



Phenomenology: Meaning and Benefits of Salat Tahajud in Early, Middle, and Late Adult Women

Received: 27th August 2022; Revised: 10th February 2023; Accepted: 30th March 2023

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/4511>

Erico Pratama Nugraha A.

Universitas Islam Indonesia, Indonesia

E-mail: erikoprata.93@gmail.com

Abstract: In adulthood and old age, every individual is forced to go through a very difficult life transition period, especially for women. There are two ways that can be done to avoid failure in facing demands, namely focusing on dealing with demands (*focused problem solving*) and focusing on dealing with the emotions behind the demands (*focused emotion solving*). The success of these two methods can be strengthened by a sense of gratitude that comes from positive experiences when worshipping, especially salat tahajud. Based on the previous explanation, this study aims to obtain a comprehensive picture of the experience of praying tahajud, especially in early, middle, and late adult women. The method used in this study is a qualitative phenomenological research method with a post-positivism paradigm. The number of participants in this experiment was three people. From the results of the thematic analysis, it was found that there were two main themes, namely, (1) worship activities with sub-themes (obligatory prayers, sunnah prayers, sunnah fasting worship, and reading qur'an) and (2) salat tahajud with sub-themes (intensity of tahajud, the reason for the midnight prayer, spiritual experience, the meaning of the midnight prayer, and the benefits of the midnight prayer). The conclusion from the results of this study, salat tahajud, which is used as a routine in worship, can give its own meaning depending on the problems that are being faced by the person who performs salat tahajud. In addition to providing meaning, salat tahajud also provides many benefits for people who carry it out. The perceived benefits can have an impact on psychological, physiological, and behavioral aspects.

Keywords: phenomenological study; the meaning of salat tahajud; benefits of salat tahajud

How to Cite: Nugraha, E.P. (2023). Phenomenology: Meaning and Benefits of Salat Tahajud in Early, Middle, and Late Adult Women. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 14(1). doi: <http://dx.doi.org/10.15548/4511>

PENDAHULUAN

Setiap individu melewati beberapa tahapan hidup, mulai dari lahir, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Di mana setiap tahap perkembangan terdapat tugas

perkembangan yang harus diselesaikan oleh individu yang memasuki tahapan tersebut (Jannah & Zuhriyah, 2018). Pada fase dewasa dan lanjut usia setiap individu terpaksa harus melewati masa transisi hidup yang sangat sulit, terutama bagi

wanita (Putri, 2019). Pada kedua fase ini, wanita memiliki banyak tugas atau tuntutan hidup mulai dari tuntutan sosial seperti menikah, memiliki anak, dan mengurus keluarga maupun tuntutan ekonomi seperti memulai karir atau bekerja (Astutik & Hasibuan, 2018). Walaupun pada umumnya tuntutan yang sering dialami bagi wanita di usia dewasa awal, madya, dan akhir itu berbeda tetapi pada hakikatnya tuntutan yang mereka dapatkan adalah tuntutan untuk berkeluarga dan mengurus keluarga (Astutik & Hasibuan, 2018). Beberapa tuntutan tersebut tentunya jika tidak dapat direalisasikan maka akan menyebabkan gangguan psikologis yang tentunya dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Allahverdi-pour, et al., 2021).

Dalam menghadapi tuntutan tersebut agar tidak mengalami kegagalan setiap wanita memiliki cara-cara tertentu yang dapat dilakukan. Namun, pada umumnya ada dua cara yang dapat dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam tuntutannya, yaitu fokus untuk menghadapi tuntutan (*focused problem solving*) dan fokus untuk menghadapi emosi yang melatarbelakangi tuntutan (*focused emotion solving*) (Chen, et al., 2018). Kedua cara tersebut tentunya memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing, tetapi kekurangan dari cara-cara tersebut dapat diatasi dengan bantuan *self-gratitude*. Gratitude atau rasa bersyukur berkaitan dengan penghayatan seorang individu dengan pengalaman yang pernah dialaminya, pengalaman yang dimaksud adalah pengalaman ketika menghadapi permasalahan (Dickens, 2017). Ketika menghadapi permasalahan dan mendapatkan pengalaman positif dari menghadapi permasalahan tersebut, maka rasa bersyukur pun akan meningkat (Olson, et al., 2019). Pengalaman positif ketika menghadapi permasalahan dapat terwujud dengan mendekati diri kepada Tuhan pada saat menghadapi permasalahan, tindakan sederhana dari mendekati diri

kepada Tuhan adalah dengan beribadah (Olson, et al., 2019).

Dalam agama Islam beribadah bukanlah sebatas ritual saja tetapi beribadah merupakan bentuk penyembahan sempurna manusia kepada Tuhan dengan sepenuh hati dan dalam pelaksanaan ibadahnya harus memahami makna dalam ibadah tersebut (Bafadhol, 2017). Agama Islam memiliki berbagai macam peribadahan yang mana pembagian peribadahnya dibagi menjadi dua, yaitu peribadahan yang bersifat fardhu (wajib) dan sunnah (tidak wajib) (Arifin, 2018). Salah satu peribadahan dalam agama Islam yang dapat bersifat fardhu dan sunnah adalah shalat (Arifin, 2018). Shalat adalah amalan yang paling tinggi kedudukannya dalam agama Islam dan shalat juga adalah syarat utama diterimanya amalan-amalan yang lainnya seperti dzikir, puasa, sedekah, serta kurban (Maryam, 2018).

