

PENDEKATAN PSIKOLOGI DALAM SHALAT TAHAJJUD (STUDI KAJIAN ISLAM)

¹Neo Fadly

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

E-mail: 21204012035@student.uin-suka.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pustaka (library research), yang dalam metode pengumpulan data menggunakan cara mengidentifikasi dan mengoleksi bahan-bahan Pustaka, sumber-sumber yang tentunya relevan dengan pembahasan ini. Banyak penafsiran yang menjelaskan pendekatan psikologis dalam kajian Islam. Namun pada intinya memiliki maksud yang sama. Maka dari itu penulis ingin menjelaskan pemahaman dari sebuah pendekatan dalam kajian keislaman khususnya pada pendidikan Islam. Psikologi dan pendidikan Islam pada dasarnya memiliki corak yang sama dalam melihat berbagai kasus dalam bangunan keilmuan. Sholat Tahajjud adalah sholat sunnah yang dilakukan di malam hari sehingga tentunya menarik jika di kaji dalam sudut pandang ilmu Psikologi. Pada kajian keislaman seperti pendidikan Islam ini, dibutuhkan sebuah pendekatan untuk melihat fenomena sosial lebih dalam, yaitu dengan menggunakan pendekatan psikologi.

Kata Kunci: Psikologi, Shalat Tahajjud

PENDAHULUAN

Pada abad keenam bangsa Cina dikenal sebagai bangsa yang memiliki keunggulan dalam berbagai ilmu, salah satunya ialah ilmu pengobatan baik tradisional, astronomi, ramuan-ramuan dan lain-lain. singkatnya, saat itu Cina merupakan salah satu pusat peradaban dunia yang sangat maju. Sebab itulah, Nabi Muhammad saw menganjurkan umat Islam agar menuntut ilmu sampai ke negeri Cina. Pada saat sekarang diakui atau tidak kiblat ilmu pengetahuan dan teknologi adalah bangsa Barat (Eropa dan Amerika). Mengacu pada anjuran Nabi agar umat Islam belajar sampai ke pusat peradaban Cina, maka pada saat sekarang umat Islam perlu belajar ilmu pengetahuan dan teknologi kepada bangsa Barat. Untuk menjadi umat yang maju dan kompetitif dalam arena pergulatan dunia, maka mau tidak mau umat Islam perlu menyadap ilmu tersebut.

Manusia diciptakan Allah Swt dari tanah dan telah melalui proses yang disempurnakan, kemudian ditiupkan dengan ruhnyanya. Tanah dan ruh merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Dalam pandangan al-Qur'an sebagaimana yang dipahami oleh Imam Ghazali bahwa, manusia memiliki aspek yang secara tegas dapat dibedakan menjadi tiga, namun secara pasti tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek tersebut adalah, pertama; aspek jasad yang merupakan keseluruhan fisik-biologis, sistem sel, kelenjar, dan sistem syaraf (psikologi fisiologi). Kedua, aspek Jiwa/psikis psikologis yang merupakan keseluruhan kualitas insaniah yang khas hanya dimiliki manusia, berupa: pikiran, perasaan, dan kemauan (psikologi humanistik). Ketiga, aspek ruh/spiritual-transendental yang merupakan keseluruhan potensi luhur psikis manusia (psikologi transpersonal). Senada dengan al-Ghazali, Baharuddin membedakan aspek manusia terdiri dari Jismiah, Nafsiah, dan Ruhaniah.

Psikologi dalam Islam adalah membentuk konsep ilmu psikologi baru yang didasarkan pada Islam untuk mengintegrasikan ilmu psikologi. Cara tersebut sangatlah bisa ditempuh mengingat kandungan al-Qur'an yang berpeluang membentuk suatu konsep psikologi yang berwawasan Islam. Islam melalui al- Quran, Sunnah Nabi dan ditambah dengan khazanah pemikiran Islam telah menyediakan bahan yang cukup untuk relavan untuk mengawali penyusunan suatu konsep psikologi Islam. Pada artikel ini, penulis akan membahas konsep perilaku beragama, yaitu shalat tahajjud. Mendialogkan antara psikologi dan Islam dan diakhiri dengan konsep baru tentang psikologi yang disebut dengan psikologi Islam. Dalam disiplin ilmu yang ada, perlu adanya pengembangan paradigma-paradigma baru di mana peradaban Islam meliputi sains, teknologi politik, ekonomi, psikologi

