
**SHOLAT TAHAJJUD SEBAGAI MANAJEMEN STRES PADA KARYAWAN
DI UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA****Faqih Purnomosidi**Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta
e-mail: faqihpsychoum26@gmail.com**Abstrak**

Setiap orang akan menghadapi masalah dalam kehidupannya. Masalah yang kurang mampu diatasi dengan baik sering menimbulkan atau mengakibatkan stres. Stres merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban atasnya sehingga tidak sedikit individu yang menempuh jalan tidak baik untuk mengatasinya. Sebaliknya, tidak setiap orang yang sedang mengalami stres mengatasinya dengan cara yang tidak baik. seseorang yang sehat iman serta kejiwaannya maka jasmani dan rohani mereka senantiasa prima dan sehat. Kedekatan serta ketundukan mereka pada Allah, membuat mereka mampu mengendalikan stres dengan baik. Salah satu media positif yang dapat di tempuh seseorang dalam mengatasi stres adalah dengan sholat tahajjud. Sholat tahajjud memberikan banyak manfaat, salah satunya dapat meredakan stres bagi seseorang yang sedang mengalaminya. Tujuan dari penelitian ini adalah Memberikan gambaran mengenai Sholat tahajjud sebagai manajemen stres. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah dua orang Karyawan pelaksana sholat tahajjud di Universitas Sahid Surakarta. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa sholat tahajjud yang dikerjakan oleh informan mampu memberikan kebahagiaan dalam kehidupannya. Sumber- sumber kebahagiaan tersebut berupa ketenangan jiwa, ketentraman hati, kenyamanan dalam hidup. Sehingga stres yang mereka alami mampu teratasi dengan baik.

Kata kunci : Sholat Tahajjud dan Stres***Tahajjud Prayer As Stress Management For Employees At Sahid University Surakarta******Abstract***

Everyone will face problems in his life. Problems that are less able to be overcome properly often cause of stress. Stress is the body's response that is not specific to any demands or burdens on it so that not a few individuals who take the path are not good to overcome them. Conversely, not

everyone who is experiencing stress overcomes it in a way that is not good. someone who is healthy in his faith and soul, physically and spiritually they are always excellent and healthy. Their closeness and submission to God makes them able to control stress well. One of the positive media that can be taken by a person in dealing with stress is the midnight prayer (Tahajjud Prayer). Tahajjud prayer provides many benefits, one of which can relieve stress for someone who is experiencing it. This study aim is to provide an overview of the Tahajjud prayer as stress management. Data collection methods in this study use interviews and observations. The informants in this study were two executive employees of the Prayers at the Sahid University of Surakarta. The results of the study show that the tahajjud prayers done by the informants are able to provide happiness in their lives. The sources of happiness are in the form of soul, peace of mind, comfort in life. So that the stress they experience can be overcome properly.

Keywords : Tahajjud Prayer and Stress

Pendahuluan

Masalah yang tidak mampu di hadapi dan diselesaikan, memungkinkan munculnya tekanan, gelisah bahkan menjadi stres. Kita semua kadang-kadang mengalami stress, tetapi setiap orang reaksinya berbeda (Zuyina, 2008). Seseorang yang jauh dari agama untuk taat terhadap Allah menyebabkan mereka terus-menerus menderita perasaan tidak nyaman, khawatir, dan stres. Orang-orang beriman sehat secara kejiwaan, mereka tidak terkena hal-hal demikian, jasmani mereka senantiasa baik dan sehat. Pengaruh baik akibat ketaatan mereka pada Allah, sehingga mereka menjadi golongan orang-orang yang mampu menangani dan mengendalikan stres mereka dengan baik.

Salah satu cara yang positif yang dapat dipakai manusia dalam menangani dan mengendalikan kecemasan dan stres adalah dengan cara melakukan ibadah sholat. Sholat adalah senjata yang paling ampuh dalam menghadapi tantangan-tantangan yang ada dalam hidup ini. Sholat adalah senjata yang mendatangkan kekuatan bagi individu, keluarga, masyarakat bahkan Negara (Khalid, 2014).

Ibadah sholat yang dimaksudkan di sini adalah ibadah sholat tahajjud. Di dalam hadits riwayat Tirmidzi (dalam Pora, 2009) menyebutkan "sholat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan penyakit". Menurut Sholeh (dalam Syaiful, 2015), orang stres itu biasanya kental sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan sholat tahajjud yang dilakukan secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respon imun yang baik atau ketahanan tubuh yang baik sehingga dapat menghindarkan

seseorang dari stres.

