri maupun alam sekitarnya, merupakan cara dalam membentuk dan meningkatkan kesehatan mental seseorang.

Secara umum, Allah Swt. telah mewajibkan shalat kepada umat-Nya terdahulu. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam firman-Nya:

“Ya Tuhanku, jadikanlah aku dan anak cucuku orang-orang yang tetap mendirikan shalat, Ya Tuhan kami, perkenankanlah do'aku. (QS. Ibrahim [14]: 40).

Salah satu ibadah yang dapat mencegah kemaksiatan dan dapat menenangkan hati, menenangkan jiwa, menaikkan derajat hamba-Nya, amal ibadah yang paling afdhal dan ketaatan yang

paling mulia yang dianjurkan oleh syara' adalah shalat malam (*qiyām al-Lail*), ia adalah kebiasaan orang-orang yang shaleh, perniagaan orang-orang yang beriman, pada saat malam hari orang-orang yang beriman berkhulwah dengan Rabb mereka, mengadakan keadaan mereka kepada-Nya, serta mereka memohon dari karunia-Nya. Mereka tenggelam dalam bermunajat kepada Tuhan mereka, dengan penuh rasa harap dan merendah kepada Tuhan yang menganugraahkan segala kebaikan, pemberian, dan ketentraman jiwa.

Allah Swt. telah memerintahkan Nabi-Nya untuk bangun malam dan menganjurkan untuk mengerjakannya. Allah berfirman:

“Hai orang yang berselimut,(Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu, dan bacalah al-Qur’an itu dengan perlahan-lahan”. (QS. Al-Muazzamil [73]: 1-4).

Dalam ayat yang lain Allah berfirman:

“Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkat kamu ke

tempat yang terpuji” (QS. Al-Isra [17] : 79).

Dalam buku *Thibbun Nabawi*, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah pernah berkata, shalat mendatangkan rezeki, memelihara kesehatan, mengaktifkan anggota, membantu kekuatan, melapangkan dada, memberikan santapan kepada ruh, menerangi hati, memelihara nikmat, menolak bencana, mendatangkan berkah, dan mendekatkan diri kepada Tuhan Yang Maha Pemurah.

Begitu juga shalat malam, merupakan keadaan ketika seorang hamba ingin melepas kerinduannya, kepasrahannya dan kemesraannya dengan Allah Swt. shalat *tahajud* (shalat malam) merupakan forum antara seorang hamba dengan Tuhannya yang akan melahirkan derajat yang tinggi, kedudukan yang terpuji, keberkahan hidupnya, ketenangan jiwa, dan mendekatkan diri dengan Tuhan Yang Maha Pemurah.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini menggunakan metode kajian pustaka mengenai shalat malam dalam al-Qur’an dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Literatur yang digunakan dalam kajian ini berupa artikel ilmiah, hasil riset, dan buku-buku klasik

(*turats*) yang relevan dalam menjawab persoalan-persoalan terkait.

HASIL PENEILITIAN

Shalat adalah suatu pelatihan yang menyeluruh untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kejernihan hati dan cara berfikir seseorang. Hati seringkali tertutup oleh berbagai belenggu yang menyebabkan orang buta hati. Hal ini mengakibatkan seseorang tidak mampu lagi mendengar informasi-informasi penting, yang berasal dari suara-suara hatinya sendiri di mana hal ini mengakibatkan seseorang tidak mampu lagi membaca diri dan lingkungan sekitarnya. Akibatnya ia sering terperosok ke dalam kegagalan karena tidak mampu memanfaatkan potensi yang ada pada dirinya ataupun lingkungannya.

Suatu pernyataan yang diulang-ulang baik hati, pikiran dan tindakan yang bertujuan untuk mensucikan fitrah ketika melakukan salat akan memberikan suatu peringatan dini dan kesadaran diri akan arti pentingnya kejernihan hati dan pikiran. Kejernihan pikiran ini, akan menjadi landasan penting bagi pembangunan emosi dan spiritual seseorang.

