

MAKNA SALAT TAHAJUD DAN URGENSINYA DALAM KEHIDUPAN

Sukawati¹, Febi Ayu Pracelia², Eka Winarti³, Zahra Agustia Almirah⁴, Nisa Amalia⁵

^{1,2,3,4,5}Sekolah Tinggi Agama Islam

sukawa9@gmail.com¹, febiayupracelia@gmail.com², ekawinarti2018@gmail.com³,

zahraktb232@gmail.com⁴, nisaamalia.2211@gmail.com⁵

Abstrak

Salat merupakan elemen penting dalam membangun hubungan spiritual dengan Allah SWT. salah satu ibadah sunah yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT kepada hambanya yang beragama islam adalah salat tahajud. salat tahajud apabila dikerjakan maka akan mendapat pahala dan jika tidak dikerjakan tidak mendapat dosa. Ulama menyepakati bahwa salat tahajud adalah ibadah tambahan yang sangat baik untuk dilakukan, terutama karna dicontohkan oleh nabi Muhammad SAW salat tahajud merupakan salat sunah yang dikerjakan pada malam hari setelah tidur, walaupun tidurnya hanya sebentar. tidak ada kewajiban untuk tidur dalam waktu lama sebelum mengerjakan salat tahajud, yang terpenting, sudah menyempatkan diri untuk tidur dan bangun kembali untuk melaksanakan salat tahajud. Salat tahajud ini juga bisa sebagai sarana bagi seseorang untuk lebih dekat kepada Allah SWT. Adapun urgensi atau manfaat salat tahajud bagi kehidupan kita adalah pengampunan atas dosa-dosa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih mendalam makna dari salat tahajud dan urgensinya dalam kehidupan.

Kata Kunci: : Ibadah, Salat Tahajud, Makna Dan Urgensi.

Abstract

Prayer is an important element in building a spiritual relationship with Allah SWT. One of the sunnah prayers that is highly recommended by Allah SWT to his Muslim servants is the tahajud prayer. Tahajud prayer if done will get a reward and if not done will not get a sin. Scholars agree that tahajud prayer is an additional worship that is very good to do, especially because it was exemplified by the Prophet Muhammad SAW. Tahajud prayer is a sunnah prayer that is done at night after sleeping, even though the sleep is only short. There is no obligation to sleep for a long time before doing the tahajud prayer, the most important thing is to take the time to sleep and wake up again to perform the tahajud prayer. This tahajud prayer can also be a means for someone to get closer to Allah SWT. The urgency or benefit of tahajud prayer for our lives is the forgiveness of sins. This study aims to find out more deeply the meaning of tahajud prayer and its urgency in life.

Keywords: *Worship, Tahajud Prayer, Meaning And Urgency.*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan hidup yang makin penuh dengan tantangan dan hiruk-pikuk dunia. Salah satu ibadah yang begitu dalam maknanya, namun seringkali terlupakan oleh sebagian besar dari kita, adalah salat tahajud. Salat tahajud bukan hanya sekedar ibadah sunah yang dikerjakan disepertiga malam, melainkan sebuah bentuk komunikasi paling intim antara seorang hamba dan Rabb-nya ketika kebanyakan manusia masih terlelap dalam tidurnya.

Makna dari salat tahajud sendiri tidak hanya terletak pada rukuk dan sujudnya, tetapi lebih sebagaimana kesungguhan hati yang rela bangun dari kenyamanan tidur demi menghadap Allah SWT dengan penuh ketulusan. disaat sunyi malam, ketika dunia sedang diam, doa dan harapan yang kita penjatkan terasa lebih jujur dan mendalam disanalah kita akan mulai memahami bahwa salat tahajud adalah sarana penguatan jiwa, pembuka pintu-pintu harapan, serta pengingat akan tujuan hidup yang sejati.