Shalat fardhu atau sunnah memiliki keutamaan yang tinggi dan agung dalam pelaksanaannya. Akan tetapi, Allah mengatakan bahwa keutamaan shalat yang paling tinggi dan agung adalah keutamaan shalat malam (*qiyamullail*) (Al-Kamal, 2007). Salah satu amalan shalat malam yang paling tinggi kedudukan dan keutamaannya adalah shalat tahajud (Al-Firdaus, 2015). Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dilakukan malam hari dan merupakan amalan yang tidak pernah Rasulullah tinggalkan seumur hidupnya (Al-Firdaus, 2015). Tidak hanya itu, kemuliaan dan keutamaan melaksanakan shalat tahajud pun Allah seru langsung dalam Al-Quran surat Al-Isra ayat 79, yaitu “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang komprehensif tentang pengalaman ibadah shalat tahajud khususnya pada wanita dewasa awal, madya, dan akhir. Hal ini

menjadi sesuatu yang menarik ketika permasalahan yang berbeda pada tiap fase perkembangan manusia dihadapi dengan solusi yang sama, yaitu shalat tahajud. Selain itu, penelitian ini memiliki dua pertanyaan penelitian, yaitu (1) bagaimana makna shalat tahajud pada wanita dewasa awal, madya, serta akhir ?; dan (2) manfaat apa saja yang didapatkan ketika shalat tahajud ?

METODE

Paradigma penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma *post-positivism*. Paradigma *post-positivism* adalah paradigma ilmiah yang bersumber pada pandangan alamiah atau dalam situasi yang wajar (*natural setting*) (Irwan, et al., 2021). Penelitian yang menggunakan paradigma ini adalah penelitian yang bertujuan untuk tidak menguji hipotesis yang didasarkan atas teori tertentu seperti pada penelitian kuantitatif (Irwan, et al., 2021). Penerapan paradigma ini yang sifatnya induktif dapat mendorong kreativitas untuk melacak dan menemukan suatu penemuan baru yang berdasarkan data yang dikumpulkan (Irawati, et al., 2021). Selain itu, untuk mengeksplorasi perbedaan makna dan manfaat shalat tahajud, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi adalah pendekatan yang mencari ide, makna, atau gagasan mengenai suatu tindakan yang dilakukan oleh seorang individu dan hanya seorang individu itu saja yang dapat memahami serta menjelaskan tindakannya tersebut berdasarkan pandangannya (Yusanto, 2020). Pendekatan fenomenologi menganggap bahwa suatu pengalaman adalah sumber data yang aktual dan realitas yang dapat dipelajari walaupun pengalaman itu dapat bersifat subjektif, tetapi hal tersebut menandakan bahwa apa yang orang ketahui adalah apa yang orang alami (Yusanto, 2020).

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara. Sementara partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga partisipan yang dipilih oleh penelitian secara langsung sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebelumnya atau menggunakan teknik sampel purposive (*purposive sampling*) (Lenaini, 2021). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik analisis tematik dan untuk pemeriksaan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang dengan usia 20 tahun, 40 tahun, dan 62 tahun. Semua partisipan berjenis kelamin perempuan dengan dua partisipan berlatar belakang pendidikan SMA dan satu partisipan berlatar belakang pendidikan SD. Seluruh partisipan tidak bekerja, satu partisipan sedang menempuh S1 Psikologi dan dua partisipan seorang ibu rumah tangga. Seluruh partisipan sudah melaksanakan shalat tahajud lebih dari 3 tahun terakhir dan sudah pernah merasakan suatu pengalaman spiritual ketika shalat tahajud.

Hasil penelitian menemukan dua tema utama yang memaparkan pengalaman beribadah dan shalat tahajud ketiga partisipan, diantaranya yaitu:

Tema Satu: Aktivitas Beribadah

Masing-masing partisipan memiliki aktivitas beribadah yang berbeda. Akan tetapi, berdasarkan temuan yang didapatkan, setidaknya ada empat aktivitas beribadah yang dilakukan oleh ketiga partisipan, diantaranya yaitu ibadah shalat wajib, ibadah shalat sunnah, ibadah puasa sunnah, dan ibadah baca quran. Penjabaran keempat aktivitas beribadah tersebut, sebagai berikut:

Ibadah Shalat Wajib

Berdasarkan hasil wawancara, semua partisipan melaksanakan shalat wajib secara keseluruhan, mulai dari shalat subuh sampai dengan shalat isya. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait aktivitas beribadah shalat wajib:

“Pagi hari shalat subuh; terus shalat dzuhur; di sore hari yah, ibu shalat ashar; malam hari mah saya enggak ngelakuin apapun paling shalat maghrib sama isya”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, *zoom meeting*).