Memulai hari dengan awal yang baik akan memberikan dampak yang baik pula terhadap aktifitas-aktifitas selanjutnya dan

rasa malas yang biasa hinggap melilit perasaan kita dengan sendirinya menjadi pudar dan kita menjalani aktifitasnya dengan penuh semangat.

Shalat tahajud yang dilaksanakan pada malam hari menghadirkan suasana yang mendukung untuk bisa lebih khusyu, karena kesunyian dan ketenangan yang terjadi pada malam hari, seperti yang telah dijelaskan oleh Allah dalam Q.S Al Muzzamil. Ada tiga aspek terapi yang terdapat dalam shalat tahajud, yang dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan kesehatan mental atau mengobati mental yang sakit. adapun yang *pertama* adalah aspek olah raga.

Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktifitas fisik kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. *Kedua*, auto sugesti bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan kepada Allah. Disamping berisi pujian pada Allah juga berisikan do'a dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan akhirat. Ditinjau dari teori hipnotis 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. *Ketiga*,

aspek meditasi shalat adalah proses menuntut konsentrasi yang dalam dan hal ini biasanya tidak bisa muncul pada shalat-shalat selain shalat tahajud, setiap muslim dituntut untuk melakukan shalat dengan khushyu.

PEMBAHASAN

Pengertian Shalat

Shalat secara etimologi adalah *do'a* atau *do'a* meminta kebaikan. Allah Swt. berfirman: “...*dan berdo'alalah (wa shalli) untuk mereka. Sesungguhnya do'amu itu menumbuhkan ketentraman jiwa bagi mereka...* (Q.S. At-Taubah [9]: 103). Adapun shalat dalam makna terminology adalah semua perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir dan disudahi dengan salam.

Shalat merupakan media komunikasi antara seorang hamba dengan tuhan-Nya yang memiliki banyak manfaat bagi yang menunaikannya. Di antara manfa'atnya adalah:

1. Shalat sebagai sarana penghubung manusia dengan Tuhan-Nya.

Hubungan manusia dengan Tuhan-Nya adalah hubungan *makhliq* dengan pencipta-Nya (*khāliq*). Hubungan ini tidak akan terputus selama manusia sadar dan ingat bahwa ia hanyalah ciptaan Allah yang tujuan

penciptaannya hanya untuk beribadah kepada Allah.

2. Shalat Sebagai Penolong

Shalat juga berfungsi sebagai penolong bagi manusia untuk menggapai rahmat-Nya. Melalui shalat yang ditunaikan, manusia dapat memohon pertolongan kepada Allah dari berbagai permasalahan, ujian di dalam hidupnya. Allah Swt. berfirman: “*Mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat*”. (QS. Al-Baqarah [2]: 45).

3. Shalat sebagai kontrol diri dari perbuatan buruk (*fahsyā* dan *munkar*).

Manusia secara *fitrah* diciptakan untuk senantiasa berbuat baik. Tetapi dalam diri manusia juga Allah ciptakan kecenderungan untuk berbuat buruk (*fujūr*). Shalat yang ditunaikan oleh manusia dapat menjadi pencegah manusia yang cenderung kepada perbuatan buruk, yaitu *fahsyā* dan *munkar*. Allah berfirman:

“*Sesungguhnya shalat itu dapat mencegah dari perbuatan keji dan munkar*”. (QS. Al-Ankabut [29]: 45).

Shalat Malam dalam Al-Qur'an

Shalāt al-laīl atau *qiyām al-laīl* adalah shalat sunah yang dikerjakan di waktu malam, dan ia disebut *tahajjud* jika dikerjakan setelah tidur malam. Mayoritas

ulama mengatakan bahwa *Shalāt al-laīl* atau *qiyām al-laīl* adalah shalat sunnah yang dikerjakan di waktu malam setelah bangun tidur. Imam Ahmad bin Hambal berkata, “*Qiyām al-lail* adalah shalat sunnah yang dikerjakan dari waktu Maghrib sampai terbit fajar (waktu Shubuh). Maka shalat sunnah yang dikerjakan diantara waktu Maghrib dan Isya’ adalah bagian dari qiyam al-lail. Adapun istilah *an-naāsyī-ah* hanya dipergunakan untuk shalat sunnah di waktu malam setelah bangun tidur.”