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kepustakaan atau dengan library research. Penelitian kepustakaan merupakan jenis penelitian dalam model pencarian, pengumpulan dan juga mengalsis beberapa sumber data untuk memenuhi kepentingan laporan kepustakaan. Pada dasarnya Penelitian ini diperoleh melalui penelitian Pustaka yang dilakukan dengan cara mencari, mengumpulkan dan menghimpun informasi atau data dari berbagai referensi yang berkaitan dengan pendekatan psikologi kajian studi Islam

dalam Shalat tahajjud, guna untuk melakukan proses pengelolaan data hingga pengambilan kesimpulan dengan metode tertentu untuk menemukan pemahaman atau pengetahuan yang ada dalam penelitian. Semua sumber yang didapati peneliti berkaitan dengan bahaan permasalahan yang dibahas, yaitu Pendekatan Psikologi kajian studi Islam.

HASIL PENELITIAN

Pendekatan Psikologi Kajian Islam

Pengertian Psikologi

Secara bahasa, psikologi berasal dari bahasa Inggris Psychology yang berasal dari bahasa Yunani Psyche yang artinya jiwa, dan logos yang berarti ilmu pengetahuan. Namun psikologi dalam bahasa arab sampai sekarang masih disebut ilmu nafs yang berarti ilmu jiwa. Menurut Abdul Rahman Psikologi adalah sebuah istilah yang dipergunakan untuk merujuk bentuk halus dalam diri manusia yang tidak terlihat dan hanya dapat dirasakan. Sesuatu yang tidak tampak itu menimbulkan kesulitan tersendiri dalam memberikan definisi yang tepat.

Dalam kamus oxford misalnya, kita dapat melihat bahwa istilah psyche mempunyai banyak arti dalam bahasa Inggris yakni soul, mind, dan spirit. Dalam bahasa Indonesia ketiga kata bahasa Inggris itu dapat dicakup dalam satu kata yakni "jiwa". Di Indonesia, psikologi cenderung diartikan sebagai ilmu jiwa. Dalam bahasa lain juga ditemukan arti yang sama misal bahasa Arab ilmun-nafsi, bahasa Belanda zielkunde, dan bahasa Jerman seelenkunde, yang kesemuanya itu memiliki arti sama yakni ilmu jiwa.

Dalam buku yang berjudul *The Future of an Illusion*, Freud mengungkapkan bahwa agama dalam ciri-ciri psikologisnya adalah sebuah ilusi, yakni kepercayaan yang dasar utamanya adalah angan-angan (*Wishfulfillment*). Manusia lari kepada agama disebabkan oleh ketidak berdayaannya menghadapi bencana (seperti bencana alam, takut mati, keinginan agar manusia terbebaskan dari siksaan manusia lainnya). Jadi menurutnya seseorang beragama bukanlah suatu dorongan yang alami atau asasi, melainkan dorongan yang tercipta karena tuntutan lingkungan. Agama adalah reaksi manusia atas ketakutannya sendiri.

Menurut beberpa pandangan diatas penulis memahahi beberapa makna bahwa ilmu psikologi merupakan ilmu yang mempelajari tentang zat inmaterial yang ada dalam

diri manusia berupa jiwa yaitu ruh (sesuatu yang tidak terlihat dalam diri manusia) yang dapat mendorong terbentuknya zat-zat lain seperti akal, nafsu dan jasad. Jika disandingkan dengan aktifitas beragama dapat diungkapkan bahwa seseorang melakukan perilaku beragama semata-mata didorong oleh keinginan untuk menghindari keadaan bahaya yang akan menimpa dirinya dan memberikan rasa aman bagi dirinya sendiri. Seiring panjangnya peradaban dunia Islam ilmu psikologi mulai berkembang, para pakar menemukan aliran perilaku psikologi modern, yakni Psikoanalisis, Behaviorisme dan Humanistik. Pertama Psikoanalisis.

