

EFEKTIVITAS SHOLAT TAHAJUD DALAM MENGATASI STRESS

Sabita Aziziah¹, Delicia Diamanta Mutia Dista Nada²
sabitaziziah@gmail.com¹, deliciaadiamantamutiadistanada@gmail.com²

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Efektivitas shalat tahajud sebagai metode spiritual untuk mengurangi tingkat stres. Shalat tahajud adalah ibadah malam yang dilakukan secara sukarela. Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka untuk menyelidiki pengaruh shalat tahajud terhadap aspek psikologis individu, khususnya dalam konteks manajemen stres. Metode pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi literatur dari empat sumber yang terindeks di Google Scholar, diterbitkan antara tahun 2015-2024. Pencarian data dilakukan dengan kata kunci "Efektivitas Shalat Tahajud dalam mengatasi Stress". Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tahajud dapat mengurangi tingkat stres pada individu yang melakukannya, sehingga dapat disimpulkan bahwa shalat tahajud efektif dalam mengatasi stres.

Kata Kunci: Shalat tahajud, Stress.

PENDAHULUAN

Stres adalah tanggapan individu terhadap tekanan dari berbagai sumber. Ini dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang, baik dari faktor internal maupun eksternal. Manajemen yang efektif diperlukan untuk mencegah dampak negatif dari tekanan tersebut. Salah satu pendekatan yang bisa dilakukan adalah melalui pelaksanaan shalat tahajud.

Salah satu penyebab utama stres adalah lingkungan, termasuk lingkungan akademik, keluarga, dan kerja. Faktor-faktor ini disebut stressor dan jika tidak dikelola dengan baik, bisa berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang akibat stres. Perilaku yang tidak sehat dapat muncul kapan saja dan mempengaruhi tingkat stres individu. Hal ini sering kali disebabkan oleh ketidakseimbangan antara harapan individu dan realitas yang dihadapi, baik dalam hal kebutuhan fisik maupun spiritual.

Stres adalah respons khusus dan umum dari tubuh terhadap tekanan yang datang dari lingkungan atau dari diri sendiri. Ini mencakup berbagai tingkat intensitas stres dan strategi penanganan stres. Stres merupakan kondisi mental yang muncul ketika seseorang menghadapi tekanan yang melebihi kemampuannya untuk mengatasi atau memenuhi kebutuhan dan keinginannya. Tekanan ini bisa berasal dari dalam diri individu maupun dari luar, seperti lingkungan sekitar. (Andriyani J, 2019).

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, yang merupakan reaksi alami terhadap berbagai situasi dalam hidup. Stres yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan fisik dan mental, seperti masalah pencernaan, sakit kepala, asma, kecemasan, kemarahan, depresi, dan agresivitas. Orang yang stres sering kali mudah marah, cemas, dan tidak sabar, serta memiliki pikiran negatif. Stres kronis dapat berdampak buruk pada hubungan sosial, pekerjaan, dan produktivitas.

Manusia makhluk paling sempurna di dunia yang diciptakan oleh Allah SWT karena memiliki dimensi jasmani dan rohani. Kehidupan manusia seringkali tidak hanya tentang mencari ketenangan batin, tetapi juga menghadapi tantangan fisik dan mental. Dalam kata lain, kehidupan manusia di dunia ini dipenuhi dengan berbagai kebahagiaan dan kesedihan. Kegagalan manusia dalam mengembangkan potensi dan kecerdasan yang diberikan dapat membuatnya kesulitan dalam menghadapi ujian dan tugas-tugas yang diberikan oleh Allah

SWT, seperti mematuhi segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, sebagai bukti kesetiaan kepada-Nya.

Shalat tahajud adalah salah satu shalat sunnah yang dilakukan setelah shalat isya pada malam hari. Shalat ini dapat dilakukan pada awal, tengah, atau akhir malam ketika seseorang terjaga. Al-Quran mengajarkan bahwa kesabaran dan shalat merupakan penolong dalam menjalani kehidupan, dan shalat tahajud memiliki keutamaan tertentu yang dijelaskan dalam Al-Quran, Surah Al-Isra ayat 79. Ini mendorong umat Islam untuk melaksanakan shalat tahajud sebagai bentuk ibadah tambahan dengan harapan akan mendapatkan keberkahan dan pujian yang tinggi di sisi Allah (Kusuma Winahyu T., 2023).

