

Analisis Teoritis Mendalam tentang Manfaat Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Mental

Chantika Pratiwi

Najma Fida Kamila

Korespondensi penulis: 2310912120008@mhs.ulm.ac.id¹, 2310912220037@mhs.ulm.ac.id²

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Tahajjud prayer, a voluntary act of worship performed during the last third of the night, is known to have significant benefits for mental health. This research aims to substantiate the positive influence of Tahajjud prayer on mental health based on existing scientific literature. Through the method of literature research, this study collects and analyzes scientific evidence from various relevant literature sources. The results of the research indicate that Tahajjud prayer can help control emotions, reduce stress, enhance social skills, and improve emotional well-being. However, Tahajjud prayer is not a substitute for medical treatment for mental health issues. Therefore, it is recommended for individuals to engage in Tahajjud prayer as one way to maintain mental health, in addition to undergoing medical treatment recommended by a doctor or psychologist.*

Keywords: *Benefit; Mental Health; Tahajjud.*

Abstrak. Sholat tahajjud, sebuah ibadah sunnah yang dilakukan pada sepertiga malam terakhir, telah dikenal memiliki manfaat signifikan bagi kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh positif sholat tahajjud terhadap kesehatan mental berdasarkan literatur ilmiah yang ada. Melalui metode penelitian literatur, penelitian ini mengumpulkan dan menganalisis bukti ilmiah dari berbagai sumber literatur yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sholat tahajjud dapat membantu dalam mengendalikan emosi, mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Namun, sholat tahajjud bukanlah pengganti dari pengobatan medis untuk masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, disarankan bagi individu untuk melaksanakan sholat tahajjud sebagai salah satu cara untuk menjaga

kesehatan mental, selain menjalani pengobatan medis yang dianjurkan oleh dokter atau psikolog.

Kata kunci: Kesehatan Mental; Manfaat; Sholat Tahajud

LATAR BELAKANG

Mental yang sehat adalah mental yang memungkinkan kita berkomunikasi dengan Pencipta, Tuhan, sesama makhluk, dan alam. Oleh karena itu, orang yang senantiasa berusaha berkomunikasi dengan Tuhan cenderung memiliki pikiran yang sehat. Berkomunikasi dengan Tuhan dapat berarti melakukan ibadah seperti doa dan dzikir. Semua aktivitas ini adalah bagian dari kehidupan sehari-hari umat Islam (Abdurrahman, Ma'sum, 2022).

Sholat Tahajjud merupakan salat Sunnah yang dilakukan pada malam hari setelah salat Isya. Sholat Tahajjud dapat dilakukan pada permulaan waktu, pertengahan waktu, dan akhir waktu, ketika seseorang terjaga pada hari, atau ketika terjaga pada malam hari. Al-Qur'an menggambarkan kesabaran dan doa sebagai hal yang bermanfaat. Sholat Tahajjud sendiri mempunyai keutamaan atau QS yang dijelaskan dalam Al-Qur'an surah Al-Isra: 79 yang artinya: "Dan pada sebagian malam, maka kerjakanlah shalat tahajjud Sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji" (Kusumaniwakhyu, 2023).

Sholat merupakan rukun Islam yang kedua dan salah satu kewajiban seorang muslim. Shalat tahajjud adalah salah satu jenis shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari, khususnya pada waktu sepertiga malam. Menurut Mohammad Sholeh, sholat tahajjud memiliki manfaat yang sangat besar bagi psikologis manusia. Said Sabiq pun menjelaskan bahwa terdapat empat manfaat besar dari sholat tahajjud, yaitu mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghapuskan berbagai keburukan, mencegah dari perbuatan dosa dan mengusir penyakit (Rahman, 2014).

Beban penyakit atau *burden of disease* penyakit jiwa di Tanah Air masih cukup besar. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Sedangkan, prevalensi gangguan jiwa berat, seperti schizophrenia adalah 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang. Berdasarkan jumlah tersebut, ternyata 14,3% di

antaranya atau sekira 57.000 orang pernah atau sedang dipasung. Angka pemasangan di pedesaan adalah sebesar 18,2%. Angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka di perkotaan, yaitu sebesar 10,7% (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Sholat tahajud, yang dikerjakan pada sepertiga malam, telah lama dikaitkan dengan berbagai manfaat psikologis. Salah satu manfaat yang paling sering disebut adalah peningkatan kesejahteraan emosional. Dalam konteks ini, sholat tahajud dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi, di mana individu memiliki kesempatan untuk merenung dan membebaskan pikiran dari kekhawatiran sehari-hari. Ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, yang merupakan faktor risiko utama untuk berbagai gangguan mental (Widiani & Indrawan, 2014).