Sigmund Freud menggagas psikoanalisis, menerangkan manusia dengan teori tentang struktur kepribadian manusia. Tiga komponen yang termasuk dalam struktur kepribadian adalah Id, Ego dan Superego. Ketika manusia dilahirkan, ia hanya memiliki Id atau dorongan-dorongan yang minta dipuaskan. Dalam perkembangan selanjutnya tumbuhlah superego dalam diri manusia. Superego adalah nilai-nilai yang diterima individu dari lingkungannya. Antara Id dan Superego selalu muncul pertentangan. Id mewakili kepentingan pribadi sedangkan Superego mewakili norma-norma masyarakat. Untuk mengatur mekanisme diantara keduanya, berperanlah Ego.

Kedua Behaviorisme, John Broadus Watson dan digerakkan B.F Skinner, yaitu merupakan aliran perilaku yang diilhami.. Menurut Skinner bahwa perilaku manusia pada umumnya dapat dijelaskan berdasarkan teori pengkondisian operan (operant conditioning). Manusia melakukan sesuatu dalam kehidupannya untuk mendapatkan sebab akibat entah untuk pemenuhan kebutuhan atau menghindari datangnya hukuman atau pengalaman yang tidak enak. Aliran ini memandang manusia ibarat mesin. Tingkah lakunya merupakan respon dari setiap stimulus yang didapatkan karena pelajaran-pelajaran yang dipelajari. Oleh karena itu aliran ini sangat mementingkan lingkungan. Asumsi dasarnya bahwa tingkah laku manusia sebagai manifestasi kejiwaannya merupakan respon dari stimulus yang diterimanya dari lingkungan. Ketiga Dalam pandangan Maslow semua manusia memiliki kecenderungan yang dibawa sejak lahir untuk mengaktualisasikan diri.

Kita didorong oleh kebutuhan-kebutuhan yang universal dibawa sejak lahir, yang tersusun dalam suatu tingkatan dari yang paling lemah ke yang paling kuat. Prasyarat untuk mencapai aktualisasikan diri adalah memuaskan empat kebutuhan yang berada pada tingkat yang paling rendah yaitu. kebutuhan fisiologi, kebutuhan rasa aman, kebutuhan memiliki cinta dan kasih sayang dan kebutuhan akan penghargaan humanistik mengakui eksistensi agama. Maslow sendiri dalam teorinya mengemukakan konsep metamotivation yang diluar kelima hierarchy of needs yang pernah dia kemukakan.

Pendekatan Psikologi dalam studi kajian Islam Objek utama dalam kajian psikologi adalah manusia dan obyek materialnya adalah tingkah laku manusia. Keberadaan manusia telah banyak dibahas dalam al-Qur'an diantaranya adalah tentang sifat-sifat dan potensinya. Manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan dalam bentuk yang paling sempurna dibanding makhluk lainnya. Kesempurnaan manusia ini dibuktikan dengan pemberian akal yang dapat digunakan untuk membedakan yang baik dan yang buruk, benar dan salah. Manusia dianjurkan mencari kebenaran untuk menjalani hidup di dunia dan di akhirat kelak karena secara alamiah manusia mempunyai potensi diri.

Manusia adalah makhluk Tuhan yang dalam perkembangan jasmaniah dan ruhaniahnya selalu memerlukan bimbingan dan pengarahan melalui proses pendidikan. Membimbing dan mengarahkan perkembangan jiwa dan pertumbuhan jasmani dalam pengertian bahwa pendidikan tidak dapat dipisahkan dari psikologis¹². Dalam pandangan psikologis humanistik, manusia mempunyai potensi untuk berbuat baik dari aspek kemauan, kebebasan, perasaan, dan pikiran untuk mengungkap makna hidup dengan berdasarkan nilai-nilai ketauhidan sehingga manusia mampu mengembangkan potensi dan kualitas hidup yang Islami.