Syaiful (2015) mengatakan, kejaiban sholat tahajjud tidak diragukan lagi, bagi orang yang rutin melaksanakannya. Sholat tahajjud sangat dianjurkan untuk mendapatkan semua keinginan, baik kesehatan, spiritual dan materi. Sholat tahajjud merupakan ibadah yang memberikan kepastian terkabulnya doa dan punya manfaat dalam bidang kesehatan. Didalam sholat tahajjud terdapat unsure yang meredam kecemasan yaitu dalam perpindahan gerakan sholat dengan ritme yang tenang akan memberikan efek rileks secara fisiologis sehingga mampu menjadi terapi kecemasan yang bahkan menimbulkan stress.

Sholeh (dalam Syaiful, 2015) menyatakan jika sholat tahajjud ini dilakukan secara kontinu, tepat gerakannya, khusuk dan ikhlas secara medis menumbuhkan respon ketahanan tubuh (imunologi) dan limfosit-nya yang berupa persepsi dan motivasi positif, serta dapat mengefektifkan kemampuan individual untuk menanggulangi masalah yang dihadapi (*coping*). Jadi sholat tahajjud selain bernilai ibadah juga sekaligus sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi, motivasi positif, *coping* yang efektif dan emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stres. Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti sholat tahajjud sebagai manajemen stres.

Sholat Tahajjud

1. Pengertian Tahajjud

Syaiful (2015) menjelaskan Sholat tahajjud adalah salah satu sholat sunnah yang dikerjakan seseorang setelah ia bangun dari tidurnya malam hari, meskipun hanya sebentar. Tahajjud dapat dikerjakan sepanjang malam setelah sholat isya sampai dengan sebelum subuh. Sholat sunnah ini mempunyai penekanan hukum sunnah yang ditekankan atau sunnah mu'akkad. dalam Al-Qur'an surat Al-Isra' ayat 79 Allah berfirman yang artinya:

"Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.

2. Manfaat Sholat Tahajjud

"Dari Bilal sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda, "Hendaklah kalian bangun malam. Sebab hal itu merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian. Wahana pendekatan diri kepada Allah SWT, penghapus dosa, dan pengusir penyakit dari dalam tubuh." (H.R Ahmad, dalam Manshur, 2012)

Manshur (2012) menjelaskan bahwa sholat tahajjud adalah obat yang mujarab untuk penyakit stress yang banyak diderita dizaman sekarang. Karena didalam sholat tahajjud terdapat berbagai macam gerakan yang dapat menyembuhkan penyakit stres tersebut.

Ghazali (2009) mengatakan, Sholat tahajjud banyak memiliki pengaruh positif bagi kesehatan jasmani. Ada banyak manfaat sholat tahajjud bagi kesehatan manusia, diantaranya yaitu:

- 1) Dr. Abdul Hamid Diyab dan Dr. Ahmad Qurquz mengatakan, bahwa sholat malam dapat meningkatkan ketahanan imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit yang menyerang jantung, otak, dan organ-organ tubuh yang lain. Karena orang yang bangun malam dapat menghentikan kebiasaan tidur dan ketenangan yang terlalu lama yang dapat menyebabkan penyumbatan pembuluh darah.
- 2) Bangun malam dapat menjadikan tubuh bugar dan bersemangat, serta terhindar dari penyakit-penyakit punggung pada usia tua. Dalam salah satu penelitian medis terbukti bahwa orang-orang tua yang terbiasa sholat malam pada bulan Ramadhan relatif lebih aman dari serangan penyakit pada tulang punggung daripada orang-orang tua yang tidak sholat malam.
- 3) Sholat tahajjud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan adaptif pereda stres. Sebagaimana juga dijelaskan oleh Dr. Moh. Soleh bahwa stres punya pengaruh yang besar terhadap ketahanan tubuh seseorang. Dan stres, baik fisik maupun psikis menyebabkan terjadinya pengeluaran cairan tubuh yang cukup banyak dan penguapan yang lebih cepat.
- 4) Sholat tahajjud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas, dan kontinyu dapat menimbulkan persepsi, motivasi positif dan respons emosi positif (*positive thinking*) dapat menghindarkan reaksi stres.

Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah sebagai respon tubuh spesifik dan bersifat umum, respon ini timbul apabila ada tuntutan terhadap tubuh, baik berupa suatu kondisi lingkungan yang harus tetap di atasi supaya tetap hidup atau suatu tuntutan yang di buat sendiri oleh orang itu sendiri (individu) ataupun lingkungan. Jadi dalam stres tercakup intensitas stres, stresor dan coping stres (Wibisono, 2005).

Dalam buku *stress and health*, Rice (1992), mendefinisikan stres dengan tiga pengertian yang berbeda dan salah satunya adalah Stres yang mengarah pada respon subjektif. Dalam hal ini, stres merupakan bagian internal dari mental, termasuk didalamnya adalah emosi, pertahanan diri, interpretasi dan proses *coping* yang terdapat dalam diri seseorang.

2. Gejala Stres

Hawari (2001) menjelaskan bahwa gejala stress dapat dialami oleh seseorang dengan merasakan keluhan-keluhan seperti: letih sewaktu bangun pagi, merasa mudah lelah, lekas merasa capek menjelang sore hari, sering mengeluh lambung tidak nyaman, tidak bisa santai, mengalami gangguan pola tidur, daya konsentrasi menurun dan ketidakmampuan melakukan tugas sehari-hari.

3. Faktor Stres

Lazarus (1994) mengemukakan bahwa faktor-faktor yang dapat menimbulkan stres adalah frustrasi, ancaman dan konflik, dimana frustrasi adalah kondisi ketika usaha untuk mencapai tujuan terhambat, ancaman adalah perasaan seseorang terhadap bahaya yang akan terjadi, sedangkan konflik ada dua hal yang saling bertentangan. Pendapat tersebut sesuai dengan pendapat Maramis (1990) yang menyatakan bahwa stres dapat bersumber pada frustrasi, konflik, tekanan atau krisis. Dikatakan bahwa frustrasi timbul bila ada halangan antara individu dengan tujuannya, konflik adalah bila seseorang tidak dapat memilih dua atau lebih macam kebutuhan atau tujuan, tekanan juga dapat menimbulkan masalah penyesuaian, sedangkan krisis adalah suatu keadaan yang mendadak menimbulkan stres pada seseorang.

4. Pengendalian Stres

Stres itu merupakan gejala kehidupan bagi manusia, sehingga setiap orang yang hidup tidak dapat terelakkan dari stres. Menurut Hawari (2016) maka teknik-teknik yang harus diupayakan untuk mengendalikan dan mengarahkan stres yaitu:

a. Agama

Manusia adalah makhluk fitrah yang memerlukan kebutuhan dasar perihal spiritual. Seseorang yang mampu menjalankan kewajiban atau kaidah-kaidah dalam agamanya maka akan tercipta kekuatan dan ketenangan daripadanya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat keimanan seseorang akan mempererat hubungannya dengan daya tahan tubuh baik fisik maupun mental. Bagi pemeluk agama islam misalnya dapat dilakukan dengan menjalankan sholat tahajjud

b. Senam

Kondisi stres akan mempengaruhi reaksi fisiologik yang berjalan lebih cepat tidak seperti biasanya kalau tidak sedang stres. Bila organ fisiologiknya tidak terbiasakan untuk digerakkan, maka muatan stres akan menimbulkan pendedakan reaksi fisiologik yang tidak terkendalikan. Melalui senam, berarti melatih gerakan-gerakan fisiologik, sehingga bila terjadi pendedakan-

pendadakan muatan stres, tubuh kita telah terbiasa untuk mengantisipasi muatan itu, oleh karena itu akan membantu untuk menetralkan.

Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres

Sholat sebagai suatu ibadah memiliki maksud untuk membawa diri kedalam sebuah kesiapan dalam menunaikan ibadah. Ibadah sholat yang dimaksud disini adalah sholat tahajjud. Sholeh (dalam Syaiful, 2015) menjelaskan orang stres itu biasanya kental sekali dengan kanker dan infeksi. seperti dalam hadist riwayat Ahmad dijelaskan *“Dari Bilal sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda, “Hendaklah kalian bangun malam. Sebab hal itu merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kalian. Wahana pendekatan diri kepada Allah SWT, penghapus dosa, dan pengusir penyakit dari dalam tubuh.”* Manshur (2012)