Istilah *at-tahajjud* atau *tahajjud* disebutkan dalam surat Al-Isra’ [17]: 79, Allah berfirman:

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

“Dan dari sebagian waktu malam, laksanakanlah tahajjud dengan membaca Al-Qur’an, sebagai tambahan kewajiban ibadah bagimu [Nabi Muhammad], niscaya Rabbmu pasti akan mengangkatmu pada kedudukan yang terpuji [yaitu memberi syafa’at’ uzhma di padang mahsyar pada hari kiamat].” (QS. Al-Isra’ [17]: 79).

At-Tahajjudu berasal dari kata dasar *tahajjada-yatahajjadu-tahajjud* yang secara harfiah bermakna *tarku al-Hujūd* yaitu meninggalkan al-Hujūd. *al-Hujūd*

adalah tidur. Dengan demikian *tahajjud* bermakna meninggalkan tidur malam dan bangun di waktu malam untuk melaksanakan shalat dan ibadah kepada Allah Ta’ala.

Adapun istilah *an-Nāsyiah* disebutkan dalam surat Al-Muzammil [73]: 6, Allah berfirman:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيْلًا

“*Sesungguhnya naasyi-ah al-lail itu lebih berkesan dalam jiwa dan lebih membantu dalam memahami bacaan Al-Qur’an.*” (QS. Al-Muzammil [73]: 6)

An-Nāsyiah berasal dari kata dasar *nasya-a –yansya-u —nasy-un wa nasy-atun*, yang secara harfiah bermakna *al-huduts* yaitu timbul, terjadi, atau bermula.

Dalam surat Al-Muzammil [73] ayat 6, lafadz *an-nāsyī-ah* adalah kata sifat untuk mensifati sesuatu yang tidak disebutkan secara tersurat. Ayat-ayat sebelumnya dalam surat Al-Muzammil menyampaikan perintah agar bangun di waktu malam untuk melaksanakan shalat dan perintah membaca Al-Qur’an secara tartil. Maka bisa dipahami dan disimpulkan dari ayat-ayat tersebut bahwa sesuatu yang disifati dan tidak disebutkan secara tersurat dalam ayat ke-6 tersebut adalah shalat. *Nāsyī-at al-lail* dalam ayat

tersebut dengan demikian adalah *ash-shalāt an-nāsyī-ah fil lail* (shalat yang terjadi atau dilaksanakan di malam hari). Shalat dalam ayat tersebut disifati sebagai *an-nāsyī-ah* (sesuatu yang terjadi), karena shalat tersebut diadakan dan dikerjakan oleh seorang mukmin, maka shalat itu pun ada dan terjadi. Jika shalat itu dikerjakan setelah seorang mukmin bangun dari tidur malam, maka makna *an-nasyī-ah* (timbul dan terjadi setelah sebelumnya tidak ada) itu menjadi lebih kuat. Oleh karena itu Aisyah radhiyallahu ‘anha menafsirkan *an-nāsyī-ah* adalah shalat setelah bangun tidur (di waktu malam) dan Ibnu Abbas radhiyallahu ‘anhuma menafsirkannya *nāsyī-at al-laīl* dengan makna shalat di seluruh waktu malam, dan pendapat ini dipilih oleh imam Malik. Adapun Ali bin Husain (Zainal Abidin) menafsirkannya dengan makna shalat diantara waktu Maghrib dan Isya’.

Sebagaimana dikatakan oleh imam Muhammad bin Jarir Ath-Thabari (wafat tahun 310 H) dan para ulama tafsir, di kalangan ulama sahabat dan tabi’in terjadi perbedaan pendapat dalam memahami makna *nāsyī-at al-laīl* atau shalat yang dilakukan di waktu malam sebagaimana dalam Al-Muzzammil di atas. Sebagaimana sahabat dan tābi’in juga berpendapat bahwa

nāsyī-at al-laīl adalah seluruh waktu malam atau semua shalat yang dikerjakan di waktu malam.