Sholat Tahajjud

Artinya: “ Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji” (Q.S. Al- Israh ayat 79). Kata tahajjad terambil dari kata hujuud yang berarti tidur. Kata tahajjad dipahami oleh Al-Biqa’i dalam arti tinggalkanlah tidur untuk melakukan shalat. Shalat ini di namai juga Shalat Lail/Shalat Malam. Karena ia dilaksanakan di waktu malam

yang sama dengan waktu tidur. Dalam suatu hadits riwayat Muslim, dari Abu Hurairah ra, mengatakan: Rasulullah SAW bersabda, salah satu shalat sunnah yang utama selain shalat fardhu ialah shalat malam (Tahajud), karena shalat malam merupakan salah satu doa mustajab yang dipanjatkan seorang hamba kepada sang khalik yaitu mereka yang bisa bangun malam dan berdoa dimalam hari lalu melaksanakan ibadah shalat, karena malam hari adalah saat yang paling tepat untuk seseorang berdoa dan bermunajat melaksanakan shalat dimalam hari dengan shalat yang sangat dianjurkan yaitu shalat tahajud. Shalat tahajud adalah shalat sunnah muakad yang didalamnya terdapat dialog antara makhluk dengan sang khalik. Shalat tahajud dilakukan dikeheningan malam yang sunyi dan mengandung sejumlah hikmah yang tak terhingga. 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. Syafii berkata: "Shalat malam dan shalat witr baik sebelum maupun sesudah tidur dinamai tahajud. Orang yang melaksanakan shalat tahajud disebut muttahajid"¹⁶. Seseorang yang tengah melakukan shalat di samping berikrar, bertasbih memuja dan bertakbir, ia juga berdoa, memohon perlindungan, pertolongan dan petunjuk agar selalu tetap berada pada jalan yang lurus.

Pendekatan Psikologi dalam Shalat Tahajjud

Psikologi Islami memandang bahwa manusia selalu dalam proses berhubungan dengan alam, manusia, dan Tuhan. Tidak hanya hubungan manusia dengan manusia, akan tetapi Hubungan manusia dengan Tuhan sangat diperlukan sebagai bentuk ketaqwaan seorang hamba. Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang tenang, tentram, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan rasa bersyukur atas ketetapan Allah. Kalau belum mencapai kondisi tersebut berarti belum mencapai kebahagiaan, tapi baru sebatas mencapai kesuksesan. Hal ini sebagaimana sabda rasullah SAW " Diantara kebahagiaan seseorang ialah keridloannya terhadap ketetapan Allah. Dan di antara penderitaan anak Adam ialah tidak mau yeraahkan pilihan kepada Allah. Dan di antara penderitaan anak Adam ialah kemarahannya terhadap ketetapan Allah (HR. Abu Dawud, dari Sa'ad bin Abi Waraqah). manusia memiliki tiga aspek pembentuk totalitas manusia yang secara tegas dapat dibedakan, namun secara pasti tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek itu adalah aspek

jismiah (fisik, biologis), aspek nafsiyah (psikis, psikologis) dan aspek ruhiyah (spiritual, transendental). Aspek Psikologi adalah keseluruhan kualitas kemanusiaan, berupa pikiran, perasaan, kemauan dan kebebasan, yang keberadaannya di antara aspek jismiah dan aspek ruhiyah. Aspek nafsiyah (Psikologi) ini memiliki tiga dimensi al-“nafsu, al -'aql dan al-‘qalb” dalam melaksanakan peran dan fungsinya masing-masing. Karena Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik bila mampu menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah sesuai dengan fungsinya Banyak penelitian yang menjelaskan dampak positif dari shalat tahajjud jika dilihat dari perspektif kesehatan dan psikologi seperti pada penelitian Asih, mengatakan bahwa shalat tahajjud dapat digunakan sebagai alternatif teknik untuk meningkatkan respons ketahanan tubuh imunologik dan menghilangkan rasa nyeri pasien penyakit kanker.

