



PENAFSIRAN AYAT TENTANG SHALAT TAHAJUD DAN HUBUNGANNYA DENGAN KESEHATAN MENTAL

(Interpretasi *Ma'na-Cum-Maghza* Terhadap Q.S. Al-Isra' [17]: 79)

Muhafizah

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

muhafizahvije@gmail.com

Abstract

This article describes the interpretation of Q.S. Al-Isra' [17]: 79 which is the basis for the command to perform the tahajjud prayer. Including when the Prophet was faced with a big problem, then the Surah Al-Isra' verse [17]: 79 was revealed as a solution to the problems faced and is a form of help from Allah SWT. Thus, the author wants to examine this theme further by using qualitative research methods (library research) and the *Ma'na-Cum-Maghza* Interpretation approach. The conclusion of this article is that there are several interpretations of the main message from Surah Al-Isra' verse [17]: 79, including as a help and solution to solve all life problems related to spirituality. So that by performing the tahajjud prayer, you will get closer to Allah SWT. Then at night, which makes the Tahajjud prayer different, so that the level of solemnity is higher than prayer in general, it will be more peaceful and calm in praying, the heart becomes peaceful. When the heart is peaceful and the mind is clear, it is easy to think of solutions to solve all the problems that are being.

Keywords: Tahajjud Prayer, Interpretation, *Ma'na Cum-Maghza*, Q.S. Al-Isra': 79

Abstrak

Artikel ini menjelaskan tentang penafsiran Q.S. Al-Isra' [17]: 79 yang menjadi dasar perintah melaksanakan shalat tahajjud. Termasuk ketika Rasulullah dihadapkan dengan persoalan besar, maka turunlah surah Al-Isra' ayat [17] : 79 ini sebagai solusi atas persoalan yang dihadapi dan merupakan bentuk pertolongan dari Allah Swt. Dengan demikian, penulis ingin mengkaji tema ini lebih jauh dengan menggunakan metode penelitian kualitatif (*library research*) serta dengan pendekatan Interpretasi *Ma'na-Cum-Maghza*. Kesimpulan artikel ini adalah ada beberapa interpretasi pesan utama dari surah Al-Isra' ayat [17] : 79, di antaranya adalah sebagai pertolongan dan solusi untuk menyelesaikan segala problem hidup yang berkaitan dengan ruhaniah. Sehingga dengan melaksanakan shalat tahajjud, akan lebih mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kemudian saat malam hari, yang membuat shalat tahajjud berbeda, sehingga tingkat kekhayusan lebih tinggi dibandingkan shalat pada umumnya, akan lebih tenteram dan tenang dalam berdoa, hati menjadi damai. Ketika hati damai dan pikiran jernih, maka mudah untuk memikirkan solusi untuk menyelesaikan segala problem yang sedang dihadapi.

Kata Kunci: Shalat Tahajjud, Interpretasi, *Ma'na Cum-Maghza*, Q.S. Al-Isra': 79

Pendahuluan

Al-Qur'an mengemukakan di dalam beberapa ayat bahwa shalat berdampingan dengan perintah lain, seperti zakat, infak, dan amar ma'ruf dan nahi munkar hakikatnya yang dituju adalah titik kesadaran manusia untuk mendengarkan seruan-Nya serta mengikutinya, sebagai jalan menuju keridaan dan ketenangan batin. Sebab, semua diserahkan kepada Allah Swt., seperti pada ayat,

“Dan laksanakanlah salat, tunaikanlah zakat, dan rukuklah beserta orang yang rukuk.” (Q.S. Al-Baqarah [2]: 43)¹

Shalat terbagi ke dalam dua bagian, di antaranya adalah shalat wajib dan shalat sunnah. Shalat Tahajud merupakan salah satu ibadah sunah yang dirasakan berat oleh sebagian orang, karena dilaksanakan pada waktu yang dimanfaatkan oleh sebagian orang sebagai waktu beristirahat setelah melakukan berbagai aktivitas di siang hari. Ada banyak manfaat yang dapat dirasakan ketika mengamalkan shalat tahajud. Selain sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah., shalat ini mampu membuat batin merasa tenteram dan damai dan mental akan terpelihara di bawah perlindungan Allah Swt. Shalat tahajud juga mengandung dimensi *zikrullah* yang dapat berdampak baik bagi psikologis seseorang. Di dalam salat tahajud, terkandung energi positif yang mampu menjadikan manusia sehat lahir batin. Ketenangan, kesunyian, kedamaian, dan kekhusyukan di malam hari merupakan waktu yang afdal untuk melaksanakan salat tahajud.

Manusia adalah makhluk yang sempurna diciptakan oleh Allah Swt, sebab di dalam diri manusia terkandung unsur jasmaniah dan ruhaniah.² Diketahui bahwa shalat tahajud merupakan terapi bagi kesehatan jasmani dan ruhani. Dalam sebuah hadis yang dikutip oleh Moh. Sholeh di dalam bukunya, bahwa “*Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit.*” (H.R. Tirmidzi). Hadis tersebut memberikan peluang untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan praktik ibadah mahdhah ini melalui alur logika dan pembuktian sains.³

Tahajud merupakan satu konsep paket ibadah yang telah Allah berikan kepada seorang muslim untuk melakukan permohonan, sebagai bentuk mengalirkan segala kegelisahan atau sisi-sisi mental yang bermasalah untuk dilepaskan kepada Sang Pencipta dan Pemilik Kehendak realita, sehingga seseorang yang pada posisi ini lebih memiliki hati lebih luas, penuh dengan kekhusyukan dan cenderung merasa tenang karena salat tahajud dilaksanakan pada malam hari, waktu di mana adanya rasa tenang untuk beribadah dan ber-*muhasabah*.