Urgensi salat tahajud dalam kehidupan bukan hanya bersifat spiritual, tetapi juga memberi pengaruh yang besar dalam aspek psikologis dan sosial. Salat tahajud mampu menenangkan hati yang sedang gelisah, memberikan kejernihan dalam mengambil keputusan, serta dapat menjadi sumber kekuatan ketika sedang menghadapi ujian kehidupan tidak heran jika salat tahajud dianjurkan oleh Allah dalam AL-qur'an dan dicontohkan secara konsisten oleh Rasulullah SAW. salat tahajud merupakan bentuk ketaatan yang melampaui rutinitas serta merupakan bukti cinta seorang hamba kepada tuhan-nya. Oleh karena itu, memahami makna dan urgensi salat tahajud bukan hanya penting secara teologis, tetapi juga relevan sebagai upaya penguatan spiritual ditengah dinamika zaman.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif, yaitu pendekatan yang bertujuan untuk menggambarkan serta memahami fenomena atau kejadian secara mendalam berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian. Metode ini dipilih karna focus penelitian adalah untuk mendeskripsikan makna dan urgensi salat tahajud dalam kehidupan tanpa melakukan generalisasi statistik. penelitian ini menggunakan data sekunder yang bersumber jurnal dengan rentang waktu 3 tahun terakhir, yaitu 2023 hingga 2025. Literatur dalam penelitian ini diperoleh melalui penelusuran di google scholar. Proses pengumpulan data diawali dengan pencarian jurnal ilmiah pada database online. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara sistematis sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh dan jelas mengenai pemahaman dan pengalaman terkait salat tahajud. Pendekatan deskriptif ini memungkinkan peneliti untuk menyajikan hasil penelitian secara rinci dan factual, sehingga pembaca dapat memahami fenomena yang di teliti dalam konteks nyata kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Makna Salat Tahajud

1. Definisi Salat Tahajud

Secara bahasa, kata tahajud berasal dari kata hajada yang berarti “tidak tidur.” Salat tahajud adalah ibadah sunnah yang dilakukan pada malam hari, setelah tidur terlebih dahulu, di sepertiga malam sebelum waktu subuh tiba. Dengan demikian, salat tahajud memiliki makna literal sebagai ibadah yang dilakukan dengan cara bangun dari tidur untuk melaksanakan salat kepada Allah Swt.

Secara terminologi, tahajud merupakan ibadah yang mengandung nilai kesungguhan dan pengorbanan waktu untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Berbeda dengan salat malam biasa (qiyamullail) yang bisa dikerjakan tanpa tidur terlebih dahulu, tahajud ini menuntut adanya tidur terlebih dahulu kemudian bangun dan melakukan ibadah salat tahajud. Salat tahajud adalah “hadiah istimewa” yang diberikan Allah Swt kepada para hamba-Nya yang selalu merindukan bermunajat kepada Allah Swt pada waktu kesunyian malam, ini dapat memperkuat hubungan antara Allah Swt dan memberikan ketenangan bagi jiwa dan juga raga kita dalam menghadapi kehidupan duniawi.

Salat tahajud juga merupakan jalan bagi hamba-Nya untuk menemukan petunjuk agar terlepas dari permasalahan salat tahajud juga memberikan keheningan dimana seorang hamba bisa lebih khusyuk berkomunikasi dengan Tuhan-Nya.

Ibadah salat tahajud ini mencerminkan keikhlasan dan kesungguhan hati dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. Salat tahajud juga melambangkan ketaatan dan pengorbanan bagi yang melaksanakannya. Dengan melakukan ibadah salat tahajud ini jiwa kita akan terhindar dari rasa gelisah dan keresahan sehingga akan merasakan ketenangan dalam hidup.

2. Keutamaan Salat Tahajud

Sebagaimana dalam sabda Rasulullah Saw bersabda “barangsiapa mengerjakan tahajud dengan sebaik-baiknya dengan teratur maka Allah SWT akan memberikan 9 macam kemuliaan di akhirat, dan 5 macam kemuliaan di dunia” ini membuktikan bahwa melaksanakan salat tahajud tidak hanya sebagai petunjuk ketika mengalami kesulitan, kegelisahan jiwa, dan kesedihan dalam hidup, Tetapi juga sebagai salah satu jalan kemuliaan yang diberikan Allah.

Berikut ini adalah beberapa kemuliaan di akhirat yang diberikan Allah kepada hamba-Nya yang senantiasa melaksanakan salat tahajud:

a. Di angkat derajatnya di surga

Bagi seorang hambanya yang senantiasa melaksanakan salat tahajud maka Allah menjanjikan kepada-Nya untuk mengangkat derajat-Nya di akhirat kelak, dengan menempatkan-Nya di tempat yang paling terpuji (makam mahmudah).

b. Diberikan tempat khusus di surga

Selain di angkat derajatnya orang yang taat melaksanakan salat tahajud mendapatkan tempat khusus di surga Allah yang istimewa, mulia, dan lebih tinggi dari

yang lain.