Shalat tahajud adalah metode untuk mengurangi tingkat stres yang sering dialami oleh setiap individu dalam menghadapi tantangan hidup. Masalah-masalah yang sulit diatasi cenderung menyebabkan stres, yang merupakan respons umum dari tubuh terhadap tekanan apa pun yang dihadapinya. Beberapa orang mencari solusi yang tidak sehat untuk mengatasi stres mereka, tetapi ada juga yang menggunakan pendekatan yang lebih baik. Mereka yang memiliki hubungan yang kuat dan tunduk kepada Tuhan mampu mengelola stres dengan efektif (Sakina P dan Ridha Z, 2023).

Syaiful (2015) menjelaskan bahwa keistimewaan shalat tahajud sangatlah nyata bagi mereka yang melaksanakannya secara rutin. Shalat tahajud sangat dianjurkan untuk memperoleh berbagai keinginan, baik dalam hal kesehatan, spiritualitas, maupun materi. Ibadah ini diyakini memiliki kepastian dalam terkabulnya doa serta memberikan manfaat kesehatan. Dalam shalat tahajud, gerakan yang dilakukan dengan ritme yang tenang dapat meredakan kecemasan secara fisiologis, sehingga mampu berfungsi sebagai terapi untuk mengatasi kecemasan bahkan stres.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah studi literatur. Studi literatur adalah pendekatan penelitian yang melibatkan pada pengumpulan data dari berbagai sumber pustaka, membaca, mencatat, dan menganalisis materi yang relevan dengan topik penelitian (Zed, M., 2008). Literatur yang dipilih sesuai dengan fokus kajian untuk dianalisis secara mendalam guna mencapai kesimpulan dan temuan yang relevan dalam penelitian tersebut.

Sumber yang digunakan dalam melakukan pencarian data pustaka ialah Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “Efektivitas”, “Shalat Tahajud”, “stres”. Kriteria dari jurnal penelitian yang dicari ialah dengan tahun publikasi dari 2015-2024. Setelah dilakukannya pencarian artikel ilmiah, ditemukan artikel ilmiah yang relevan dengan topik yang dibahas sebanyak 20 artikel dan kemudian dilakukan penyaringan artikel, sehingga diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan topik penelitian yang disajikan dalam tabel rangkuman review studi berikut:

Tabel 1. Rangkuman Review Studi

Penulis, Tahun Terbit	Hasil
Mohammad Sabiq Azam, Zaenal Abidin (2015)	Shalat tahajud efektif untuk mengurangi tingkat stres santri di Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat.
Siti Fauziah, Reza Khoirunnisa, Nurinna Zulfa, Fanny Rahma Sari, Serli Oktavia (2024)	Shalat tahajud dapat membantu mengurangi kecemasan skripsi dengan memberikan emosi positif.
Faqih Purnomosidi (2018)	Shalat tahajud yang dikerjakan bisa

	memberikan kebahagiaan dalam kehidupannya. Kebahagiaan juga disebut berupa ketenangan jiwa, ketentraman hati, kenyamanan dalam hidup. Sehingga stres yang mereka alami mampu teratasi dengan baik.
Anisa Hikma Rahmandani, Meily Al Maysa (2023)	Shalat tahajud memiliki efek positif yang besar pada kesehatan mental individu. Menurut hasil wawancara, pelaksanaan shalat tahajud dengan sungguh-sungguh dan tulus dapat menghasilkan perubahan positif dalam kondisi psikologis seseorang. Shalat tahajud dapat mengurangi rasa gelisah dan kecemasan, memberikan harapan serta motivasi dalam hidup, dan membantu mengatasi perasaan bersalah yang berkepanjangan akibat dosa-dosa yang dilakukan sebelumnya.
Ahmad Aubert Pallas Buay Pemaca (2020)	Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan shalat dengan stres, depresi, dan kecemasan ($p=0.030, 0.005, <.001$).
Azis Ritonga, Bilqis Azizah (2018)	Shalat tahajud berdampak positif dalam mengurangi tingkat stres pada mahasiswa tingkat 2 di Poltekkes Kemenkes Jakarta III, program studi Fisioterapi.
Tri Niswati Utami, Ussiono (2020)	Shalat tahajud efektif dilakukan untuk menurunkan stress.
Sely Agustina (2022)	Shalat Tahajud efektif dalam mengatasi stress mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.
Saifullah, Siti Hidayatus Sholehah (2024)	Ada korelasi yang signifikan pada frekuensi melaksanakan shalat tahajud dan tingkat stres mahasiswa saat menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Semakin sering shalat tahajud dilakukan, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Sebaliknya, semakin jarang shalat tahajud dilakukan, semakin tinggi tingkat stres yang dialami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manusia tak luput dari tekanan mental (stres). Hasan (2008) menjelaskan bahwa stres dapat merusak fungsi fisik dan mental individu. Gangguan fisik seperti nyeri lambung, asma, dan sakit kepala bisa terjadi. Dampak mental pun tak kalah serius, meliputi emosi negatif seperti marah, stres, kecemasan, hingga depresi. Individu yang tertekan dan diliputi emosi negatif seperti marah, cemas, putus asa, tidak sabar, dan selalu berpikir negatif, dapat mengalami stres berkepanjangan. Hal ini berakibat fatal, menurunkan produktivitas dan merusak hubungan sosial.