Selama lebih kurang 14 abad perintah dan keutamaan tahajud diajarkan dari generasi ke generasi. Al-Qur'an ataupun hadis menerangkan bahwa, betapa dahsyatnya kekuatan shalat tahajud bagi pembentukan jiwa.⁴ Ibadah salat tahajud yang dijalankan dengan penuh kesungguhan, khusuk, tepat, ikhlas dan kontinu, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Respon emosi positif (*positive thinking*) dapat menghindarkan reaksi stres yang berkelanjutan. Rasa takut dan cemas terkadang membuat manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi suatu masalahnya, karena manusia merasa telah tertimbun oleh berbagai kesulitan. Keadaan tersebut sangat memengaruhi kesehatan jasmaniah, bahkan mungkin menyerang kesehatan ruhani (jiwa) dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosialnya.

Penulis akan menjelaskan lebih lanjut tentang bagaimana shalat tahajud dan kesehatan mental di dalam surah al-Isra' ayat 79. Ayat Al-Qur'an ini merupakan landasan atas diserukannya bagi Rasulullah dan umat muslim untuk melaksanakan shalat tahajud. Di dalam ayat ini, terdapat

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَبُوا مَعَ الرُّكُوعِ¹

² Anwar Sutoyo, “*Bimbingan dan Konseling Islami*”, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), h. 67.

³ Moh. Sholeh, “*Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), h. 3.

⁴ Moh. Sholeh, “*Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker*”, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2013), h. 9.

perintah melaksanakan shalat tahajud yang menjadi dalil atas shalat tahajud dan kesehatan mental bagi yang mengamalkannya. Oleh karena itu, melalui Q.S. Al-Isra' ayat 79, peneliti ingin mengungkapkan kembali makna yang terkandung di dalamnya dengan menggunakan pendekatan interpretasi *Ma'na-Cum-Maghza*. *Ma'na-Cum-Maghza* adalah pendekatan yang membaca Al-Qur'an dengan memusatkan perhatian kepada makna dan signifikansi *balanced hermeneutics*.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif (*library research*) dengan pendekatan *Ma'na Cum-Maghza*⁵ yang digunakan oleh Sahiron Syamsuddin dalam memahami Al-Qur'an. Pendekatan ini tergolong suatu pendekatan interpretasi yang baru terkhusus untuk Al-Qur'an. Ini merupakan terobosan baru yang dibuat oleh Sahiron Syamsuddin yang sebelumnya selalu ditawarkan oleh mahasiswa-mahasiswa dan peneliti-peneliti Al-Qur'an kepadanya.⁶ Di dalam bukunya yang berjudul "Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur'an, Sahiron Syamsuddin menjelaskan tahapan-tahapan di dalam interpretasi.

Penelitian dengan pendekatan *Ma'na-Cum-Maghza* dapat dilakukan dengan cara mengungkap makna asal (*al-ma'na al-ashli*) dan pesan utama (signifikansi: *maghza*).⁷ Dengan demikian, penelitian ini akan dibedakan ke dalam dua objek. Pertama, penelitian ini fokus pada Al-Qur'an surah Al-Isra' [17] ayat 79. Kedua, fokus pada interpretasi *Ma'na-Cum-Maghza* yang digagas oleh Sahiron Syamsuddin di dalam bukunya, "Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur'an".

Analisis Interpretasi *Ma'na Cum Maghza* dalam Q.S. Al-Isra' [17]: 79

Ada tiga bagian komponen yang perlu diperhatikan dalam interpretasi *Ma'na Cum Maghza*, yaitu menganalisa dari segi bahasa dalam teks Al-Qur'an, konteks historis ayat Al-Qur'an diturunkan dan tujuan utama dari ayat tersebut (*Maghza*).

Gambaran Umum Q.S. Al-Isra' [17]: 79

Surah Al-Isra' merupakan surah ke-tujuh belas di dalam Al-Qur'an yang terdiri dari 111 ayat dan termasuk ke dalam golongan surah makkiyah. Secara umum, surah Al-Isra' ayat 79 menjelaskan tentang perintah untuk melaksanakan shalat tahajud yang merupakan ibadah tambahan setelah ibadah wajib. Shalat tahajud juga menjadi salah satu sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Dengan kedekatan seorang hamba kepada *Rabb*-nya, maka tidak akan ada kekhawatiran terhadap sesuatu yang menjadi problem di pikiran, yang ada hanya ketenangan, kedamaian, dan kejernihan dalam berpikir. Untuk menghadapi berbagai problem dibutuhkan jiwa yang sehat, kejernihan berpikir, serta ketenangan hati dan pikiran. Dan sebagai terapi jiwa, maka shalat tahajud merupakan sarana untuk menuju mental yang sehat lagi mendekatkan hubungan antara hamba dengan Tuhannya.