- c. Dibersihkan dari dosa

Yang dimaksudkan, salat tahajud sebagai perantara penghapus dosa baik dosa yang kecil hingga dosa hambanya yang besar. Ini akan disucikan dan dibersihkan ketika ia menghadap ke akhirat.

- d. Terhindar dari neraka

Karena keistiqomahan dalam menunaikan salat malam yaitu tahajud maka seseorang itu akan dijauhkan dari siksa neraka dan jaminan nya surga baginya.

- e. Mendapatkan syafaat dari Nabi Muhammad Saw

Orang-orang yang termasuk golongan yang dicintai oleh Nabi Muhammad Saw ialah golongan-golongan orang yang senantiasa menunaikan salat tahajud dan ia berhak mendapatkan syafaat dari beliau di hari kiamat.

- f. Menjadi orang yang mendapat rahmat Allah Swt

Allah akan melimpahkan rahmat nya kepada orang yang rutin menunaikan salat tahajud.

- g. Mendapatkan cahaya dan ketenangan di akhirat

Orang-orang yang senantiasa melaksanakan salat tahajud ketika di dunia maka ketika ia di akhirat kelak, wajah dan dada nya akan terpancar cahaya yang begitu terang sebagai petunjuk dihari pembalasan nanti.

- h. Menjadi golongan orang-orang yang bertaqwa

Seseorang yang mengerjakan salat tahajud akan di masukkan ke dalam golongan orang bertaqwa akan mendapatkan surga dan rahmat yang abadi.

Selanjutnya, berikut ini adalah beberapa macam kemuliaan di dunia yang di dapat ketika mendirikan salat tahajud:

- a. Mendapatkan ketenangan dan kedamaian hati

Ibadah salat tahajud membantu kita untuk menenangkan jiwa dan kegelisahan yang timbul dalam diri kita dan membuat hati kita menjadi lebih tenang dan pikiran jauh lebih jernih dalam menghadapi berbagai masalah yang sedang menimpa diri kita.

- b. Meningkatkan kualitas iman dan ketaqwaan

Ketika kita rutin melaksanakan salat tahajud dengan sungguh-sungguh dalam beribadah ini, maka keimanan kita akan semakin kuat dan hidupnya semakin dekat dengan nilai-nilai agama.

- c. Mendapatkan keberkahan dan kemudahan dalam hidupnya

Salat tahajud dapat menjadi obat yang mujarab ketika kita senantiasa melaksanakan nya secara rutin dan berdoa. Seseorang yang biasa melaksanakan salat tahajud akan merasakan kelancaran rezeki dan kemudahan dalam urusan dunia, dan terhindar dari kesulitan walaupun itu kesulitan yang amat berat.

- d. Memperoleh kedisiplinan dan control diri yang tinggi

Kebiasaan ketika kita bangun untuk melaksanakan ibadah salat tahajud dapat melatih seseorang agar disiplin, sabar, dan mampu mengendalikan emosional diri yang mungkin akan berdampak kepada hal-hal yang negatif dalam kehidupan sehari-hari.

- e. Menjadi pribadi yang berwibawa dan dihormati

Orang yang menunaikan salat tahajud ini memiliki aura yang positif yang akan membuat ia di hormati dan dipercaya oleh orang di sekitarnya karena aura yang di pancarkan nya.

3. Ayat dan Hadis Tentang Salat Tahajud

Selain dari makna dan keutamaan salat tahajud, adapun ayat-ayat dan hadis-hadis yang membahas tentang salat tahajud yang di kemukakan oleh para ulama dan juga dalil-dalil. Berikut ini adalah ayat-ayat yang mengemukakan tentang salat tahajud:

tahajud:

- ❖ Ayat Al-qur'an tentang salat tahajud: |

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ
رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

Artinya: "Dan pada sebagian malam hari bertahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu. Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji." (QS. Al-Isra' ayat 17)

Ayat ini secara eksplisit menyebutkan Salat Tahajud sebagai ibadah malam yang bisa mengangkat derajat hamba di sisi Allah.