Menurut Hasan (2008), dalam ajaran Islam, ada tiga metode untuk berkomunikasi dengan Allah, di antaranya adalah shalat. Sukadiyanto (2010) menambahkan bahwa salah satu cara untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah melalui shalat tahajud. Melaksanakan shalat tahajud dengan kesadaran penuh dan memperhatikan teknik bernapas yang tepat dapat membantu individu mengurangi risiko mengalami stres yang berat.

Sholeh (2010) mencatat bahwa pelaksanaan shalat tahajud dengan penuh khusyuk, disiplin waktu, ikhlas, dan secara teratur dapat meningkatkan persepsi positif dan motivasi, serta meningkatkan efektivitas dalam mengatasi stres. Taylor, Peplau, dan Sears (2009) menunjukkan bahwa berpegang teguh pada agama, seperti melaksanakan shalat tahajud, merupakan strategi koping emosional yang efektif. Individu yang melaksanakan shalat tahajud akan mendapatkan wawasan untuk menjalani kehidupan dengan sikap realistis dan tetap optimis menghadapi berbagai tantangan, sehingga mereka tetap mempertahankan sikap yang progresif (Sholeh, 2010).

Dalam penelitian ini, peneliti menemukan bahwa shalat tahajud efektif dalam mengurangi stres pada individu. Melalui praktik shalat tahajud, individu merasakan adanya tempat untuk menyerahkan segala urusan hidup kepada Allah SWT. Mereka merasa bahwa ada kekuatan ilahi yang membantu mengurangi beban hidup mereka. Ini sejalan dengan ajaran Al-Quran, khususnya dalam QS Al-An'am ayat 162, yang mengajarkan bahwa segala hal, termasuk shalat, ibadah, kehidupan, dan kematian, hanya dipersembahkan kepada Allah SWT. Individu mempercayai bahwa tidak ada makhluk di dunia ini yang dapat memberikan bahaya atau manfaat kecuali dengan izin Allah SWT.

Orang yang rutin melaksanakan shalat tahajud umumnya mengalami penurunan tingkat stres lebih signifikan dibandingkan dengan yang tidak melakukannya. Waktu-waktu shalat tahajud dianggap sebagai momen yang mendekatkan diri dengan Allah, yang memberikan manfaat besar dalam kehidupan. Kedekatan dengan Allah membuat seseorang lebih optimis karena keyakinannya bahwa doanya akan lebih mudah dikabulkan. Hal ini juga memberikan keberanian kepada individu karena mereka yakin akan pertolongan Allah, tanpa kekhawatiran atau kegalauan, karena mereka yakin akan mendapatkan keridhaan-Nya. Kedekatan dengan Allah juga memperkuat individu dalam menghadapi tantangan.

Azam dan Abidin (2015) meneliti efektivitas sholat tahajud dalam mengurangi tingkat stres pada santri di Pondok Islam Nurul Amal Bekasi, Jawa Barat. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah melaksanakan sholat tahajud, tingkat stres pada santri di kelompok eksperimen menurun. Santri yang melaksanakan sholat tahajud memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan santri yang tidak melaksanakan sholat tahajud.

Disisi lain terdapat pula penelitian yang dilakukan oleh Purnomosidi, F. (2018) yang meneliti efektivitas sholat tahajud pada Karyawan di Universitas Sahid, Surakarta sebagai manajemen untuk mengatasi stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sholat tahajud

dapat memberikan kebahagiaan dalam kehidupan karyawan. Kebahagiaan yang dirasakan yaitu mendapatkan ketenangan jiwa, ketentraman hati, nyaman dalam hidup sehingga stres yang dialami oleh karyawan di Universitas Sahid dapat mereka atasi dengan mengerjakan sholat tahajud.