⁵ Pendekatan *ma'na cum-maghza* adalah suatu pendekatan dengan merekonstruksi dan menggali makna (*ma'na*) serta pesan utama historis (*maghza*) yang kemudian mengembangkan signifikansi suatu teks tersebut ke dalam konteks kekinian. Dalam hal ini, ada tiga hal penting yang dicari penafsir, yakni makna historis, signifikansi fenomenal historis, dan signifikansi fenomenal dinamis untuk konteks dimana teks Al-Qur'an ditafsirkan. Lihat, Sahiron Syamsuddi, dkk. "Pendekatan *Ma'na-Cum-Maghza* Atas Al-Qur'an dan Hadis: Menjawab Problematika Sosial Keagamaan di Era Kontemporer", Asosiasi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir se-Indonesia, 2020, h. 8-9.

⁶ Sahiron Syamsuddin, "*Ma'na-Cum-Maghza Approach to the Qur'an: Interpretation of Qur'an. 5:51*", International Conference on Qur'an and Hadith Studies (ISQHS, 2017), Atlantis Press, h. 132.

⁷ Sahiron Syamsuddin. 2017. "*Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur'an*", (Yogyakarta: Baitul Hikmah Press, 2017), h. 140.

Perintah shalat pertama kali diterima oleh Rasulullah saw., pada saat peristiwa Isra' dan Mi'raj secara langsung dari Allah Swt. Namun, jauh sebelum peristiwa Isra' dan Mi'raj, sebenarnya ibadah shalat telah dipraktikkan. Hal ini berdasarkan pada Q.S. Al-Muzzammi ayat 1-2, di mana ayat ini turun pada awal masa kenabian.⁸

يَا أَيُّهَا الْمَرْمِلُ قُمْ الْيَلَّ إِلَّا قَلِيلًا

“Wahai orang yang berselimut (Muhammad)! Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil.” (Q.S. Al-Muzzammil: 1-2)

Ayat ini menjelaskan tentang shalat malam. Demikianlah shalat yang dilakukan sebelum peristiwa Isra' dan Mi'raj. Abdurrahman as-Sulami, al-Hasan, Ikrimah dan Qatadah dengan sanad shohih di dalam *Fath Al-Baari*, menerangkan bahwa ditetapkan kewajiban shalat malam ini terjadi di Makkah dan lebih dahulu dibandingkan dengan diwajibkannya shalat lima waktu pada peristiwa Isra' dan Mi'raj yang terjadi pada satu tahun sebelum Hijriah sebagaimana pendapat yang shahih. Beriringan dengan hal itu juga, Ali bin Abi Thalib memberitahukan bahwasanya Nabi saw., dan istrinya, Siti Khadijah juga melaksanakan shalat berjamaah, ketika itu Ali bin Abi Thalib masih berusia remaja.⁹ Namun, pada saat itu shalat malam masih berstatus sebagai amalan fardhu sehingga Rasulullah dan para sahabat melaksanakan shalat malam selama setahun penuh hingga telapak kaki mereka menjadi bengkak. Kemudian, Allah menurunkan ayat terakhir sebagai bentuk keringanan dan dijadikanlah shalat malam sebagai amalan sunnah. Menurut riwayat lain, Rasulullah dan para sahabat melakukannya selama 10 tahun.¹⁰ Berkenaan dengan perintah shalat tahajud, maka perlu untuk mencantumkan ayat sebelumnya yang merupakan perintah untuk melaksanakan shalat lima waktu dan agar melengkapi penjelasan terkait shalat tahajud.

اقِمِ الصَّلَاةَ لِلدُّلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ الْيَلِّ وَقُرْآنِ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا وَمِنَ الْيَلِّ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا

“Laksanakanlah salat sejak matahari tergelincir sampai gelapnya malam dan (laksanakan pula salat) Subuh. Sungguh, salat subuh itu disaksikan (oleh malaikat). Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.” (Q.S. Al-Isra': 78-79).

Ayat 78 adalah bentuk perintah kepada Nabi Saw., untuk melaksanakan shalat secara terus menerus sampai lima waktu dalam sehari dari mulai tergelincirnya matahari berdasarkan syarat dan sunnah-sunnah yang telah ditetapkan., yaitu dari mulai tergelincirnya matahari sampai masuk waktu malam dan berlanjut hingga fajar. Kemudian, pada ayat berikutnya (ayat 79) ditambah dengan shalat tahajud sebagai ibadah tambahan untuk memperoleh *maqaman mahmuda* di sisi Allah Swt.¹¹

⁸ Oktari Kanus, “Rekonstruksi Sejarah Shalat Sebagai Lembaga Keagamaan Islam (Telaah Kitab Tafsir Ibnu Katsir)”, Jurnal Ulunnuha Vol. 8 No.1, , 2019, h. 64.

⁹ Muhammad Husain Haekal, “Sejarah Hidup Muhammad”, (Jakarta: Penerbit Lentera antarNusa, 2013), h. 87-88.

¹⁰ Oktari Kanus, “Rekonstruksi Sejarah Shalat Sebagai Lembaga Keagamaan Islam..”, h. 74-75.

¹¹ Suhaimi. “Historitas Disyariatkannya Perintah Salat (Refleksi Tentang Tafsir Ayat Perintah Salat)”, EL-FURQANIA Vol. 04 No. 01, 2018, h. 6.