وَابْتَغِ مَا عِنْدَ اللَّهِ^ط وَدَعْ عَنكَ مَا هُوَ عِنْدَ النَّاسِ^ط
وَاسْتَغْفِرِ اللَّهَ^ط إِنَّ اللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا

Artinya: "Dan carilah apa yang ada di sisi Allah dan tinggalkanlah apa yang ada di sisi manusia, dan mohonlah ampunan kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang." (QS. Al-Muzzammil ayat 73)

Ayat ini mendorong untuk mencari keridaan Allah Swt dan meninggalkan hal-hal duniawi yang bersifat sementara. Salat tahajud, sebagai ibadah malam, dapat dimaknai sebagai bagian dari upaya mencari keridaan Allah dan memohon ampun.

- ❖ Hadis tentang salat tahajud:

قيام الليل من سنن الصالحين

Artinya: "Salat Tahajud adalah kebiasaan orang-orang saleh."

(H.R Imam Tirmidzi dan Ahmad)

Hadis ini menunjukkan bahwa salat tahajud merupakan amalan yang mulia dan menjadi kebiasaan orang-orang saleh di masa lalu. Ini mendorong umat Islam untuk mencontoh kebiasaan baik tersebut.

إن ربكم ينزل كل ليلة إلى سماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له.

Artinya: "Sesungguhnya Tuhan kalian turun ke langit dunia setiap malam di sepertiga malam terakhir, lalu berfirman: 'Siapa yang berdoa kepada-Ku, akan Ku kabulkan, siapa yang meminta sesuatu kepada-Ku, akan Ku beri, siapa yang memohon ampunan kepada-Ku, akan Ku ampuni.'" (H.R Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menekankan waktu terbaik untuk salat tahajud adalah sepertiga malam terakhir, karena pada waktu itu Allah Swt lebih dekat kepada hamba-Nya dan lebih mudah mengabulkan doa.

أفضل الصلاة بعد المكتوبة صلاة الليل

Artinya: "Salat malam adalah salat yang paling utama setelah salat fardhu."

(H.R Abu Hurairah RA)

Hadis ini menempatkan salat tahajud sebagai amalan sunnah yang sangat dianjurkan setelah menunaikan salat fardhu lima waktu. Ini menunjukkan keutamaannya dibandingkan salat sunnah lainnya.

4. Macam-Macam Salat Tahajud

1. Salat tahajud biasa

Salat tahajud biasa ini, biasanya di lakukan dengan pelaksanaan 2 rakaat, atau lebih dengan di maksudkan berniat salat tahajud.

2. Salat tahajud dengan witr

Pelaksanaan salat ini dilakukan dengan menambahkan dengan salat witr, 1 atau 2 rakaat setelah di laksanakan nya salat tahajud,

3. Salat tahajud dengan doa

Salat tahajud dengan doa ini di lakukan dengan cara pembacaan doa-doa tertentu sesuai dengan hajat yang di inginkan sebagai petunjuk dan permohonan ampun kepada Allah Swt.

5. Pembagian Waktu Malam Untuk Tahajud

Waktu malam secara syar'i di mulai dari terbenam nya matahari (mahgrib) hingga terbit fajar (subuh), namun salat tahajud hanya bisa di lakukan setelah salat isya dan setelah tidur. Mari kita bagi malam menjadi tiga bagian:

1. Sepertiga Malam Pertama

Waktu: Dari selesai salat Isya hingga 1/3 malam pertama.

Misalnya: Jika malam dari jam 19.00 (Isya) hingga 04.00 (Subuh), maka:

Total malam = 9 jam

1/3 malam = 3 jam

Jadi, sepertiga malam pertama: 19.00 – 22.00

Tahajud boleh dilakukan di waktu ini, namun belum yang paling utama.

2. Sepertiga Malam Kedua

Waktu: 22.00 – 01.00

Waktu ini lebih baik daripada yang pertama.

Cocok bagi yang tidur awal dan bangun di tengah malam.

3. Sepertiga Malam Terakhir (Waktu Terbaik)

Waktu: 01.00 – 04.00 (hingga waktu Subuh)

Inilah waktu yang paling afdhal (utama) untuk melaksanakan Tahajud.

B. Urgensi Salat Tahajud Dalam Kehidupan

Urgensi salat tahajud bagi seseorang yang melakukan salat tahajud ini secara teratur atau setiap hari akan mendapatkan manfaat yang luar biasa mengapa demikian salat tahajud dikenal sebagai salah satu cara bagi seseorang yang memiliki hajat ataupun ingin meminta pertolongan dan juga pengampunan kepada Allah SWT ini dapat kita simpulkan bahwa salat tahajud juga memiliki segudang manfaat untuk kehidupan kita, Seperti hadis berikut ini “salat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan ,dan menghindarkan dari penyakit” (HR.Tirmidzi).