Seiring dengan motivasi beribadah dan sikap beribadah maka akan dapat memperkuat mental dan psikis individu serta mendapat ketenangan. Pengaruh dari semua kondisi tersebut menjadikan pikiran jernih, sehingga mampu mengontrol kondisi cemas dan stres yang dialami serta dapat mengendalikan perilaku termasuk agresifitas. Hal tersebut membuat individu memiliki kondisi yang sehat secara fisik yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis, seperti cara berfikir menjadi jernih serta memiliki kestabilan emosi sehingga kondisi stres dapat berkurang. Manshur (2012) menjelaskan bahwa sholat tahajjud adalah obat yang mujarab untuk penyakit stress yang banyak diderita di zaman sekarang. Karena didalam sholat tahajjud terdapat berbagai macam gerakan yang dapat menyembuhkan penyakit stress tersebut.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, yang menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara dan Observasi. Informan dalam penelitian ini adalah 2 responden yang berprofesi sebagai Dosen dan Staf di Universitas Sahid Surakarta.

Tabel 1. Panduan pedoman wawancara

A. Sikap tahajjud pada informan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apa yang melatarbelakangi anda melakukan Sholat tahajjud? 2. Berapa seringkah anda melakukan sholat tahajjud dalam seminggu? 3. Kendala apa saja yang anda alami dalam menjalankan sholat tahajjud? 4. Bagaimana anda mengatasi kendala tersebut?
---------------------------------	---

	<p>5. Bagaimanakah usaha anda dalam mempertahankan keajegan sholat tahajjud?</p> <p>6. Apa yang anda rasakan jika sudah terlalu lama tidak menjalankan Sholat tahajjud?</p>
<p>B. Sholat tahajjud Dalam membentuk manajemen stres</p>	<p>1. Apakah anda merasakan perubahan dalam hidup terhadap sholat tahajjud yang anda kerjakan?</p> <p>2. Perubahan dalam hal apa saja yang anda rasakan? Jelaskan</p>

Adapun observasi yang dilakukan dalam penelitian ini meliputi:

- a. Frekuensi pelaksanaan sholat tahajjud informan
- b. Jumlah rakaat dan waktu pelaksanaan sholat tahajjud informan

Hasil Wawancara

1. Latar Belakang Menjalankan Sholat Tahajjud

1) Informan NV

“Alasannya apa yah.. yaa.. aduh.. ya supaya kita dapat pahala” (W1/21)

“Saya ndak tau kenapa tapi tiap malem muncul sendiri panggilan hatinya” (W1/27)

2) Informan SY

“Pastinya latar belakangnya banyak yaa eee yang pasti adalah sebuah kesyukuran kita kepada Allah bahwasanya kita masih diberi kesempatan oleh Allah untuk hidup kita masih diberikan kesempatan untuk bertaubat pastinya dan nikmat-nikmat yang lain, diberikan anak yang bagus dan baik, kita diberikan istri yang insyallah eee sesuai dengan kita yang menyemangatin kita dan yang paling penting adalah sebuah karunia yang tidak terhitung bahwasanya Allah masih betul betul sayang sama kita ya masih betul betul eee me memeluk kita setiap hari yahh dan Allah SWT senantiasa menutupi aib-aib kita dan inilah sebuah hal yang melatarbelakangi eee sebuah bentuk rasa syukur saya kepada Allah SWT dan itu insyaallah akan saya aplikasikan dengan ibadah-ibadah yang saya persembahkan kepada Allah SWT” (W2/16-25)

“Yaa kalo saya... saya kalo memang hadist memang banyak ya tapi apakah itu tahajud nanti akan memberikan ketenangan hati, melancarkan rizki dan lain sebagainya, akan tetapi yang lebih sekali lagi yang lebih tidak tekan saya secara pribadi adalah seluruh ibadah yang saya lakukan entah itu bentuknya adalah eee sunnah maupun wajib itu adalah ini adalah sebuah eee implementasi dari nikmat-nikmat yang telah diberikan Allah dan saya wajib mensyukuri apa yang memang betul-betul Allah SWT itu limpahkan terhadap saya dan masyaallah saya betul-betul merasa Allah memeluk saya ini seperti itu dan eee hanyalah hal-hal kecil ini yang bisa saya persembahkan kepada Allah ya salah satunya adalah tahajud” (W2/28-36)