Abdullah bin Abi Mulaikah meriwayatkan bahwa sahabat Abdullah bin Abbas dan Abdullah bin Zubair bin Awwam radhiyallahu ‘anhum berpendapat seluruh waktu malam, yaitu waktu dari ba’da magrib sampai waktu shubuh) adalah *nāsyī-at al-laīl*. Pendapat ini juga diikuti oleh para ulama tabi’in yaitu Mujahid bin Jabr, Ikrimah mawla Ibnu Abbas, Ibnu Abi Najih, Abu Maisarah, dan Adh-Dhahak bin Muzahim. Mereka mengatakan bahwa di bagian waktu malam manapun seorang mukmin melakukan shalat, maka ia disebut telah melakukan *nāsyī-at al-laīl*. Pendapat inilah yang dipilih oleh imam Ahmad bin Hambal dan Ibnu Jarir At-Thabari.

Sebagian ulama tabi’in berpendapat bahwa *nāsyī-at al-laīl* adalah khusus untuk waktu setelah shalat Isya’. Adapun shalat dan waktu sebelum Isya’ tidak disebut *nāsyī-at al-laīl*. Abu Mijlaz berkata: Apa yang dilakukan setelah Isya’ itulah yang disebut *nāsyī-at al-laīl*. Pendapat ini juga diikuti oleh Qatadah bin Da’amah, Hasan Al-Bashri, dan Abu Raja’.

Shalat Malam

1. Pengertian Shalat Malam (*Tahajjud*)

Shalat malam atau *tahajjud* secara bahasa termasuk jenis kata yang maknanya yang dipakai adalah kebalikannya. Kata *tahajjud* makna sebenarnya adalah “tidur” tapi yang yang dimaksud adalah “bangun”. Dikatakan *hajadta* artinya *nimta* (kamu tidur). Dan dikatakan *tahajjadtu* artinya “*tharahtu ‘anni an naum* “ (aku membuang tidur dari diriku). Maka *tahajjud* adalah bangun, dan menolak tidur dari diri. *Al-hujuud* artinya *an-naum* (tidur). *Tahajjud* artinya bangun dari tidur. Shalat *tahajjud* adalah shalat yang dilakukan orang di malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi’i berkata: “Shalat malam dan shalat witir baik sebelum maupun sesudah tidur dinamai *tahajjud*. Orang yang melaksanakan shalat *tahajjud* disebut *muttahajjid*.

Sedangkan secara istilah shalat *tahajjud* adalah shalat sunah yang dikerjakan di sepertiga malam yang terakhir, di mana orang yang terbiasa dengannya mendapat predikat sebagai orang shalih, sedangkan tujuan dari shalat *tahajjud* adalah untuk melengkapi, berdoa, dan bermunajat kepada Allah SWT terhadap berbagai kebutuhan dan

keperluan kita sebagai seorang manusia. Maka shalat *tahajjud* adalah shalat sunah malam yang sangat dianjurkan Nabi Saw. yang dilaksanakan setelah bangun tidur antara setelah shalat isya’ sampai sebelum fajar dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

2. Keutamaan shalat malam (*tahajjud*)

Shalat *tahajjud* adalah shalat yang mempunyai banyak keistimewaan. Banyak orang yang mengetahui keistimewaan-keistimewaan shalat *tahajjud* akan tetapi hanya orang-orang yang memiliki keimanan yang mantap, yang akan tergerak untuk menunaikannya. Diantara keistimewaan dari shalat *tahajjud* adalah sebagai berikut:

a. Allah mengangkat derajat hambanya yang menunaikan shalat malam

Di dalam al-Qur’an menyebutkan bahwa Allah Swt. akan mengangkat derajat hamba-hambanya yang istiqomah menunaikan shalat malam. Allah berfirman di dalam surat al-Isra ayat 79:

“Dan pada malam hari, hendaklah engkau shalat *Tahajjud* sebagai tambahan bagi engkau. Mudah-

mudahan Tuhan mengangkat engkau ketempat yang terpuji". (QS. Al-Isra [17]: 79.

- b. Allah mengabulkan do'a-do'a yang dipanjatkan ketika shalat malam.