Salat tahajud ini memiliki manfaat bagi kesehatan fisik dan mental kita selain sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT salat tahajud juga dapat membantu mengurangi stres, menenangkan hati, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur, dan menjaga kesehatan seluruh tubuh. Namun apakah salat tahajud hanya bermanfaat terhadap jiwa kita saja, tentunya tidak ada beberapa macam manfaat dari menunaikan salat tahajud.

Berikut ini merupakan beberapa urgensi salat tahajud :

1. Urgensi Salat Tahajud Untuk Kesehatan Mental
 1. Dapat mengurangi stres dan kecemasan, kegiatan salat tahajud yang dilaksanakan diwaktu malam dapat membantu menenangkan hati dan pikiran
 2. Meningkatkan kualitas tidur, dengan melakukan salat tahajud seseorang dapat tidur lebih nyenyak dan segar disaat bangun keesokan paginya.
 3. Menyeimbangkan emosi, salat tahajud, salat tahajud dapat membantu menenangkan jiwa dan emosi, serta meningkatkan rasa percaya diri.
 4. Meningkatkan konsentrasi, selain dari contoh-contoh diatas alat tahajud juga dapat membantu untuk mengoptimalkan kemampuan otak dalam berkonsentrasi, mengingat, dan menghafal.

2. Urgensi Salat Tahajud Untuk Gen Z

Tahajud? Ah, berat! Kalimat ini mungkin sudah sangat sering kita dengar, apalagi dari generasi muda yang akrab dengan begadang, scroll tik tok, instagram, atau binge-watching netflix. Tapi justru ditengah gaya hidup yang serba cepat dan penuh distraksi ini, salat tahajud menjadi oasis spiritual yang sangat dibutuhkan, terutama oleh gen z. Berikut ini urgensi salat tahajud untuk gen z:

1. Penawar kecemasan dan overthinking

Banyak gen z sekarang ini mengalami kecemasan, stres, dan overthinking, terutama karena masalah tekanan akademik, pengaruh media sosial dan ekspektasi hidup yang terkadang tidak sesuai dengan realita. Salat tahajud menjadi momen untuk detoks mental, dimana hati dan pikiran terhubung langsung dengan Allah Swt dalam suasana tenang dan damai. Disaat dunia tidur, tahajud adalah waktu yang eksklusif untuk bicara langsung dengan Allah Swt tanpa notifikasi dan tanpa ekspektasi.

2. Menghindari kehampaan spiritual

Kita hidup di dunia yang terhubung 24/7 dan serba instan serta digital ini, banyak gen z yang merasa kosong secara batin. Dengan melaksanakan salat tahajud ini dapat

membantu mengisi kekosongan dengan kedekatan spiritual yang autentik, tanpa adanya distraksi gadget atau hiruk pikuk dunia maya.

3. Me time paling bermakna

Gen z sering mencari waktu me time untuk menyendiri dan merilekskan diri dari berisik nya dunia ini. Tahajud adalah bentuk me time yang paling berkualitas, karena saat kamu bicara itu langsung dengan pencipta, bukan hanya sekedar scroll media sosial, dari pada curhat kemedial sosial salat tahajud menawarkan tempat curhat yang paling jujur dan menenangkan, tanpa dihakimi, dan justru diberi pahala serta solusi dari Allah.

4. Melatih disiplin dan konsistensi

Bangun disepertiga malam terakhir untuk menunaikan salat tahajud pasti membutuhkan sebuah komitmen. Kebiasaan ini akan membentuk mental yang tangguh dan kedisiplinan yang sangat dibutuhkan para gen z untuk menghadapi dunia kerja dan kehidupan menuju dewasa. Salat tahajud juga dapat membantu meningkatkan fokus, kejernihan pikiran, dan mood positif untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Salat tahajud cocok sekali untuk pelajar, mahasiswa, dan juga baik bagi para guru muda.