2. Penyebab Stres.

1) Informan NV

“Pekerjaan banyak, rizki ndak tau besok dapat rizki atau ndak, la itu, begitu ustad.” (W1/159)

2) Informan SY

“Nah pasti, sangat itu bahkan, ya kan permasalahan bahkan ya insyaallah apabila itu permasalahan eee apa menyangkut eee apa yah dzuriah kita menyangkut anak istri atau orang tua atau anak kita sakit ataupun istri kita yang sakit entah kita mempunyai masalah dengan orang tua atau bahkan itu mengenai aib kita dan lain sebagainya ya pasti sangat mencemaskan dan pastinya kita berlindung kepada Allah mudah-mudahan Allah memberikan eee karunia dan kasih sayang terhadap kita karena eee dengan ketaatan kepada Allah SWT salah satunya adalah tahajud itu tadi, maka Allahpun akan memberikan kuncuran karunianya terhadap diri kita dan menyelesaikan masalah kita, mudah mudahan eee kita istiqomah di dalam pertaubatan kita ” (W2/57-66)

3. Manfaat Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres

1) Informan NV

“Ya manfaat saya yaa hati lebih tenang.” (W1/73)

“Kehidupan lebih tenang.” (W1/75)

“Kehidupan lebih nyaman.” (W1/77)

“Ya betul betul saya susah mengungkapkannya ustad, pasti tau-tau ada jalannya gitu, saya ngga tau entah itu darimana tapi pas saya ada masalah pasti ada jalannya gitu.” (W1/84-85).

2) Informan SY

“Ketenangan hati pastinya ya ketentraman jiwa, ketenangan hati walaupun eee ya mungkin bukan kalo kalo menurut saya bukan hanya tahajud yah, nek menurut saya sebuah hal yang di di namakan ketaatan dan sebuah hal yang dinamakan persembahan kita kapada Allah itu menurut saya adalah hal yang menjadikan kita mempunyai hati yang tenang karna kita mempunyai sandaran vertikal, mempunyai sosok atau mempunyai zat yang dia bisa menggerakkan, dia bisa mempunyai kekuasaan melebihi kekuasaan-kekuasaan makhluk ya mungkin hal yang kadang tidak bisa di logika akan tetapi Allah menyelesaikan seperti apa yang kita inginkan, ini adalah sebuah hal yang masyaallah ini adalah manfaat, minimal saya tenang jiwanya, kalopun memang itu saya tidak tenang saya akan senantiasa selalu minta sama Allah mudah-mudahan diberikan ketenangan hati, itu yang menurut saya terpenting bagi diri saya pribadi” (W2/30-40)

“Yaa eee sekali lagi kalo saya kalo boleh bilang eee mungkin ketika kita taat kepada Allah SWT mendekat betul-betul dengan full effort menurut saya eee dengan keteguhan hati yang luar biasa kita ingin berubah kita ingin berhijrah dan lain sebagainya itu Allahpun langsung dengan kontan menunjukkan perma.. menunjukkan eee apa namanya eee menyelesaikan masalah-masalah kita ya, di surah al isra mungkin panjenengan juga sudah hafal wa man yattaqilaaha yaj'al lahuu makhrojan, wa yarzuqhu min haitsu laa yahtasibu.. kan gitu yah.. dan barang siapa yang bertaqwa kepada Allah salah satunya mungkin dengan qiamullail tadi” (W2/44-51)

A. Hasil Observasi

Kategori Sholat		Informan NV	Informan SY
Tahajjud Informan			
Frekuensi Tahajjud	Sholat	Hampir Setiap Hari	3-4 Dalam Seminggu
Rekaat		3 Rekaat dengan witr	3 Rekaat dengan witr
Waktu Pelaksanaan		1/3 Malam Terakhir	1/3 Malam Terakhir

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat melalui wawancara dan observasi adalah Hasil yang menarik dari penelitian ini adalah bahwa kedua informan mendapatkan manfaat yang sama

dalam mengerjakan sholat tahajjud yaitu informan merasakan hati yang tenang, jiwa yang tenang serta hidup yang bahagia yang mana mampu mengatasi permasalahan dalam hidup mereka yairu salah satunya adalah mampu mengontrol stres yang mereka hadapi. Jadi dengan mengerjakan sholat tahajjud kedua informan mampu mengendalikan stres yang mereka alami.