Ayat ini merupakan perintah diwajibkannya shalat lima waktu, kemudian pada ayat selanjutnya ditambah dengan perintah untuk melaksanakan shalat tahajud sebagai ibadah tambahan setelah shalat wajib. Jadi, setelah ada perintah diwajibkannya shalat lima waktu, barulah kemudian shalat tahajud mejadi shalat yang dianjurkan dan merupakan shalat sunnah lebih utama setelahnya, sebagaimana hadis Rasulullah saw.,

عن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم افضل

الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل (رواه المسلم)¹²

“Dari Abu Hurairah r.a, berkata: telah bersabda Rasulullah saw., “Shalat sunnah yang utama selain shalat fardhu adalah shalat malam.” (H.R. Muslim).

Sayyid Qutb di dalam tafsirnya menerangkan Q.S. A-Isra' ayat 79, bahwa shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan setelah tidur permulaan malam. Kata ganti *bihi yang berarti*, ‘padanya’ kembali kepada Al-Qur’an, karena Al-Qur’an merupakan ruh dan pondasi shalat. Dengan melaksanakan tahajud, membaca Al-Qur’an dan secara kontinu mendekatkan diri kepada Allah, maka Allah akan mengantarkan kepada tempat yang terpuji. Rasulullah saja diperintahkan untuk shalat wajib, tahajud, membaca Al-Qur’an agar Allah mengangkatnya ke tempat terpuji padahal beliau adalah sosok nabi pilihan, apalagi umat muslim lainnya, tentu dalam proses mendapatkan tempat terpuji membutuhkan bekal, salah satunya adalah shalat tahajud.¹³

Ayat ini perintah kepada Rasulullah dan kaumnya untuk mengerjakan salat tahajud di malam hari dan ayat juga merupakan ayat yang pertama kali yang memerintahkan Rasulullah SAW., untuk mengerjakan salat malam sebagai ibadah tambahan dan shalat sunnah yang utama setelah salat wajib.¹⁴ Ada keutamaan besar dari Allah di balik shalat tahajud bagi siapa pun yang mengerjakannya dengan penuh kesungguh-sungguhan. Sayyid Qutb dalam tafsirnya menerangkan bahwa betapa pentingnya salat tahajud bahkan seorang Rasulullah pun mengerjakan salat tahajud untuk mendapatkan kedudukan yang terpuji di sisi Allah.

Surah Al-Isra' ayat 79 adalah perintah yang ditujukan kepada Rasulullah saw., yang ketika itu tengah menghadapi problem dengan orang-orang kafir yang mempunyai segala bentuk tipu daya untuk menghancurkan Islam juga sekaligus menghentikan kegiatan dakwah Rasulullah saw. Mereka bahkan bertindak kejam kepada Rasulullah dan mengusirnya. Demikian karena permasalahan ini, Allah memberikan solusi untuk menolong Rasulullah agar selamat dari tipu daya orang-orang kafir. Turunnya wahyu ini sebagai perintah kepada Rasulullah untuk bertahajud memohon pertolongan kepada Allah.¹⁵ Pada saat itu sebelum diturunkannya Q.S. Al-Isra' ayat 79, tentu Rasulullah merasa khawatir dan perlakuan orang-orang kafir menjadi beban di dalam pikiran Rasulullah, karena banyak tipu daya dari orang-orang kafir yang hendak menghentikan dan menghancurkan dakwah Islam. Hadirnya perintah shalat tahajud dalam surah ini adalah sebagai bentuk penenang dan

¹² Imam Abi al-Husain Muslim Ibnu al-Hajjaj Ibnu Muslim, “*Shahih Musim Syarah al-Nawawiy*”, Juz IV, (Indonesia: Maktabah Dahlan, t.th), h. 15.

¹³ Sayyid Quthb, “*Fi Zihlali Al-Qur’an*”, Jilid IV”, (Kairo: Dar al-Syuruq, 2004), h. 2247.

¹⁴ Departemen Agama RI, “*Al-Qur’an dan Tafsirnya*”, (Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010), h. 527.

¹⁵ Ahmad Mutafa Al-Maraghi, “*Tafsir Al-Maraghi*”, Terj. Ansari Umar Sitanggal dkk, (Semarang: CV. Taha Putra, 1994), h. 159.

pertolongan Allah, agar Rasulullah kembali bangkit dan bersemangat dalam menjalankan dakwah. Di sinilah mental Rasulullah diperkuat dengan adanya perintah untuk melaksanakan shalat tahajud.

Analisis Bahasa

Analisa bahasa adalah merupakan langkah pertama dalam pengaplikasian pendekatan hermeneutika *Ma'na Cum Maghza*, demikian pula untuk menganalisa Q.S. Al-Isra' ayat 79.

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

“Dan pada sebagian malam, lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu: mudah-mudahan Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang terpuji.”