5. Sebagai upgrade rohani di era digital

Seperti aplikasi yang membutuhkan update rutin, rohani juga membutuhkan spiritual recharge. Salat tahajud ini adalah salah satu spiritual upgrade yang menjaga gen z agar tetap waras, fokus, dan mempunyai tujuan hidup yang kuat. Orang yang terbiasa menunaikan salat tahajud akan lebih memiliki rasa empatik yang tinggi, sabar, dan rendah hati. Ini sangat penting karena di zaman ini rasa empati dan kesadaran sosial mulai terkikis oleh individualisme digital.

Salat tahajud bukan hanya sekedar ibadah sunah malam yang berat, tetapi juga sebagai investasi spiritual, mental, dan emosional yang sangat dibutuhkan oleh para gen z untuk tetap kuat dan sehat di tengah gempuran zaman yang semakin modern. Salat tahajud mungkin berat dilakukan saat di awal, tetapi seiring dengan berjalan nya waktu pelaksanaan salat tahajud akan ringan bila dikerjakan secara terus-menerus. Manfaat yang dapat diambil untuk kehidupan kita adalah membuat hati menjadi sangat ringan dan keluarbiasaan dalam hidup. Maka dari itu sebagai gen z, janganlah kalian menunda-nunda dan jangan menunggu ketika kalian sudah kehilangan arah dan merasa lelah terhadap kehidupan di dunia ini.

3. Urgensi Salat Tahajud Untuk Gen Millennial

Urgensi salat tahajud bagi orang dewasa atau yang lebih dikenal dengan sebutan gen millennial, salat tahajud bukan hanya merupakan ibadah sunnah dari Allah Swt tetapi juga sebagai kebutuhan jiwa. Berikut merupakan urgensi spiritual salat tahajud untuk gen millennial:

1. Penyeimbang hidup di tengah kesibukan

Di era saat ini masih banyak ditemukan para gen millennial yang masih mementingkan pekerjaan, mengejar target karir, memikirkan beban finansial di masa mendatang dan beberapa tuntutan hidup yang lain. Salat tahajud berperan sebagai momen hening dan reflektif yang memberikan ruang tersendiri untuk menghindari kebisingan dunia dan menyambung kembali dengan kekuatan utama yaitu Allah Swt sebagai tempat kita berpulang.

2. Sebagai tempat untuk mendapatkan sisi terpuji di samping Allah Swt
Orang yang selalu menjaga salat tahajud nya akan diangkat derajatnya oleh Allah Swt ke tempat yang terpuji di sisinya dan berbeda dari hambanya yang lain.

3. Menemukan arah dan makna hidup yang sebenarnya
Mestinya pada usia saat ini seseorang mungkin sudah merasakan kehampaan meski sudah mempunyai segalanya. Disinilah salat tahajud berperan untuk menjadi arah dan juga jawaban bagi segala pertanyaan yang ada di dalam benak diri.

4. Menjadi pembeda di antara banyak pilihan hidup
Seperti yang kita ketahui, di zaman yang serba kompetitif dan juga persaingan ini bukan hanya tentang kemampuan skill dan juga networking yang perlu di kembangkan, tetapi juga kekuatan rohani harus di perkuat. Dengan melaksanakan salat tahajud ini akan membuka jalan dan juga memberikan ketenangan, kematangan jiwa, dan keberkahan hidup yang akan di dapatkan. Ini jarang dimiliki oleh mereka yang hanya fokus pada kehidupan dunia saja.

Salat tahajud juga bukan hanya sekedar ibadah tambahan saja bagi gen millennial tetapi juga bisa menjadi oase yang menenangkan di tengah padangnya dan melelahkannya kehidupan yang panas di dunia ini.

4. Urgensi Salat Tahajud Untuk Orang Tua

Manfaat yang dapat di ambil ketika kita melaksanakan salat tahajud ini di antaranya:

1. Dikabulkan do'a dan diampuni dosanya
Seseorang yang melakukan salat tahajud akan senantiasa dikabulkan segala permintaan nya oleh Allah Swt dan di ampuni dosanya baik dosa yang kecil maupun dosa yang amat besar.

2. Dijauhkan dari siksa kubur
Seseorang yang rajin melaksanakan salat tahajud semasa hidupnya maka Allah akan memberikan jalan yang mudah baginya menuju padang mahsyar dan diringankan baginya siksa di alam kubur.