Rahmandani dan Maysa (2023) menemukan bahwa shalat tahajud efektif dalam mengatasi stres dan kecemasan, serta memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan mental individu. Hasil wawancara dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan shalat tahajud dengan sungguh-sungguh dan ikhlas dapat menghasilkan perubahan positif dalam kondisi psikologis seseorang. Melakukan shalat tahajud dapat mengurangi rasa gelisah dan kecemasan, meningkatkan motivasi untuk mencapai harapan dan cita-cita dalam hidup, serta membantu mengatasi perasaan bersalah yang berkelanjutan akibat dosa-dosa yang dilakukan.

Pemaca (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan shalat tahajud dengan stres, depresi, dan kecemasan pada seseorang. Temuannya membuktikan bahwa mahasiswa/I prelinik Program Studi Kedokteran dengan kebiasaan shalat tahajud dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Ritonga dan Azizah (2018) juga menemukan temuan yang sama bahwa shalat tahajud berpengaruh dalam menurunkan stres pada mahasiswa tingkat 2 yang mengalami tuntutan dari akademik yang dijalannya maupun dari lingkungannya.

Utami dan Usiono (2020) meneliti efektivitas sholat tahajud dalam menurunkan stres. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat penurunan skor stres yang signifikan pada partisipan setelah mereka melaksanakan sholat tahajud. Hal ini menunjukkan bahwa sholat tahajud terbukti efektif dalam menurunkan stres.

Agustina (2022) meneliti hubungan antara kualitas sholat tahajud dengan coping stress pada mahasiswa skripsi. Penelitian ini menemukan bahwa semakin baik kualitas sholat tahajud mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatasi stres yang dirasakan selama mengerjakan skripsi.

Saifullah dan Sholehah (2024) meneliti hubungan antara frekuensi pelaksanaan sholat tahajud dengan tingkat stres mahasiswa saat menghadapi ujian kompetensi kepesantrenan. Penelitian ini menemukan bahwa seseorang yang sering melaksanakan sholat tahajud, semakin rendah tingkat stres yang dirasakannya, dan sebaliknya, semakin jarang seseorang melaksanakan sholat tahajud, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan sembilan penelitian yang kami gunakan dalam studi literatur ini dapat disimpulkan bahwa shalat tahajud efektif untuk mengatasi stres. Selain itu juga terdapat faktor-faktor yang dapat mendukung efektivitas shalat tahajud dalam mengatasi stres yaitu kualitas shalat tahajud dan intensitas shalat tahajud yang dilakukan. Semakin baik kualitas shalat tahajud dan semakin tinggi intensitasnya maka semakin tinggi pula efektivitas shalat tahajud dalam mengatasi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. (2022). Coping Stress Mahasiswa Pada Masa Skripsi Prodi Pendidikan Agama Islam Uin Saizu Program Studi Pendidikan Agama Islam Jurusan Pendidikan Islam Universitas Islam Negeri.
- Azam, M. S., & Abidin, Z. (2015). Efektifitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri Pondok Islam Nurul Amal Bekasi Jawa Barat. *Jurnal Empati*, 4(1), 154–160.
- Azam, S. M., & Abidin, Z. (2014). Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(2), 171–180.

- <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss2.art3>
- Chodijah, S. (2017). Konsep Shalat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya). *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*, 1(1), 417–444.
- Faqih Purnomosidi. (2018). Shalat Tahajud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–124.
- Hikma, A., Meily, R., & Maysa, A. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1075–1085. <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/article/view/823>
- Ritonga, A., & Azizah, B. (2018). Salat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i1.36>
- Sholehah, S. H. (2024). Hubungan Intensitas Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Kompetensi Kepesantrenan di Universitas Ibrahimy Konseling At-Tawazun: *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*. 3(1), 45–50. <http://fk.uui.ac.id/manfaat->
- Fauziah, S., dkk. (2024). SHOLAT TAHAJUD TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1). <https://doi.org/10.61994/jipbs.v2i1.225>
- Utami, T. N., & Usiono. (2020). Meta-Analysis Study of Tahajud Prayer to Reduce Stress Response. *Journal of Advances in Medical Sciences*. ISSN: 2456-6659
- Rahmandani, A. H., & Maysa, M. A. (2023). Mengatasi Stres dan Kecemasan dengan Salat Tahajud. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6).