Pada setiap sepertiga malam terakhir Allah Swt. akan turun ke langit dunia dan akan mengabulkan setiap do'a yang dipanjatkan oleh hamba-Nya sebagaimana sabda Rasulullah Saw. di dalam haditsnya: *"Allah turun kelangit dunia setiap malam pada sepertiga malam terakhir.lalu Allah berfirman 'siapa yang berdoa kepada-Ku niscaya Aku kabulkan,siapa yang meminta kepada-Ku niscaya Aku beri! Siapa yang meminta ampunan kepada-Ku niscaya Aku ampuni.'Demikianlah keadaannya setiap malam"* (HR.Bukhari & Muslim).

- c. Allah akan memasukan hamba-hamba-Nya shalat malam ke dalam surga.

Shalat malam adalah salah satu amalan yang dapat menghantarkan ohambanya untuk masuk surga. Hal ini didasari oleh sabda Rasulullah Saw.:

Dari Abdullah bin salam Radhiyallahu 'anhu dia pernah

bercerita "ketika Nabi shallallahu 'alaihi wasallam tiba di madinah, orang-orang berduyun duyun mendatanginya.

dikatakan: 'Rasulullah datang, Rasulullah datang' sebanyak tiga kali, kemudian aku menuju kerumunan orang untuk melihat. setelah melihat wajahnya, aku baru megetahui bahwa wajah beliau tidak seperti wajah pendusta, kata yang pertama kali aku dengar beliau sampaikan adalah: *"Wahai sekalian manusia, sebarkanlah salam, berikanlah makan, sambunglah tali silaturrahmi, dan kerjakanlah shalat pada malam hari ketika orang-orang terlelap tidur, niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat."* (HR. Ibnu Majah).

Kesehatan Mental

Kesehatan adalah keadaan sehat secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Sedangkan kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup. Menurut Zakiah Darajat paling tidak ada empat batasan tentang kesehatan

mental. Konsep pertama, kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Sedangkan konsep kedua ia mengatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

Dari dua konsep pengertian kesehatan mental di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa kesehatan mental menurut konsep kedua memiliki makna yang lebih luas dan bersifat umum, karena dihubungkan dengan kehidupan secara keseluruhan, yaitu kesanggupan seseorang untuk menyesuaikan menjadi sebab didapatkannya kenikmatan hidup dan terhindar dari rasa cemas, gelisah, dan ketidakpuasan dan didapatkannya kebahagiaan dan keserasian hidup.

Disamping dua konsep kesehatan mental di atas, ada konsep ketiga yang disebut dengan pola pengembangan potensi secara maksimal. Zakiah yang juga senada dengan Yusak Burhanuddin

berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bisa mengembangkan kemampuan atau potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga menyebabkan serta terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa.

Konsep ini menjadikan orang terdorong untuk senantiasa mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi bakat yang dimiliki seseorang sejak lahir, sehingga benar-benar membawa mafaat bagi dirinya sendiri, juga member manfaat untuk orang lain yang ada di sekitarnya.

Sedangkan konsep yang ke empat adalah “ Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya”. Fungsi-fungsi jiwa seperti pikiran, perasaan, sikap, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat saling membantu dan bekerja sama satu sama lain, sehingga terdapat keharmonisan yang menjauhkan orang dari perasaan ragu, bimbang, serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

Dari keempat konsep jiwa di atas disempurnakan oleh Zakiah dengan mengatakan bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan kepada keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa shalat tahajud memiliki pengaruh dan peranan yang sangat besar terhadap kesehatan mental manusia. Orang Islam meyakini dengan sepenuh hati bahwa kenyamanan dan ketentraman dalam hidup hanya bisa diraih dengan ber- *Dzikrullah*, mengingat Allah secara istiqamah di dalam kehidupannya. Kondisi seseorang yang senantiasa melaksanakan shalat malam secara *continuo (istiqomah)* di dalam hidupnya dengan ikhlas, dengan disertai rasa cinta terhadap Allah akan memiliki ketahanan tubuh dan kesehatan mental yang kuat dan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan stabil.