“Terus aku shalat subuh; terus shalat dzuhur; terus shalat ashar aku shalat ashar; maghrib itu aku shalat magrib; sampe isya kemudian aku shalat isya”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, *zoom meeting*).

“Tidur lagi nunggu shalat subuh, terus shalat subuh; nenek shalat dhuhur; Jam 3an mah shalat ashar; malam mah shalat magrib dulu; shalat isya kan a”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, *zoom meeting*).

Ibadah Shalat Sunnah

Berdasarkan hasil wawancara, semua partisipan penelitian melaksanakan shalat sunnah dengan jenis shalat sunnah yang berbeda. Setidaknya, ada tiga jenis shalat sunnah yang dilaksanakan oleh ketiga partisipan, diantaranya yaitu shalat sunnah tahajud, dhuha, dan rawatib. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait aktivitas beribadah shalat sunnah:

“Insyaallah kalau saat ini mah shalat sunnah terus nggak pernah bolong kecuali kalau datang bulan, semua shalat sunnah insyaallah ibu lakuin dari shalat sunnah yang sebelum dan sesudah shalat

wajib, shalat tahajud, shalat witir, shalat rawatib, shalat dhuha”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, *zoom meeting*).

“SMP itu kan aku baru bener-bener belajar tentang shalat shalat sunnah ya nah; aku paling rutin shalat dhuha di SMP itu; shalat dhuha itu kaya bener-bener kaya rutinitas wajib kalau aku ya waktu SMP itu dan bertahan sampe alhamdulillah sampe sekarang sih; shalat sunnah rawatib, waktu SMP aku rajin banget itu kalau tinggal terasa sedih minta ampun SMP ya; bangun tidur biasanya aku sempetin shalat tahajud jadi setiap hari”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, *zoom meeting*).

“Sekarang mah alhamdulillah a, suka shalat sunah; shalat sunnah dhuha, tahajud, sama rawatib; shalat sunnahnya rajin nggak pernah ditinggal sekarang mah”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, *zoom meeting*).

Ibadah Puasa Sunnah

Berdasarkan hasil wawancara, hanya dua partisipan yang melaksanakan puasa sunnah. Satu partisipan yang berusia 62 tahun tidak melaksanakan puasa sunnah karena memiliki beberapa penyakit yang membuatnya sulit untuk berpuasa. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait aktivitas beribadah puasa sunnah:

“Dulu waktu remaja ya bolong-bolong kadang puasa kadang enggak, itu juga puasanya paling puasa senin kamis dan puasa qadha nggak terlalu dulu mah; sekarang insya allah mudah-mudahan aja tetap langgeng puasa sunnahnya; puasa sunah senin kamis aja”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, *zoom meeting*).

“Aku tuh kadang kalau puasa tuh staminanya kurang oke gitu loh jadi untuk akhir-akhir ini aku nggak rutin puasa

senin-kamis biasanya aku senin-kamis tapi akhir-akhir ini nggak gitu; iya senin-kamis dan ayamulbid”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Enggak puasa juga sama, a kan nenek punya penyakit maag, diabetes jadi nggak biasa puasa sunnah, susah”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Ibadah Baca Quran

Berdasarkan hasil wawancara, semua partisipan penelitian melaksanakan ibadah baca quran dengan kebiasaan baca quran yang berbeda-beda. Semua partisipan membaca quran setiap hari dengan waktu membaca quran yang berbeda walaupun ada dua waktu setelah shalat subuh dan shalat magrib semua partisipan pasti membaca quran pada dua waktu tersebut. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait aktivitas beribadah baca quran:

“Setiap hari tapi hanya surat-surat tertentu aja, misalkan abis subuh baca surat al-waqiah mau tidur habis isya baca al-mulk di hari jumat baca al-kahfi paling gitu-gitu aja; kadang-kadang juga baca, abis shalat dzuhur sama ashar saya banyak kerjaan; kan sekarang ikutan itu, ada ngaji ke rumah setiap hari jumat sabtu minggu jadi itu mulai dari surat dari al-fatimah tuh belajar ngaji berurutan tapi masih di al-baqarah”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, zoom meeting).

“Iya seperti yang tadi aku bilang ya aku punya waktu tertentu jadi dua waktu pagi hari setelah shalat subuh itu biasanya aku kalau ini kalau pagi hari itu biasanya aku ngaji pure ngaji dan kadang-kadang aku nambah hafalanku tapi kalau maghrib itu kebanyakan itu aku muroja'ah mengulang hafalan yang aku punya jadi kalau ngaji kalau ngaji ngaji pagi hari tapi kalau menghafal quran itu malam yang tadi

waktu itu waktu maghrib gitu”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Ngaji, ngaji yasin kalau malam jumat; rajin, abis subuh ngaji, abis magrib ngaji”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Tema 2: Shalat Tahajud

Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga partisipan, ditemukan lima sub tema yang merujuk pada aktivitas ibadah shalat tahajud. Lima sub tema tersebut meliputi intensitas shalat tahajud, alasan shalat tahajud, pengalaman spiritual, makna shalat tahajud, dan manfaat shalat tahajud. Penjabaran kelima sub tersebut, sebagai berikut:

Intensitas Shalat Tahajud

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga partisipan penelitian, ditemukan bahwa masing-masing partisipan memiliki intensitas atau kuantitas yang berbeda saat melaksanakan shalat tahajud. Akan tetapi, semua partisipan pasti melaksanakan shalat tahajud dalam seminggu walaupun satu, dua, atau lebih partisipan sempat meninggalkan shalat tahajud. Intensitas atau kuantitas yang dimaksud adalah berapa kali dalam seminggu partisipan shalat tahajud dan ketika shalat tahajud partisipan melaksanakan shalat tahajud berapa rakaat. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait dengan intensitas shalat tahajud:

“Tiap hari bangun bangun shalat tahajud setiap malam malam pasti shalat tahajud; dari usia belasan sih, abis nikah lah patokannya, usia 19 20 tahun lah itu ibu udah mulai shalat tahajud cuma cuma waktu itu bolong-bolong, kesini-kesini baru mulai rajin shalat tahajudnya; paling sedikit 4 rakaat lah, paling banyak 13 rakaat sama witr”. (Mawar (nama

samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, *zoom meeting*).

“Tapi overall buat catatan aku tuh paling banyak aku tinggal tiga sampai empat kali seminggu jadi mungkin terkejutannya itu minimal 3 perminggu kalau diproyeksikan pake angka yah 3 kali perminggu itu yang paling minimal gitu; kalau itu memang aku konstan aku selalu konstan 4 rakaat tapi kalau misalnya ada sesuatu yang membuat aku kaya harus lebih gitu, tapi pokoknya intinya patokannya 4 gitu tapi kadang-kadang aku 6-8 yang paling tinggi itu 8”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, *zoom meeting*).

“Tiap hari shalat tahajud a; enggak a, nggak pernah ketinggalan shalat tahajud udah jadi kebiasaan a, suka kebangun jam 2 kadang-kadang jam 3-4 lah; 8 rakaat; pernah juga 12 rakaat a sama witr; kurang lebih sudah 3-4 tahunan la yah shalat tahajudnya”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, *zoom meeting*).

Alasan Shalat Tahajud

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga partisipan penelitian, ditemukan bahwa masing-masing partisipan memiliki alasan yang berbeda mengapa mereka melaksanakan shalat tahajud. Penjabaran alasan melaksanakan shalat tahajud dari ketiga partisipan sebagai berikut:

“Alasan utama sih untuk mencari bekal kita diakhirat nanti dan itu juga kan salah satu bukti kita apa mencintai rasul mencintai sunnah itu kan ajaran rasul ajaran rasul juga”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, *zoom meeting*).

“Oke kalau shalat tahajud sendiri aku benar-benar rutin itu ketika SMA karena di SMA itu kan kita kan boarding school gitu terus juga kita tuh ada tuh

memang diajarkan untuk bangun pagi-pagi jam 3 jam 4 itu udah bangun, nah dari sana habit itu langsung muncul walaupun waktu itu di sekolah aku tuh itu enggak wajib sih, tapi balik kepribadian masing-masing nah waktu itu juga aku membiasakan diri waktu SMA itu dan selalu shalat tahajud sampe sekarang”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, *zoom meeting*).

“Awalnya nenek mimpi kedatangan pak aki, kalau tidur kebangun terus jadi nenek shalat tahajud; iya abis shalat tahajud ngedoain pak aki uyut ngedoin keluarga juga”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, *zoom meeting*).

Pengalaman Spiritual

Berdasarkan hasil wawancara kepada tiga partisipan penelitian, ditemukan bahwa semua partisipan memiliki pengalaman spiritual. Pengalaman spiritual berupa merasakan dekat dengan Allah pada saat shalat tahajud dan semua doa yang dipanjatkan sehabis shalat tahajud terkabul. Penjabaran pengalaman spiritual shalat tahajud dari ketiga partisipan sebagai berikut:

“Ada pengalaman dengan dengan Allah, kadang terus kalau sedang mikirin anak itu lagi ngedoain anak perasaan-perasaan dekat sama Allah terus kalau kita nya lagi apa sih mohon doa gitu lebih enak mungkin suasananya beda lebih nyaman jadi lebih enak aja kalau kita yang berkeluh kesah maksudnya minta pertolongan minta bantuan dari Allah tuh buat keluarga ya enak aja gitu ngomong minta apa apa doa apa apa perasaan tuh enak lebih dekat lebih lebih nyaman kalau kita shalat di siang hari siang atau sore hari kan lebih ramai”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, *zoom meeting*).