Terakhir, sholat tahajud juga dapat membantu memperkuat hubungan spiritual seseorang. Bagi banyak orang, spiritualitas adalah sumber kekuatan dan ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, sholat tahajud dapat berkontribusi pada kesehatan mental dengan memberikan rasa kedamaian dan tujuan yang lebih besar dalam hidup (Hilma Anjani, 2023). Namun, perlu diingat bahwa manfaat ini mungkin tidak sama bagi semua orang, dan penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami sepenuhnya hubungan antara sholat tahajud dan kesehatan mental.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan bahwa sholat tahajud memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Dengan menggunakan metode penelitian literatur, penelitian ini berusaha untuk mengumpulkan dan menganalisis bukti ilmiah dari berbagai sumber literatur yang relevan untuk mendukung klaim ini. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang manfaat sholat tahajud dan kontribusinya terhadap kesehatan mental.

KAJIAN TEORITIS

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep mental hygiene. Istilah “Mental” merujuk dari bahasa Yunani, yang artinya sama terhadap psyche pada bahasa Latinnya yang berarti jiwa, psikis serta kejiwaan. Sehingga istilah mental hygiene dapat diartikan selaku kesehatan mental ataupun kesehatan jiwa (Moeljono Notosoedirdjo & Latipun, 2001).

Dalam pandangan Alqur'an, manusia mempunyai tiga aspek pembentuk totalitas manusia yang secara tegas dapat dibedakan, tetapi tak bisa dipisahkan. Ketiga aspek itu

merupakan aspek jasmaniah seperti fisik dan biologis, aspek nafsiyah seperti psikis serta psikologis juga aspek ruhiyah seperti spiritual dan transendental (Baharudin, 2007).

Shalat ialah berhadapan terhadap Allah selaku ibadah pada wujud serangkaian perkataan serta perbuatan, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara' (Moh Rifai, 1976; 34). Adapun Tahajud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan orang di malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar (Moh Soleh, 2012).

Shalat tahajud menjadi shalat yang istimewa, karena tidak ada satu shalat sunah pun yang dianjurkan oleh Al-Qur'an kecuali shalat tahajud. Dalam hadis lain dijelaskan bahwa setiap dua periga malam Allah SWT turun kelangit pertama sambil berseru. *"Hamba-ku yang sedang ruku' dan sujud melaksanakan shalat tahajud, permintaanmu akan Aku beri, do'amu akan Aku kabulkan, dosamu akan aku ampuni"*. Selain itu hadis yang diriwayatkan oleh Tabrani dijelaskan bahwa shalat tahajud merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh para orang-orang shaleh di zaman dulu yang dipercaya dapat membantu menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis (Chodijah, 2017).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian literatur adalah metode penelitian yang menggunakan data sekunder sebagai sumber data utamanya. Data sekunder dalam konteks ini adalah literatur ilmiah seperti artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan sumber lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Metode penelitian literatur digunakan untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan informasi yang ada dalam literatur ilmiah untuk menjawab pertanyaan penelitian (Nursalam, 2016).

Dalam penelitian ini, metode penelitian literatur digunakan untuk mengumpulkan informasi tentang pengaruh sholat tahajud terhadap kesehatan mental. Proses ini melibatkan pencarian literatur ilmiah yang relevan, penilaian kualitas literatur tersebut, dan sintesis informasi yang ditemukan dalam literatur tersebut. Informasi yang ditemukan kemudian dianalisis dan disimpulkan untuk menjawab pertanyaan penelitian. Oleh karena itu, metode penelitian literatur ini sangat penting dalam kajian ilmiah dan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengetahuan tentang pengaruh sholat tahajud terhadap kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sholat Tahajud dinilai berpengaruh positif terhadap kesehatan mental berdasarkan penelitian sebelumnya. Beberapa manfaat sholat tahajud, yakni:

1. Reduksi Tingkat Depresi

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pelaksanaan sholat tahajud secara konsisten dapat berkontribusi pada pengurangan tingkat stres dan kecemasan. Pada sebuah studi oleh Widiani dan Indrawan (2014) yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Depresi Pada Santri Di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang” yakni ditemukan bahwa partisipan yang rutin melaksanakan sholat tahajud mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat depresi sebelum dilakukan perlakuan. Hal ini mencerminkan peran sholat tahajud dalam menciptakan keadaan ketenangan pikiran dan relaksasi, yang pada gilirannya berpengaruh positif pada kesejahteraan mental.

2. Menyeimbangkan Emosi

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rahman (2016) yang berjudul “Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajud” menunjukkan bahwa partisipan yang mengamalkan shalat Tahajud memiliki mental yang sehat dengan ciri-ciri jiwa lebih tenang, semangat dan percaya diri, dan menyehatkan badan. Selain itu, kajian ini juga menyoroti peran sholat tahajud dalam menyeimbangkan emosi, memberikan dukungan pada pemeluknya untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang.

Selain itu, terdapat penelitian yang dilakukan oleh Hafiah (2021) yang berjudul “Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ (*Emotional Spiritual Quotient*) Santri” juga menjelaskan bahwa sholat tahajud sebagai wujud mengenal dan memahami lebih jauh mengenai diri sendiri yang nantinya akan berhubungan dengan sesama manusia dan juga agar bisa mengenal dan berkomunikasi dengan Allah. Dengan demikian sholat tahajud dapat menjaga dan menyeimbangkan antara emosional dan spiritual seseorang.

3. Meningkatkan Keimanan dan Relaksasi

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Chodijah (2017) yang berjudul "Konsep Shalat Tahajud melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)" ditemukan bahwa Shalat Tahajud dapat

mendatangkan rasa tenang pada individu yang menjalaninya. Ketenangan itulah yang dapat memberikan manfaat besar pada kesehatan jasmani sehingga berpengaruh positif terhadap psikologi kesehatan. Selain itu, individu yang kerap melaksanakan shalat tahajud juga akan berdampak kepada peningkatan keimanan yang dapat mengarahkan terhadap Allah SWT dengan melakukan perintahnya dan menjauhi larangannya.

4. Meningkatkan Kesehatan Mental

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Abdurrahman dan Muhammad Ali (2022) yang memiliki judul “Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri”, ditemukan bahwasanya Pondok Pesantren Darussalam Blokagung memanfaatkan terapi tingkah laku, yakni dengan memakai terapi sholat tahajjud yang dilakukan selama 40 hari tanpa henti terhadap kepada santri baru. Terapi sholat tahajjud itu pun berdampak positif terhadap kesehatan mental pada santri di Pondok Pesantren Darussalam tersebut, yakni meningkatkan rasa percaya diri dan menenangkan jiwa para santri yang diberi perlakuan sholat tahajjud tersebut. Selain itu, terapi ini diyakini dapat meningkatkan potensi yang ada pada dalam diri santri tersebut.

5. Pemecahan Masalah

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hilma Anjani (2023) yang berjudul “Shalat Tahajjud sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto”, disebutkan beberapa manfaat bagi kesehatan mental terhadap santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Hal tersebut diketahui sebab saat santri yang tengah mengalami masalah dan melakukan pembiasaan shalat tahajjud secara rutin, akan meningkatkan perasaan tenang, tenteram, serta damai di dalam diri mereka. Selain itu, pelaksanaan shalat tahajjud secara rutin juga dapat meningkatkan pikiran positif dan pemikiran negatif akan masalah yang ada berangsur-angsur menghilang.