Ada beberapa kata yang menjadi penekanan di dalam surah Al-Isra' ayat 79, dalam mendeskripsikan shalat tahajud. Kata *fatahajjad bihi* hanya terdapat pada satu surah, yakni pada surah Al-Isra' ayat 79. Kata *tahajjud* berasal dari kata “hujud” yang berarti tidur. Tahajjud adalah meninggalkan tidur untuk menunaikan salat. Shalat tahajjud juga disebut dengan shalat *lail* atau shalat malam karena dilaksanakan pada waktu yang sama dengan waktu tidur, yaitu di malam hari. Kemudian, tahajjud menjadi nama dari salah satu macam shalat sunah. Sebab, waktu menunaikannya adalah sesudah bangun dari tidur.¹⁶ Kata *fatahajjad bihi* (*fi'il amr*): diartikan oleh Ibnu Manzur dalam “*Lisān al-'Arāb*” berarti, “Maka shalatlah tahajud”. هجـد : Tidur, *ahjada al-qaum* *hujudan* : sesuatu kau sedang melakukan shalat. Sedangkan, *tahajjdada al-qaum*: orang-orang bangun malam untuk melaksanakan shalat.¹⁷

Tahajjud dapat dipahami yakni meninggalkan tidur guna untuk melaksanakan shalat. Kemudian, ada juga yang menyebutnya dengan langsung, shalat tahajjud sebagaimana di atas bahwa tahajjud adalah shalat yang dilaksanakan setelah tidur.¹⁸ Begitu pula menurut pendapat Al-Qamah, Al-Nakha'i, Al-Aswad, serta ulama-ulama lainnya sehingga tahajjud di kenal dalam bahasa Arab.¹⁹ Dari penjelasan di atas jelas bahwa ayat tersebut merupakan suatu bentuk perintah untuk melaksanakan shalat tahajjud.

Kata tahajjud hanya terdapat di dalam surah Al-Isra' ayat 79 dalam bentuk kata *Fatahajjad bihi*. Selain dari pada itu, berdasarkan dari berbagai kajian yang merujuk kepada konsep-konsep tahajjud, berikut surah yang berhubungan dengan surah Al-Isra' ayat 79.

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا تَصَفَّهِ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

“Wahai orang yang berselimut (Muhammad)! Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil, (yaitu) separuhnya atau kurang sedikit dari itu, atau lebih dari (seperdua) itu, dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan.” (Q.S Al-Muzzammil: 1-4)

Pada kata *Qum* diambil dari kata *qawama* yang kemudian menjadi kata *qama* yang umumnya diartikan melaksanakan sesuatu dengan sempurna dalam segi apapun. Bentuk kata *Qum*

¹⁶ M. Quraish Shihab, “*Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*”, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), h. 526.

¹⁷ Jamaludin Muhammad Ibn Makram al-Ifqiri al-Mishri, “*Lisan al-'Arabi*”, (Beirut: DarAl-Kutub al-Ilmiyyah, 2005) Jilid 2, h. 809.

¹⁸ Quraish Shihab, “*Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan, dan keserasian Al-Qur'an*”.., Vol 7, h. 527.

¹⁹ Abi Al-Fida' al-Hafidh Ibnu Katsir al-Dimasyq. “*Tafsir Al-Qur'an al-'Adzim*”, (Beirut: Maktabah al-Nur al-Ilmiah, T.th), Juz 3, h. 54.

ditemukan hanya dua kali di dalam Al-Qur'an, yaitu pada ayat kedua surah al-Muzzammil dan surah al-Muddatsir. Ulama mengartikan kata *Qum* bermakna *shalatlah*. Dan kata *qum* jika digandeng dengan kata *al-lail*, yakni *qiyamullail* sangat familiar diartikan shalat malam.

Sayyid Quthb di dalam tafsirnya mengatakan:

“*Hai orang-orang yang berselimut bangunlah! ...*’ ini adalah seruan dari langit, suara Tuhan yang Maha Agung lagi Maha Tinggi ... Bangunlah ..., bangunlah untuk menyongsong urusan besar yang sedang menantimu dan tugas berat yang akan dibebankan kepadamu. Bangunlah untuk berjuang dan berusaha, berkiprah dan bersusah payah. Bangunlah! Waktu tidur dan istirahat telah berlalu ... bangunlah dan bersiap siagalah menyongsong urusan ini....

Ini adalah kalimat yang agung dan menakutkan dan menjauhkan Rasul dari hangatnya tempat tidur, di rumah yang tenang, nyaman, dan hangat. Yang mendorongnya pergi ke tengah-tengah kelompok yang besar, menghadapi berbagai macam guncangan dan kesulitan, menghadapi pengaruh dan daya tarik hati manusia dan realitas kehidupan.

Orang yang hidup dengan mementingkan dirinya sendiri, memang kadang-kadang biasa hidup senang, akan tetapi, hidupnya tidak bernilai dan matinya pun dalam penilaian yang kecil. Sedangkan orang besar yang memikul tugas yang besar... maka apalah artinya tidur baginya? Apa artinya istirahat? Apa arti ranjang yang hangat dan kehidupan yang penuh dengan kesenangan? Apapula arti kesenangan duniawi yang menyenangkan? Rasulullah SAW telah mengerti dan mengetahui ukuran hakikat urusan ini. Karena itu, ketika Khadijah mengajak beliau istirahat dan tidur, beliau berkata kepadanya, “Telah berlalu waktu tidur, wahai Khadijah.”²⁰

Sayyid Quthb menjelaskan bahwa ayat ini adalah merupakan ajakan langit serta suara dari Allah swt., yang memerintahkan untuk bangkit menghadapi persoalan besar yang telah menanti. Artinya, tahajud adalah sebagai sarana untuk membangkitkan jiwa dengan semangat untuk menghadapi segala beban berat yang akan datang maupun problem yang sedang dihadapi. Adapun maksud yang dimaksud dari *Qumillail* yang berarti, ‘bangunlah’ untuk shalat di malam hari, ialah untuk mengerjakan shalat tahajud.²¹ Selain itu, beberapa surah lainnya yang menjelaskan tentang shalat malam, adalah sebagai berikut.

وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا

“Dan orang-orang yang menghabiskan waktu malam untuk beribadah kepada Tuhan mereka dengan bersujud dan berdiri.” (Q.S. Al-Furqan [25]: 64).

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا^ط وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ﴿١٦﴾ فَلَا تَعْلَمُ
نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٧﴾

“Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya, mereka berdoa kepada Tuhannya dengan rasa takut dan penuh harap, dan mereka menginfakkan sebagian dari rezeki yang Kami berikan

²⁰ Sayyid Quthb, “*Fi Zhila li Al-Qur'an*”, (Kairo: Dar al-Syuruq, 2004), h. 3744.

²¹ Ummu Aimanah, “*Shalat Tahajud dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tematik)*”, Skripsi. Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar, 2013, h. 35.

kepada mereka. Maka tidak seorang pun mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka yaitu (bermacam-macam nikmat) yang menyenangkan hati sebagai balasan terhadap apa yang mereka kerjakan.” (Q.S. As-Sajdah [32]: 16-17).

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ۖ أَخَذِينَ مَا أَرْتَهُمْ رَبُّهُمْ أَنَّهُمْ كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ۖ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ۖ وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ۖ

“Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa berada di dalam taman-taman (surga) dan mata air. Mereka mengambil apa yang diberikan Tuhan kepada mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu (di dunia) adalah orang-orang yang berbuat baik. Mereka sedikit sekali tidur pada waktu malam. Dan pada akhir malam mereka memohon ampunan (kepada Allah).” (Q.S. Adz-Dzariyat [51]: 15-18).

وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ وَإِدْبَارَ النُّجُومِ

“Dan pada sebagian malam bertasbihlah kepada-Nya dan (juga) pada waktu terbenamnya bintang-bintang (pada waktu fajar). (Q.S. At-Thur [52]: 49).

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ ۖ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ۖ نَّصَفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۖ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ۖ إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا ۖ إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلًا ۖ

“Wahai orang yang berselimut (Muhammad)! Bangunlah (untuk salat) pada malam hari, kecuali sebagian kecil, (yaitu) separuhnya atau kurang sedikit dari itu, atau lebih dari (seperdua) itu, dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya Kami akan menurunkan perkataan yang berat kepadamu. Sungguh, bangun malam itu lebih kuat (mengisi jiwa); Dan (bacaan pada waktu itu) lebih berkesan. (Q.S. Al-Muzzammil [73]: 1-6).

وَمِنَ اللَّيْلِ فَاسْجُدْ لَهُ وَسَبِّحْهُ لَيْلًا طَوِيلًا

“Dan pada sebagian dari malam, maka bersujudlah kepada-Nya dan bertasbihlah kepada-Nya pada bagian yang panjang di malam hari.” (Q.S. Al-Insan [76]: 26)

Dari ayat-ayat di atas, meskipun tidak menggunakan kata tahajud secara spesifik sebagaimana halnya di dalam Al-Qur'an surah Al-Isra' ayat 79 yang terdapat kata *fatahajjad bihi*, namun satu hal yang harus digarisbawahi bahwa ada banyak ayat yang menjelaskan tentang shalat malam dan besarnya keutamaan shalat malam (shalat tahajud).

Di dalam Al-Qur'an surah Al-Isra' ayat 79, selain kata *Fatahajjad bihi*, kemudian, kata *nafilatallaka* dan *maqaman mahmuda*. *Nafilatallaka* berarti fardhu tambahan. Artinya, shalat tahajud merupakan ibadah tambahan setelah ibadah wajib shalat lima waktu, sehingga Rasulullah tidak pernah meninggalkan shalat tahajud, ini disebabkan karena pertama kali perintah tersebut ditujukan untuk Rasulullah saw.²² Rasulullah menetapkan bahwa shalat tahajud adalah ibadah yang kedudukannya hampir mendekati ibadah shalat wajib dan lebih utama dibandingkan dengan shalat sunnah lainnya. Hal ini dilandaskan kepada hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim:

²² Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Hery Nor Aly, dkk, (Semarang: Toha Putra, 1988), h.. 158.

“Dari Abu Hurairah ra., mengatakan: bersabda Rasulullah saw.: Shalat sunnah yang utama selain shalat fardhu ialah shalat malam.” (H.R. Muslim).²³

Kata *maqaman* dibaca *nasab* sebab menjadi *maf'ul bih*. Kemudian, kata *mahmudan* dari kata *hamada* yang merupakan lawan dari kata *dzamm* yang berarti cela. Juga berarti perlindungan, *ataina fulana fa ahmad nahu wa adzmannahu*: saya mendapati seseorang itu Mahmud/madzmun (berada dalam lindungan). Sedangkan dalam hal ini, berarti tempat yang dipuji oleh seluruh makhluk karena telah mempercepat hisab dan pertolongan di akhirat berupa syafaat.²⁴ Jadi, *maqaman mahmudan* bisa bermakna tempat yang terpuji. Ayat ini tidak menjelaskan tentang penyebab apa sehingga dipuji dan siapa yang memuji, namun juga bisa berarti yang memuji adalah semua makhluk karena keindahan dan manfaatnya yang dapat dirasakan bagi diri mereka yang melaksanakan shalat tahajud.