“Iya lah pasti ada, kan waktu shalat tahajud itu Allah turun ke bumi kan, belum suasananya juga tenang nyaman jadi aku

kaya merasa dekat bang sama Allah kalau doa sehabis shalat tahajud tuh” (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Iya a, kalau shalat tahajud pasti ngerasa nyaman, ngerasa Allah itu dekat doa-doa nenek banyak yang wujud a”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Makna Shalat Tahajud

Setiap partisipan dalam penelitian ini memberikan makna yang berbeda terhadap pengalamannya ketika melaksanakan shalat tahajud. Akan tetapi, inti makna yang diungkapkan oleh ketiga partisipan itu hampir sama yaitu makna ikhlas dan pasrah dalam menjalani hidup ketika rajin shalat tahajud. Penjabaran makna shalat tahajud dari ketiga partisipan sebagai berikut:

“Sudah jadi seperti apa ya itu kan buat pahala buat kita maksudnya kan kalau yang wajibkan kewajiban kita sebagai umat Allah sunnah itu ya buat kita buat bekal kita di akhirat maksudnya kan kalau wajibkan itu mah udah jadi kewajiban ya gitu aja; maksudnya buat buat kita tanda kita bersyukur kepada Allah tanda kita mencintai Rasul-Nya ya gitu-gitu atau salah satu bentuk ibadah untuk diri sendiri lah”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, zoom meeting).

“Oke menarik yah, pertanyaan terkait makna sholat tahajud, jadi gini kalau menurutku pribadi gitu ya kenapa aku sampai mengerjakan shalat tahajud itu nggak tinggal aku merasa ketika ibadahku itu terjaga salah satunya shalat tahajud itu, itu *impact*-nya baik yang aku sadari maupun nggak ya untuk diriku sendiri dan keluargaku gitu karena itu menurutku kerasa banget, makna shalat tahajud sendiri ini terutama, shalat tahajud itu kan di sepertiga malam ya dan kita tahu Allah itu di sepertiga malam dan aku merasa aku

pengen ngerasain *feeling* itu loh, kaya benar-benar tenang, memohon semuanya gitu, aku merasa itu sangat bermakna gitu ketika aku bisa meluapkan apapun yang aku sudah rasakan hari ini gitu sih karena kan, misalnya kan aku dari pagi sampe malem kan banyak yang kita lewati ya dan untuk jujur aja di semester lima ini karena cukup banyak tuntutan gitu ya jadi dibilang tertekan ya tertekan jadi kaya akhirnya itu, itu semua bisa *loss* aja gitu ketika shalat tahajud, intinya itu kadangkala ada permohonan yang aku bener-bener pengen aku pengen banget itu aku selalu minta gitu ya setiap shalat terutama di shalat tahajud gitu ya dan itu bener-bener kejadian kayak gitu loh dan itu kaya kenyataan dan kejadian yang realita, momen itu sih yang menurutku sangat penting dan bermakna”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Iya a, nenek abis shalat tahajud pasti doa biar nenek diampuni dosanya diberi kesehatan umur panjang; berarti shalat tahajud itu bagi nenek itu sangat bermakna yah, kalau shalat tahajud nenek merasa tenang terus nenek juga bisa berdoanya dengan tenang terus shalat tahajud juga bisa jadi bekal nenek di akhirat yah”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Manfaat Shalat Tahajud

Manfaat yang didapatkan dari shalat tahajud bagi ketiga partisipan relatif berbeda, berdasarkan hasil wawancara setidaknya ada dua macam manfaat yang didapatkan ketika rutin melaksanakan shalat tahajud, yaitu manfaat yang dirasakan pada aspek psikologis, aspek fisiologis, dan perilaku. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait dengan manfaat shalat tahajud pada aspek psikologis, aspek fisiologis, dan perilaku:

Aspek Psikologis

Pada aspek psikologis, semua partisipan dalam penelitian ini merasakan dampak positif pada kesehatan mental mereka ketika menjadikan shalat tahajud sebagai rutinitas, bahkan dampak pada aspek psikologis lebih besar daripada fisik. Berikut ungkapan yang dikatakan oleh ketiga partisipan penelitian terkait dengan dampak shalat tahajud terhadap aspek psikologis partisipan:

“Yang saya rasakan ketika shalat tahajud ya merasa tenang aja merasa pikiran tenang terus ya enteng aja lah maksudnya kalau punya beban masalah dan pas shalat tahajud tuh kita ngelepasin beban pikiran kita kek ngomong aja ke Allah gitu dan paginya itu perasaan jadi plong kek enggak ada masalah dan pas shalat tahajud tuh kita ngelepasin beban pikiran kita kek ngomong aja ke Allah gitu dan paginya itu perasaan jadi plong kek enggak ada masalah”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, zoom meeting).

“Ya seperti tadi aku bilang ya kalau dari sini kalau dari sisi psikologisnya sendiri jadinya tuh kaya healing gitu lebih tenang karena setelah melewati banyak hal di hari-hari itu Kita kayak ngerasa kadang-kadang ada perasaan aduh kok aku nggak berhasil ya, aduh kok begini ya begitu ya jadi banyak-banyak ininya ya banyak protes tapi akhirnya ketika shalat tahajud itu aku berpikir bener-bener kaya ya udah ini semua udah begini jadi lebih kaya menerima jadinya ketika udah menerima semuanya dan ya sudahlah ini sudah takdir juga begini begitu terima aja jalani aja jadinya lebih tenang”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Semua urusan permasalahan nenek itu, nenek curahkan waktu shalat tahajud; shalat tahajud itu jadi tempat curhat nenek; iya a, kalau shalat tahajud pasti ngerasa nyaman tenang bisa nerima keadaan”. (Anggrek (nama samaran), 62

tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Aspek Fisik

“Ya paling kalau kalau ke fisik mah nggak tahu ya mungkin bisa jadi karena pikiran itu lebih tenang, perasaan-perasaan lebih tenang yang awalnya sering gimana gimana karna segala dipikirin kalau shalat tahajud jadi lebih lebih tenang lebih nyantai jadi nggak terlalu pikirannya menggebu-gebu terus ke arah dunia lah maksudnya lebih-lebih nyantai aja gitu lebih lillahita'ala sama Allah; iya kalau depresi sama susah tidur itu udah sembuh, tapi nggak tahu itu karena karena shalat tahajud atau mungkin emang sudah waktunya sembuh. Ya intinya mah ya sekarang udah sembuh dan sekarang sudah bisa mengatur emosi ya mungkin karena itu semuanya jadi baik-baik aja”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, zoom meeting).

“Sejauh ini aku pikir kalau bentar aku mikir ya, jadi gini ya karena bangun pagi hari pagi hari itu terasa lebih lebih tenang ketika tenang ya tentunya fisik kita juga lebih oke gitu itu sih menurutku”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Alhamdulillah a, maag rematik mulai berkurang; Iya a, jadi mendingang maag rematiknya”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Perilaku

“Ya itu yang dikatakan tadi dari sikap juga yang tadinya ambis apa apa harus sekarang nah sekarang jadi lebih nyantai yang tadinya sedikit-sedikit kepancing emosi jadi alhamdulillah sekarang bisa ngatur emosi sendiri. Maksudnya yang kemarin-kemarin kan dikit-dikit gampang marah dikit-dikit gampang panik itu sekarang jadi

alhamdulillah jadi lebih lebih apa ya namanya lebih santai lebih menerima situasi bisa nggak ngendaliin emosi berpikir jadi lebih tenang hidup jadi tenang aja”. (Mawar (nama samaran), 40 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 03/12/2021, zoom meeting).

“Jadi gini, misalnya kalau aku shalat tahajud karena bangun lebih pagi jadi produktivitas aku tuh meningkat biasa gitu karena pagi hari setelah shalat tahajud itu aku langsung ngerjain sesuatu gitu loh jadi mungkin lebih ke sana sih jadi kayak aku nggak habis waktu percuma gitu waktunya juga jadinya lebih teratur gitu lah”. (Bunga (nama samaran), 20 tahun, mahasiswa) (*Field note*: 05/12/2021, zoom meeting).

“Iya, nenek jadi lebih tenang jadi jarang marah-marah sekarang mah; iya jadi rajin ibadah sekarang mah”. (Anggrek (nama samaran), 62 tahun, ibu rumah tangga) (*Field note*: 10/12/2021, zoom meeting).

Berdasarkan hasil penelitian, semua partisipan melaksanakan ibadah dalam bentuk ibadah yang diwajibkan atau sunnah. Semua partisipan melaksanakan ibadah wajib seperti melaksanakan shalat wajib sedangkan ibadah sunnah yang dilaksanakan oleh semua partisipan yaitu shalat sunnah, puasa sunnah, dan baca quran. Dengan banyaknya aktivitas beribadah yang dilakukan oleh semua partisipan membuat semua partisipan memiliki penghayatan dalam beragama yang tinggi, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Kasan et al (2017) yang menyatakan bahwa penghayatan seseorang dalam beragama dapat dilihat dari seberapa besar rutinitas seorang tersebut dalam melaksanakan peribadahan dalam agamanya. Selain itu, dengan melaksanakan berbagai macam peribadahan wajib maupun sunnah menjadikan semua partisipan memiliki *trust* atau tingkat keimanan yang cukup tinggi, hal tersebut sesuai dengan pendapat

Siregar (2019) yang menyatakan bahwa tingkatan iman seseorang setidaknya dapat dilihat dari seberapa banyak ibadah yang dilaksanakannya.

Hasil temuan yang lain menjelaskan semua partisipan melaksanakan shalat tahajud dengan intensitas dan alasan yang berbeda. Akan tetapi, setidaknya semua partisipan melaksanakan shalat tahajud paling tidak satu kali dalam seminggu dan berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa shalat tahajud sudah menjadi kebiasaan bagi ketiga partisipan. Meskipun sebenarnya kuantitas beribadah bukanlah indikator bagus atau tidaknya dalam beribadah atau tidak menentukan kualitas dalam beribadah (Al-Sya'rawi, 2010).

Ada temuan menarik pada alasan mengapa partisipan melaksanakan shalat tahajud terutama pada partisipan yang bernama samaran Bunga dan Anggrek. Bunga melaksanakan shalat tahajud awalnya karena dia bersekolah di SMA yang menuntut dia untuk bangun di jam 3-4 sehingga membuatnya melaksanakan shalat tahajud sedangkan Anggrek melaksanakan shalat tahajud karena memimpikan ayahnya pada saat tertidur sehingga membuat dia terbangun di jam 2-3, hal tersebut membuat Anggrek memanfaatkan waktu tersebut untuk beribadah shalat tahajud sekaligus mendoakan ayahnya. Alasan Bunga dan Anggrek tersebut sesuai dengan pendapat Achmad Firdaus (2015) yang menyatakan bahwa ada banyak faktor mengapa seseorang melaksanakan shalat tahajud dan ada kalanya faktor tersebut tidak terduga tetapi apapun alasan seseorang melaksanakan shalat tahajud tetap pada akhirnya akan merasakan kenikmatan shalat tahajud yang membuat kecanduan.