Dalam bidang ini pula, shalat tahajjud dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan respons emosional positif dan Coping yang efektif dalam menegakkan anestesi pra bedah. Dengan demikian, shalat tahajjud di samping bernilai ibadah juga akan memberikan nilai tambah pada bidang kesehatan.¹⁹ Dalam Penelitian Muzdalifa, Manfaat sholat tahajjud memang besar sekali dalam membentuk kesehatan mental individu. Pelaksanaan sholat tahajjud pada malam hari memberikan kesempatan kepada individu untuk lebih khusyuk dalam menjalin komunikasi dengan Allah. Ini akan menjadikan jiwa individu menjadi tenang setelah mengadu segala persoalan hidup yang dihadapinya Laporan yang ditemukan dari diskusi diatas, dapat kita maknai pada dasarnya aspek psikologis manusia setiap harinya tidak memiliki stabilitas atau keseimbangan, karena manusia merupakan makhluk sosial dan ketergantungan. Adanya eksistensi agama ajarannya seperti sholat tahajjud yang dilakukan di malam hari membuat jiwa psikis manusia menjadi lebih tenang dan damai. Interaksi antara hamba dan tuhan pada malam hari penuh ketenangan membuat konsentrasi mental seseorang, menjadi membaik, karena pada dasarnya jiwa dan raga seseorang itu milik sang khaliq, dan pada akhirnya diserahkan kepada sang khaliq sebagai pencipta segala sesuatu. Wallahu ‘allam.

KESIMPULAN

Psikologi adalah ilmu yang mengkaji tentang jiwa (inmaterial) namun ada juga yang mengatakan bahwa psikologi tidak lepas dari material yakni tingka laku (aktifitas) manusia. Pendekatan Psikologi adalah cara peneliti melihat sesuatu aktifitas manusia melalui sudut pandang psikologi. Tentunya segala aktifitas manusia pada umumnya dilakukan secara sadar oleh jiwanya, namun tidak dengan fisiknya, oleh karna itu ketenangan jiwa sangat penting dalam menjalankan kehidupan. Karna pada dasarnya segala amal perbuatan manusia tergantung dari niat dalam diri yang semua itu meliputi pada jiwa manusia itu sendiri.

REFERENSI

- Baharuddin, Paradigma Psikologi Islam, Studi Tentang Elemen Psikologi Dari al- Qur'an, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. I, 2004.
- Feud,S, Pengantar Umum Psikoanalisis.(Yogyakarta: Pustaka Pelajar,2009). Dikutib dari penelitian Firman Mansir, Pendekatan Psikologi dalam kajian Islam, dalam jurnal Psikis: Jurnal Psikologi Islami, vol.4, no.1, 2018.
- Haris, Munawwir, Pendekatan Psikologi dalam studi Islam”, dalam Jurnal: PALITA; Journal of Social-Religion Research, vol. 2, no.1, 2017.
- Khuli, Hilmi al-, Ajaibnya Gerakan Shalat, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013).
- M, Arifin, Ilmu Pendidikan Islam, Tinjauan Teoritis dan Praktis Berdasarkan Pendekatan Interdisipliner, Jakarta: Bumi Aksara,2006.
- Mansir, Firman, Pendekatan Psikologi dalam kajian Islam, dalam jurnal Psikis: Jurnal Psikologi Islami, vol.4, no.1, 2018.
- Maslow, A. On Dominance, Self Esteem And Self Actualization, Ann Kaplan. (Maurice Basse, 2006), dikutip dari penelitian Firman Mansir, Pendekatan Psikologi dalam kajian Islam, dalam jurnal Psikis: Jurnal Psikologi Islami, vol.4, no.1, 2006.
- Moh Soleh, Terapi Shalat Tahajud menyembuhkan Berbagai Penyakit .(Noura Books. Bandung,2012.
- Nashori,Fuad, Potensi-potensi Manusia, Seri Psikologi Islam, Yogyakarta: Pustaka Pelajar,Cet. II, 2015. Rahman, Muzdalifah, Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud, dalam jurnal:Esoterik; Jurnal Akhlak dan Tassawuf, vol. 2, no.2, 2016.
- Rosidi, Ayep, “Pendekatan Psikologi dalam Studi Islam, dalam jurnal Inspirasi”, vol.3, no.1, 2019.
- Shaleh, Abdul Rahman & Wahab Muhib Abdul, Psikologi Suatu Pengantar, Dalam Perspektif Islam, Jakarta: Prenada Media, Cet. II,2005.
- Shaleh, Adnan Achiruddin, Pengantar Psikologi,Makasar, Aksara Timur,2018.

Shihab, M. Quraish, Jakarta: Lentera Hati, 2002. Sholeha, Asih, Nilai-nilai Kesehatan Mental dalam Qiyamullail, penelitian S1 universitas Raden Intan Lampung, 2018.