Dijelaskan pula di dalam tafsir Al-Qurtubi bahwa *maqaman mahmudan* adalah syafaat yang diberikan untuk manusia, sebagaimana di dalam hadis riwayat Muslim dari Umar, ia berkata, “Sungguh manusia di hari kiamat akan menjadi kelompok-kelompok setiap umat akan mengikuti nabi mereka dengan mengatakan, ‘Hai, Fulan. Berilah syafaat,’” hingga syafaat itu berakhir pada Nabi saw. Itu terjadi pada hari beliau dibangkitkan oleh Allah berada di tempat yang terpuji.²⁵

Kebanyakan ulama mengemukakan pendapatnya bahwa yang dimaksud *maqaman mahmudan* adalah suatu tempat yang diduduki Rasulullah saw., pada hari kiamat untuk memberi syafaat kepada manusia. Hal ini dimaksudkan bahwa Tuhan akan menunjukkan tentang betapa dahsyatnya pada hari itu bagi mereka dan betapa luar biasanya apa yang akan mereka alami pada saat itu.

Aplikasi Teori *Ma'na Cum Maghza* dalam Q.S. Al-Isra' [17]: 79

Surah Al-Isra' ayat [17] ayat 79 secara umum berbicara tentang perintah untuk melaksanakan shalat tahajud. Perintah di sini sebenarnya pada awalnya ditujukan kepada nabi Muhammad saw., yaitu sebagai ibadah tambahan atas ibadah wajib bagi Rasulullah dan tiada kewajiban bagi umatnya. Sedangkan bagi umat muslim adalah sebagai ibadah sunnah, demikian pendapat yang jelas.²⁶ Sebagai ibadah sunnah tambahan setelah shalat wajib, tentu ada keutamaan penting yang terdapat di dalamnya, yang memiliki pengaruh bagi para pengamalnya.

Orang yang telah mengamalkan shalat tahajud adalah orang yang memiliki mental yang sehat, di antara ciri-cirinya adalah, jiwanya menjadi lebih tenang, menjadi orang yang mampu mengontrol emosi, bersemangat dan percaya diri, pikirannya menjadi jernih, selain itu, bijaksana dalam mengambil keputusan, jasmani menjadi lebih sehat dan jauh dari penyakit-penyakit jasmaniah, kemampuan sosialnya meningkat, dan mampu mengatasi stress.²⁷ Shalat tahajud yang

²³ Abu Bakar Jabir al-Jazairi, “*Minhaj al-Muslim: Kitab 'Aqidah wa 'Adab wa Akhlaq*”, h.15.

²⁴ Jamaludin Muhammad Ibn Makram al-Ifqiri al-Mishri, “*Lisan al-'Arabi*”, (Beirut: DarAl-Kutub al-Ilmiyyah, 2005), Jilid 2, h. 553.

²⁵ M. Wildan Akhir Hasibuan, “*Tahajud Perspektif Mufasssir dan Kaitannya dengan Kesehatan*”, Skripsi. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020, h.14.

²⁶ Wahbah al-Zuhaili, “*Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'at wa al-Manhaj*”, (Dar al-Fikr al-Mu'ashir, 1991), h.145.

²⁷ Muzdalifah M Rahma, “*Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud*”, Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf, Vol. 2 No. 2, 2016, h. 498.

dilaksanakan secara khusyuk, ikhlas, dan terus menerus dengan mengharapkan rida Allah, maka akan mendatangkan sebuah ketenangan dan ketenteraman yang amat sangat. Kesunyian di malam hari tentu memperkuat konsentrasi dalam beribadah sehingga mendatangkan kekhusyukan. Dengan demikian, bacaan shalat dan bait-bait doa yang dipanjatkan, maknanya akan lebih diresapi, sehingga shalat tahajud bisa menumbuhkan persepsi dan dorongan positif datangnya pertolongan dari Allah Swt. Sebagaimana hadis Rasulullah,

“Shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan dari penyakit.” (H.R. Tirmidzi).²⁸

Melihat konteks historis surah al-Isra' ayat 79 turun untuk sebagai bentuk pertolongan kepada Rasulullah saw., yang pada masa itu tengah menghadapi problem dengan orang-orang kafir yang dengan segala tipu muslihatnya untuk menghancurkan ajaran Islam serta hendak menghalangi perjalanan dakwah Nabi saw., bahkan tidak segan berlaku kejam dan menyakiti Nabi saw. Dalam hal ini, dapat diambil benang merahnya, bahwa jauh-jauh hari, Al-Qur'an telah menawarkan solusi dan pertolongan Allah kepada Nabi Saw., yang ketika itu sedang menghadapi problem besar yang menyangkut Islam dan perjalanan dakwah beliau. Dengan adanya problem tersebut, Rasulullah tentu merasa bingung dan khawatir dan menjadi beban di pikirannya, bagaimana harus menghadapi orang-orang kafir yang tidak hanya punya banyak tipu daya untuk menghancurkan Islam dan dakwahnya, namun juga berani terang-terangan menyakiti Nabi saw.