Kenikmatan yang dirasakan ketika shalat tahajud diperkuat dengan pengalaman spiritual yang dapat pada saat shalat tahajud, pengalaman spiritual berupa merasa dekat dengan Allah dan semua doa

yang dipanjatkan setelah shalat tahajud pasti terkabul telah dirasakan oleh semua partisipan dalam penelitian ini sehingga membuat shalat tahajud sangat bermakna bagi kehidupan ketiga partisipan. Fenomena merasa dekat dengan Allah pada saat shalat tahajud bukanlah suatu hal yang baru, sudah banyak buku karya tulis ilmiah atau buku populer yang membahas fenomena ini.

Kecanduan akan kenikmatan shalat tahajud tentunya membuat ketiga partisipan memiliki makna tersendiri ketika shalat tahajud dijadikan rutinitas beribadah. Walaupun sebenarnya inti makna yang diungkapkan oleh ketiga partisipan itu hampir sama yaitu makna ikhlas dan pasrah dalam menjalani hidup. Ketika pasrah dan ikhlas dalam menjalani hidup tentunya akan membuat diri lebih menerima keadaan pada kondisi dan situasi apapun termasuk kondisi dan situasi yang dapat menyebabkan stres dan depresi. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian didapatkan makna-makna yang lain seperti makna bersyukur kepada Allah yang diungkapkan oleh partisipan bernama samaran Mawar, makna ketenangan dan rasa dekat Allah yang diungkapkan oleh partisipan bernama samaran Bunga, dan makna pengampunan dosa yang diungkapkan oleh partisipan bernama samaran Angrek.

Perbedaan makna tersebut mengindikasikan perbedaan permasalahan yang dihadapi pada partisipan berdasarkan usia atau tugas perkembangan yang sedang dihadapinya dan menjadikan shalat tahajud sebagai solusi untuk menghadapi permasalahan yang dihadapinya tersebut. Artinya makna shalat tahajud tergantung pada permasalahan yang dihadapi oleh seseorang dan menjadikan shalat tahajud sebagai solusinya. Ketika menjadikan shalat tahajud sebagai solusi maka makna shalat tahajud pun akan terbentuk dan berdasarkan ungkapan dari ketiga partisipan makna shalat tahajud akan terbentuk apabila shalat tahajud sudah

menjadi rutinitas dan menjadi kebiasaan yang sulit untuk ditinggalkan.

Makna shalat tahajud diperkuat oleh banyaknya manfaat yang didapatkan ketika menjadikan shalat tahajud sebagai rutinitas dalam beribadah. Setidaknya berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa ada tiga manfaat yang didapatkan ketika rutin melaksanakan shalat tahajud, ketiga manfaat tersebut diantaranya manfaat pada aspek psikologis, aspek fisik, dan perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian, manfaat shalat tahajud pada aspek psikologis seperti perasaan tenang, beban pikiran berkurang, dan menjadikan diri memiliki perasaan legowo dalam menghadapi setiap urusan. Ketiga manfaat tersebut sesuai dengan hasil penelitian Sholeh (2006) yang menyatakan bahwa shalat tahajud dapat membuat pikiran tenang dan nyaman. Tentunya dengan ketiga manfaat yang didapatkan tersebut, sudah tentu shalat tahajud dapat dijadikan solusi untuk mengurangi permasalahan psikologis tertentu atau justru dapat dijadikan cara untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian manfaat pada aspek psikologis berdampak juga pada aspek fisiologis seperti perasaan tenang dan nyaman setelah shalat tahajud akan dapat menjaga produksi hormon kortisol tetap seimbang agar tidak menyebabkan stres atau depresi (Sholeh, 2006). Pada aspek perilaku, hasil penelitian menyatakan bahwa shalat tahajud ternyata dapat meningkatkan produktivitas dalam beraktivitas dan dapat meningkatkan kontrol emosi pada ketiga partisipan dalam penelitian ini, hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian Syufiyah & Rasmanah (2018) yang menyatakan bahwa shalat tahajud dapat meningkatkan kontrol emosi seseorang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa shalat tahajud yang dijadikan rutinitas dalam beribadah dapat memberikan makna tersendiri tergantung permasalahan yang sedang dihadapi oleh orang yang melaksanakan shalat tahajud tersebut. Walaupun sebenarnya inti makna yang diungkapkan oleh ketiga partisipan itu hampir sama yaitu makna ikhlas dan pasrah dalam menjalani hidup. Timbulnya makna tersebut didasarkan pada pengalaman spiritual yang dirasakan ketika shalat tahajud serta shalat tahajud dijadikan solusi utama dalam menghadapi setiap permasalahan yang sedang dihadapi. Selain memberikan makna, shalat tahajud juga memberikan banyak manfaat bagi orang yang melaksanakannya, manfaat yang dirasakan dapat berdampak pada