6. Menjaga Kesehatan Mental

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saekul Hadi (2021) yang berjudul “Efektivitas Pengalaman Shalat Tahajjud terhadap Kesehatan Mental di Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro”. Penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan mengenai keadaan mental antara santri lama dan baru, dimana santri baru masih dalam proses adaptasi di dalam lingkungan pesantren yang baru, sedangkan santri lama telah mengondisikan dirinya dengan baik di pondok pesantren. Lalu, terdapat

temuan bahwa shalat tahajud dapat berdampak secara efektif terhadap kesehatan mental santri apabila diamalkan secara sungguh-sungguh dan ikhlas. Dampak positifnya ialah kesehatan mentalnya akan terjaga sehingga lebih kuat dalam menghadapi masalah maupun persoalan yang akan dihadapi secara sabar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti, dapat disimpulkan bahwa praktik shalat tahajud memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu, khususnya santri di lingkungan pesantren. Pertama, pelaksanaan shalat tahajud secara konsisten dapat mengurangi tingkat depresi, stres, dan kecemasan, menciptakan keadaan ketenangan pikiran, dan memberikan rasa relaksasi (Widiani & Indrawan, 2014). Kedua, shalat tahajud berperan dalam menyeimbangkan emosi, menciptakan jiwa yang lebih tenang, semangat, dan percaya diri (Rahman, 2016). Ketiga, shalat tahajud dapat meningkatkan keimanan dan memberikan rasa tenang pada individu, membantu mengatasi tantangan hidup dengan lebih tenang (Chodijah, 2017). Keempat, praktik shalat tahajud, jika dijadikan sebagai metode terapi, dapat secara positif memengaruhi kesehatan mental santri, meningkatkan rasa percaya diri, dan menenangkan jiwa (Abdurrahman & Muhammad Ali, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik shalat tahajud memiliki sejumlah manfaat, antara lain, reduksi tingkat depresi, penyeimbangan emosi, peningkatan keimanan, dan pemecahan masalah. Praktik ini juga terbukti efektif dalam menjaga kesehatan mental santri, terutama saat menghadapi tantangan dan masalah dalam kehidupan pesantren. Oleh karena itu, shalat tahajud bukan hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai upaya konkret dalam memelihara kesehatan mental individu.

Dalam kesimpulannya, praktik shalat tahajud memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental individu, khususnya santri. Manfaatnya meliputi aspek psikologis, emosional, dan spiritual, yang secara bersama-sama memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental. Dengan demikian, memahami dan menerapkan praktik shalat tahajud dapat menjadi langkah yang berharga dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, disarankan bagi individu yang beragama muslim untuk melaksanakan sholat tahajud sebagai salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental. Sholat tahajud dapat membantu dalam

mengendalikan emosi, mengurangi stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Sholat tahajud dapat dijadikan sebagai tambahan dari pengobatan medis, bukan sebagai penggantinya.

DAFTAR REFERENSI

- Wibowo, Rahwan Adi. (2013). Pengaruh shalat tahajud terhadap kepercayaan diri pada santri Pondok Anwarul Huda Karangbesuki Malang. Undergraduate thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Siti Chodijah. (2017). "Konsep Shalat Tahajud melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)". Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Widiani, E., & Indrawan, D. (2014). Pengaruh Sholat Tahajud terhadap Depresi pada Santri di Pesantren An-Nur 2 Bululawang Malang. *Jurnal CARE*, 2(2).
- Rahman, M. M. (2014). *Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud. Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf, ISSN(Print), eISSN(Online)*. STAIN Kudus.
- Wahyudin, A. (2015). *Nilai-Nilai Spiritual Shalat Tahajud: Studi di Pesantren Salafiyah Bani Rijah Bojonegara – Serang*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin, Dakwah, dan Adab, Institut Agama Islam Negeri "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten.
- Hadi, Saekul (2021) *Efektifitas pengamalan shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri dipondok pesantren AL-MUNAWWAR Kunci Dander Bojonegoro*. Undergraduate thesis, Istitut Agama Tribakti.
- Hilma, Anjani (2023) *SHOLAT TAHAJUD SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN ATH-THOHIRIYYAH PURWOKERTO*. Skripsi thesis, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri.
- Abdurrahman, & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam: Shalat Tahajjud dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 71-85. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i1.1477>
- Kusumawinakhyu T. (2023). Implementasi Sholat Tahajud dan Kemanfaatannya dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 7(2): 279-282.
- Hafifah, N., & Machfud, M. S. (2021). Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap ESQ

(Emotional Spiritual Quotient) Santri: Quantitative Method. *JKaKa: Jurnal Komunikasi Dan Konseling Islam*, 1(1), 63-88.
<https://doi.org/10.30739/jkaka.v1i1.809>