Jika ditelaah lebih jauh terhadap Al-Qur'an surah Al-Isra' ayat 79 ini, hasil interpretasinya adalah sebagai perintah shalat tahajud yang tidak lain adalah sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Allah memerintahkan kepada Nabi saw., untuk shalat tahajud di waktu malam, agar memperoleh ketenangan batin dan kejernihan pikiran untuk mempersiapkan diri menghadapi dan menyelesaikan permasalahan saat ini, di hari esok, dan bahkan seterusnya. Selain sebagai bentuk mendekatkan diri kepada Allah dan permohonan pertolongan kepada-Nya, tahajud adalah cara untuk memperoleh ketenangan batin dan memperoleh mental yang sehat, dan di akhir, akan memperoleh tempat terpuji yang dimaknai oleh para penafsir sebagai syafaat nanti di hari akhir

Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an surah Al-Isra' ayat 79 adalah bukan hanya sebagai perintah shalat tahajud yang ditujukan kepada Rasulullah saw., akan tetapi, juga ditujukan untuk seluruh umat muslim. Ada beberapa interpretasi pesan utama dari surah Al-Isra' ayat 79, di antaranya adalah sebagai pertolongan dan solusi untuk menyelesaikan segala problem hidup yang berkaitan dengan ruhaniah. Sehingga dengan melaksanakan shalat tahajud, akan lebih mendekatkan diri kepada Allah swt. Ada keutamaan malam yang membuat shalat tahajud berbeda, sehingga tingkat kekhusyukan lebih tinggi dibandingkan shalat pada umumnya, akan lebih tenteram dan damai dalam berdoa, hati menjadi damai. Ketika hati telah damai dan pikiran telah jernih, maka mudah untuk mengatasi, menghadapi, dan menyelesaikan segala problem yang sedang dihadapi. Shalat tahajud adalah jalan untuk meraih mental yang lebih sehat dan lebih dekat kepada *Rabb*. Di akhir ayat dijelaskan, bahwa akan diberikan tempat terpuji bagi mereka yang mengerjakan shalat tahajud.

²⁸ Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud bagi Penyembuhan Kanker*, h. 34-35.



Daftar Pustaka

- Abi Al-Fida' al-Hafidh Ibnu Katsir al-Dimasyq, "*Tafsir Al-Qur'an al-'Adzim*", Beirut: Maktabah al-Nur al-Ilmiah, juz 3, T.Th.
- Ahmad Mutafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Terj. Ansari Umar Sitanggal dkk, Semarang: CV. Taha Putra, 1994.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Tafsirnya*, Jakarta: Penerbit Lentera Abadi, 2010.
- Imam Abi al-Husain Muslim Ibnu al-Hajjaj Ibnu Muslim, *Shahih Musim Syarah al-Nawawiy*, Juz IV, Indonesia: Maktabah Dahlan, T.Th.
- Jamaludin Muhammad Ibn Makram al-Ifqiri al-Mishri, *Lisan al-'Arabi*, Beirut: DarAl-Kutub al-Ilmiyyah, Jilid 2, 2005.
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- M. Wildan Akhir Hasibuan, *Tahajud Perspektif Mufassir dan Kaitannya dengan Kesehatan*, Skripsi. Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2020.
- Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, Jakarta: Noura Books, 2012.
- Moh. Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, cet. 3, 2013.
- Muhammad Husain Haekal, *Sejarah Hidup Muhammad*, Jakarta: Penerbit Lentera antarNusa, 2013.
- Musthafa Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, terj. Hery Nor Aly, dkk, Semarang: Toha Putra, 1988.
- Muzadalifah M. Rahma, *Kesehatan Mental Pelaku Shalat Tahajjud*, Jurnal Akhlak dan Tasawuf. Vol. 2 (2), 2016.
- Oktari Kanus, *Rekonstruksi Sejarah Shalat Sebagai Lembaga Keagamaan Isam (Telaah Kitab Tafsir Ibnu Katsir)*, Jurnal Ulunnuha Vol. 8 No.1, 2019.
- Sahiron Syamsuddi, dkk. *Pendekatan Ma'na-Cum-Maghza Atas Al-Qur'an dan Hadis: Menjawab Problematika Sosial Keagamaan di Era Kontemporer*, Asosiasi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir se-Indonesia, 2020.
- Sahiron Syamsuddin, *Hermeneutika dan Pengembangan Ulumul Qur'an*, Yogyakarta: Baitul Hikmah Press, 2017.



Sahiron Syamsuddin, *Ma'na-Cum-Maghza Aproach to the Qur'an: Interpretation of Qur'an. 5:51*, International Conference on Qur'an and Hadith Studies (ISQHS, 2017), Atlantis Press, 2017.

Sayyid Quthb, *Fi Zihilali Al-Qur'an*, Jilid IV. Kairo: Dar al-Syuruq, 2004.

Suhaimi, *Historitas Disyariatkannya Perintah Salat (Refleksi Tentang Tafsir Ayat Perintah Salat)*, EL-FURQANIA Vol. 04 No. 01, 2018.

Wahbah al-Zuhaili, *Al-Tafsir al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, Dar al-Fikr al-Mu'ashir, 1991.