aspek psikologis, fisiologis, maupun perilaku.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain (1) bagi individu yang memiliki kriteria sama dengan partisipan penelitian atau setidaknya beragama islam, dapat melaksanakan atau mencoba shalat tahajud sebagai solusi terhadap permasalahan yang sedang dihadapi seperti partisipan penelitian lakukan, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya ternyata shalat tahajud dapat membantu menyelesaikan beberapa masalah hidup. (2) Bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meneliti tentang topik shalat tahajud ini dengan metode berbeda agar mendapatkan hasil yang komprehensif dan memperdalam atau mengkonfirmasi hasil penelitian ini.

REFERENSI

- Al-Firdaus, A. (2015). *Banjir kemuliaan dengan shalat tahajud*. Qultum Media.
- Al-Kamal, S. M. A. (2007). *Mukjizat Shalat Malam*. Mizan Pustaka
- Allahverdipour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi, M., & Javadivala, Z. (2021). Psychological well-being and happiness among middle-aged women: a cross-sectional study. *Health care for women international*, 42(1), 28-42. <https://doi.org/10.1080/07399332.2019.1703990>
- Al-Quran. (2022). Litequran.net: Baca Al Quran Online. Retrieved from <https://litequran.net/> (Accessed 26 Desember 2021).
- Al-Sya'rawi, S. M. (2010). *Tirulah Shalat Nabi: Jangan Asal Shalat*. Mizania.
- Arifin, S. (2018). *Pendidikan Agama Islam*. Deepublish.
- Astutik, S. A., & Hasibuan, W. F. (2018). Penyebab Wanita Karir Dewasa Madya Terlambat Menikah. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 5(1). <https://doi.org/10.33373/kop.v5i1.1445>
- Bafadhol, I. (2017). Pendidikan Akhlak Dalam Perspektif Islam. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(02), 19. <http://dx.doi.org/10.30868/ei.v6i12.178>
- Chen, Y., Peng, Y., Xu, H., & O'Brien, W. H. (2018). Age differences in stress and coping: Problem-focused strategies mediate the relationship between age and positive affect.

The International Journal of Aging and Human Development, 86(4), 347-363.
<https://doi.org/10.1177/0091415017720890>

- Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. *Basic and Applied Social Psychology*, 39(4), 193-208. <https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1323638>
- Irawati, D., Natsir, N. F., & Haryanti, E. (2021). Positivisme, Pospositivisme, Teori Kritis, dan Konstruktivisme dalam Perspektif “Epistemologi Islam”. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 4(8), 870-880. <https://doi.org/10.54371/jiip.v4i8.358>
- Irwan, I., Perdana, F. W., Latuheru, P. M., Khairani, M., & Kartini, S. (2021). Pemikiran Tokoh Pakar Hukum Lima Paradigma. *Jurnal Indonesia Sosial Sains*, 2(12), 2166-2178. <https://doi.org/10.36418/jiss.v2i12.497>
- Jannah, F. M., & Zuhriyah, N. A. (2018). Tugas Dan Faktor Perkembangan. *Tugas Dan Faktor Perkembangan*, 1-13. <http://eprints.umsida.ac.id/id/eprint/1275>
- Kasan, H., Mustafa, M. F., Haimi, S. S., & Faruk, U. (2017). [Interaction Factors with Al-Quran in The Appreciation Process of Students’ Religious Lives in Ukm] Faktor Interaksi dengan al-Quran dalam Proses Penghayatan Kehidupan Beragama Pelajar-Pelajar UKM. *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 15(1), 84-93. <https://doi.org/10.37231/jimk.2017.15.1.224>
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33-39. <https://doi.org/10.31764/historis.v6i1.4075>
- Maryam, S. (2018). Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik). *AL-FIKRAH: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan dan Keislaman*, 1(2), 106-113. <https://jurnal.alhamidiyah.ac.id/index.php/al-fikrah/article/view/38>
- Olson, R., Knepple Carney, A., & Hicks Patrick, J. (2019). Associations between gratitude and spirituality: An experience sampling approach. *Psychology of Religion and Spirituality*, 11(4), 449. <https://doi.org/10.1037/rel0000164>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Sholeh, M. (2006). *Terapi Shalat Tahajud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Noura Books.
- Siregar, M. N. (2019). Hadis tentang Keimanan Orang yang Berbuat Maksiat. *SHAHIH (Jurnal Kewahyuan Islam)*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.51900/shahih.v2i1.4018>
- Syufiyah, S., & Rasmanah, M. (2018). Korelasi Intensitas Mengikuti Shalat Tahajud Berjamaah Dengan Self Control Santriwati Di Pondok Pesantren Modern Tarbiyatul Muftadi’in Tangerang. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam dan Kemasyarakatan*, 2(2), 29-47. <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/ghaidan/article/view/2946>
- Yusanto, Y. (2020). Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif. *Journal of Scientific Communication (Jsc)*, 1(1). <http://dx.doi.org/10.31506/jsc.v1i1.7764>