Shalat tahajud (*qiyām al-Laīl*) yang dilaksanakan yang dilaksanakan secara istiqomah akan membentuk kesehatan mental yang baik, perasaan senang yang ada dan hadir di dalam diri sendiri, pengendalian pikiran dan tingkah laku, perasaan dan emosi yang positif dan sehat, juga akan hadir ketenangan dan kedamaian pikiran.

SARAN

Berdasarkan penelitian ini, penulis memberikan saran kepada berbagai pihak, khususnya para tenaga medis, tenaga ahli di bidang psikologi untuk menjadikan shalat sebagai salah satu metode yang dipilih dalam proses penyembuhan penyakit baik sakit secara fisik ataupun sakit secara mental.

Selanjutnya, penulis menyadari bahwa penelitian yang dilakukan ini bukanlah sebuah penelitian yang sempurna, masih banyak kekurangan dan masih banyak celah bagi para peneliti selanjutnya untuk senantiasa menggali lebih dalam lagi dengan berbagai dan mengembangkannya dengan berbagai metode agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih komprehensif.

Pemaparan tentang shalat malam dalam al-Qur'an terhadap kesehatan mental masih sangat terbatas, hanya

sebatas pengetahuan dari apa yang peneliti rasakan dan dari berbagai sumber referensi yang penulis baca tanpa adanya survey langsung di lapangan. Akan jauh lebih baik lagi jika penelitian ini dilanjutkan dengan langsung ke lapangan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Abd. Rahman Al-Bassām. *Taudīh Al-Ahkām min Bulugh Al-Marrām*, Suparta, Tahrin dkk. (Penerjemah), Jakarta: Pustaka Azzam, 2006.
- Al-Khatib Asy-Syarbini. *Mughni Al-Muhtaj, Syarh Al-Minhaj*, Jilid I. Libanon: Darul Ma'rifat, 1997.
- Imam Musbikin. *Rahasia Shalat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*. Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2003.
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahnya*. Bandung: Syamil Qur'an, 2010.
- M. Abdul Qadir Abu Faris. *Menyucikan jiwa*. Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Mohammad Sholeh. *Terapi Shalat Tahajjud*. Jakarta: Hikmah Populer, 2007.
- Muhammad bin Jarīr At-Thabari. *Jāmi' Al-Bayān fī Ta'wil Ayyu Al-Qur'an*, Jilid 23. Bairut: Darul Fikri Al-Muasir, 1991.
- Muhammad Muhyidin. *Misteri Sholat Tahajjud*. Yogyakarta : DIVA Press, 2009.
- Muhammad Thāhir bin 'Asyur. *Tafsir At-Tahrīr wa At-Tahrīr*, Jilid 29. Tunisia: Dār Sahnun li Al-Nashr wa Al-Tawzī', tt.
- Musthafa al-Khin, Musthafa al-Bugha dan Ali Asy-Syarbaji. *Al-Fiqh Al-Manhaji 'alā Al-Madzhab Asy-Syafi'I*, Jilid I, (Damaskus: Darul Qalam, 1992.
- Rohendi Muhtar, *Kesehatan Mental dalam Islam*, (Online), <http://rohendimuhtar.blogspot.co.id/2011/01/v-behavioururldefaultvml.html>, diunduh pada tanggal 05 Desember 2018, Pukul 10.00 WIB.
- Said bin Ali Wahf Al-Qathani. *Ensiklopedi Shalat*. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'I, 2006.
- Soekidjo Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan Mental dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2012.
- Sururin, *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004.
- Wahbab Zuhaily. *Al-Fiqh Al-Islam wa Adillatuh*, Jilid I. Dimsik, Dar el-Fikri, 2005.
- Wahbah Az-Zuhaili. *At-Tafsīr Al-Munīr fī Al-'Aqīdah wa Asy-Syarī'ah wa Al-Manhaj*, Jilid 8. Damaskus: Dar Al-Fikr, 1991.
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*. Bandung: CV. Pustaka Setia, 1999.
- Zakiah Darajat. *Kesehatan Mental*. Jakarta: PT. Toko Gunung Agung, 1995.