Hal ini sesuai dengan pendapat Ghazali (2009) yang mengatakan, bahwa sholat tahajjud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai strategi pereda stres. Selain itu Ghazali (2009) juga menambahkan bahwa Sholat tahajjud memiliki kandungan aspek meditasi dan relaksasi yang cukup besar, dan memiliki kandungan yang dapat digunakan sebagai strategi penanggulangan adaptif pereda stres. Sebagaimana juga dijelaskan oleh Dr. Moh. Soleh bahwa stres punya pengaruh yang besar terhadap ketahanan tubuh seseorang. Dan stres, baik fisik maupun psikis menyebabkan terjadinya pengeluaran cairan tubuh yang cukup banyak dan penguapan yang lebih cepat.

Hawari (2016) menjelaskan bahwa salah satu pengendalian stress adalah melalui agana yakni dalam hal ini kedua informan mampu mendapatkan manfaat dari pengendalian stress dari sisi agama dalam hal ini yaitu mengerjakan sholat tahajjud. Hal senada juga dijelaskan oleh Manshur (2012) bahwa sholat tahajjud adalah obat yang mujarab untuk penyakit stress yang banyak diderita dizaman sekarang. Karena didalam sholat tahajjud terdapat berbagai macam gerakan yang dapat menyembuhkan penyakit stres tersebut.

Kedua informan mendapatkan apa yang diinginkan dalam sholat tahajjud yaitu seperti terkabulnya do'a dan harapan yang dipanjatkan ketika sholat tahajjud. Hal ini sesuai yang dijelaskan oleh Syaiful (2015) yang mengatakan, keajaiban sholat tahajjud tidak diragukan lagi, bagi orang yang rutin melaksanakannya. Sholat tahajjud sangat dianjurkan untuk mendapatkan semua keinginan, baik kesehatan, spiritual dan materi. Sholat tahajjud merupakan ibadah yang memberikan kepastian terkabulnya doa dan punya manfaat dalam bidang kesehatan. Didalam sholat tahajjud terdapat unsure yang meredam kecemasan yaitu dalam perpindahan gerakan sholat dengan ritme yang tenang akan memberikan efek rileks secara fisiologis sehingga mampu menjadi terapi **kecemasan** yang bahkan menimbulkan stress.

Kesimpulan

Sholat tahajjud mampu menjadi pengendalian dalam mengatasi stress mampu dijadikan sebagai manajemen stress. Sholat tahajjud yang dikerjakan secara rutin mampu membuat pelaksananya mendapatkan kehidupan yang tenang, ketentraman jiwa serta kebahagiaan hidup.

Saran Teoritis dan Praktis

- 1) Untuk penelitian selanjutnya, dapat meneliti lebih lanjut mengenai sholat tahajjud dengan populasi dan sampel yang lebih luas agar mendapatkan banyak hasil dari fenomena manfaat sholat tahajjud.
- 2) Disarankan terutama bagi kaum muslimin agar senantiasa menjaga amalan sunnah yang satu ini yaitu sholat tahajjud agar dapat menjadikan salah satu elemen penting dalam membentuk kebahagiaan dalam kehidupan kita.

Daftar Pustaka

- Abdul Manshur. 2011. *Berobat Dengan Sholat*. Grogol Sukoharjo. Al-Hambra
- Al Qahtani. 2003. *Tahajjud Nabi*. Yogyakarta: Media Hidayah.
- Folkman, S and Lazarus, R. (1984). Analysis of Coping in Middle Age Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. Vol 19, 219-239.
- Hawari. 2016. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- H.M. Syaiful. 2015. *Dahsyatnya Sholat Tahajjud*. Banyuwangi Surakarta. Ziyad book.
- Lahim.Al. Khalid.DR. 2014. *Hidupkan Shalatmu*. Surakarta. Pustaka Salam
- Pora, Yusran. 2009. Tahajjud Dimata Para Ilmuwan. [http:// bertahajjudlah.blogspot.com](http://bertahajjudlah.blogspot.com). Diakses pada tanggal 16 Februari 2010.
- Rice , P.L (1992). *Stress and Health*. Ed. 2. California: Brooks / Cole Publishing Compani.
- Yusni A. Ghazali. 2009. *Mukjizat Tahajjud dan Subuh*. Jakarta Selatan: Grafindo.
- Lukluk Zuyina dan Bandiyah Siti. 2008. *Psikologi Kesehatan*. Bantul Jogjakarta: Mitra Cendikia