3. Salat tahajud bagi ibu hamil
Dengan melaksanakan salat tahajud, ibu hamil mendapatkan manfaat, yaitu bisa melancarkan peredaran darah, menstabilkan jantung dan paru-paru, serta menjaga kesehatan tulang belakang, dan memberikan ketenangan selama proses persalinan berlangsung. Salat tahajud yang dilakukan oleh ibu hamil dapat membentuk karakter bayi, karena dapat memberikan latihan ruhaniah kepada bayi ketika masih berada didalam kandungan, dikarenakan bayi dapat merasakan ketenangan dan kebaikan yang terpancar melalui sang ibu.

4. Melancarkan peredaran darah ibu hamil
Mengapa demikian, di karenakan gerakan yang dilakukan saat salat tahajud terutama pada saat rukuk dan sujud ini dapat membantu melancarkan peredaran darah dan masuknya aliran darah ke rahim sebagai pembantu proses pertumbuhan janin di rahim.

5. Bekal akhirat

Orang tua semakin hari semakin dekat pada akhir hayat. Salat tahajud bisa menjadi bekal spiritual terbaik untuk bertemu Allah dalam keadaan husnul khatimah.

5. Terapi Salat Tahajud yang dilakukan oleh Prof. Sholeh

Terapi yang dilakukan oleh Prof. Sholeh dengan salat tahajud ini mengusung konsep pendekatan spiritual dan medis untuk upaya penyembuhan berbagai penyakit melalui jalur salat tahajud yang dilakukan dengan tata cara khusus. Konsep yang dilakukan ini dengan menggabungkan ilmu pengetahuan dan agama, adapun cara lain yang membuktikan secara ilmiah manfaat salat tahajud dalam meningkatkan kekebalan tubuh.

Dalam hal ini Prof. Sholeh menekankan tentang pentingnya tata cara khusus saat melakukan salat tahajud untuk memaksimalkan manfaat nya.

Adapun beberapa poin penting dalam konsep ini adalah:

1. Mandi besar dengan air dingin

Mandi besar sebelum melakukan salat tahajud menggunakan air dingin ini dapat dipercaya dapat menyegarkan tubuh dan juga pikiran.

2. Berpakaian yang suci dan bagus

Memakai pakaian yang bersih dan bagus saat melakukan salat tahajud melambangkan kesiapan dan penghormatan terhadap ibadah.

3. Penggunaan aroma terapi

Penggunaan aroma terapi seperti minyak wangi ini dapat membant suasana hati yang tenang dan khusyu' saat beribadah.

4. Tempat ibadah yang sepi dan sunyi

Tempat ibadah yang tenang dan terhindar dari gangguan akan membantu seseorang lebih fokus untuk melaksanakan salat tahajud.

KESIMPULAN

Salat tahajud adalah ibadah sunnah malam, tetapi juga merupakan manifestasi pendekatan seorang hamba kepada Allah Swt dengan rasa penuh kesungguhan dan keikhlasan. Makna salat tahajud ini sendiri sangat erat kaitan nya dengan kondisi spiritual seseorang yang menginginkan kedamaian, penguatan iman, dan kesempatan bermunajat secara pribadi dalam keheningan malam.

Adapun urgensi salat tahajud dalam kehidupan manusia sangat luas dan multifase baik dari aspek spiritual tahajud menjadi sarana peningkatan iman, penguatan hubungan dengan Allah Swt, serta pengembangan keikhlasan dan keteguhan hati. Dari segi psikologis tahajud menjadi terapi jiwa yang efektif mengatasi stress, kecemasan, dan kegelisahan yang kerap muncul ditengah kehidupan modern yang penuh dengan tekanan. Dalam ranah sosial, orang yang rutin bertahajud cenderung memiliki karakter yang lebih sabar, bijaksana, dan empatik sehingga memperbaiki kualitas hubungan interpersonal.

Selain itu, salat tahajud melatih kedisiplinan dan pengendalian diri, adapun aspek yang penting dalam meningkatkan produktivitas dan membantu fokus kita dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Salat tahajud memiliki kedudukan istimewa yang dijanjikan pahalanya

dan di angkat derajatnya tinggi-tinggi di sisi Allah Swt.

Demikian tadi, beberapa penjelasan mengenai makna dan urgensi salat tahajud dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Buku tuntunan salat tahajud H.SAYUTI
- <https://digilib.uinsa.ac.id>
- <https://fk.uii.ac.id>
- Kemenag RI
- MUI (majelis ulama Indonesia)
- UIN Saizu