



# Kamaliyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam

Vol. 2 No. 2 (2024) Halaman 195 – 205

<https://ejournal.stai-mifda.ac.id/index.php/kamaliyah>

## MENYELAMI MAKNA DAN KEUTAMAAN SHALAT TAHAJUD DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Nurul Khotimah<sup>1</sup>, Muhammad Zaki Akhbar Hasan<sup>2</sup>, Alam Tarlam<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STAI Miftahul Huda Pamanukan Subang

<sup>2</sup> STAI Miftahul Huda Pamanukan Subang

<sup>3</sup> STAI Miftahul Huda Pamanukan Subang

Email: [nurullkhotimah123456@gmail.com](mailto:nurullkhotimah123456@gmail.com)<sup>1</sup>, [nurullkhotimah123456@gmail.com](mailto:nurullkhotimah123456@gmail.com)<sup>2</sup>, [alamtarlam@gmail.com](mailto:alamtarlam@gmail.com)<sup>3</sup>

### Abstract:

Prayer is an important element in building a spiritual relationship with Allah. One of the sunnah prayers that is highly recommended in Islam is the Tahajud prayer, which is performed on the last night. In this study, the author uses a literature study approach by examining various relevant literature, including verses of the Qur'an and Hadith that discuss the importance of the Tahajud prayer. The results of the study indicate that the Tahajud prayer not only enriches personal spirituality, but also becomes a means to increase closeness to Allah, strengthen piety, and have a positive impact on one's morality and social life. In addition, the Tahajud prayer has special virtues, such as promising a noble place in heaven and the elimination of sins. Through this study, it is hoped that readers can better understand the urgency and benefits of consistently performing the Tahajud prayer.

**Keywords:** Prayer, Tahajud, Al-Qur'an.

### Abstrak:

Shalat merupakan elemen penting dalam membangun hubungan spiritual dengan Allah. Salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan dalam Islam adalah shalat Tahajud, yang dilakukan pada sepertiga malam terakhir. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan studi pustaka dengan meneliti berbagai literatur yang relevan, termasuk ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadits yang membahas pentingnya shalat Tahajud. Hasil penelitian menunjukkan bahwa shalat Tahajud tidak hanya memperkaya spiritualitas pribadi, tetapi juga menjadi sarana untuk meningkatkan kedekatan dengan Allah, memperkuat ketakwaan, serta memberikan dampak positif pada moralitas dan kehidupan sosial seseorang. Selain itu, shalat Tahajud memiliki keutamaan khusus, seperti dijanjikan tempat yang mulia di surga dan penghapusan dosa. Melalui penelitian ini, diharapkan pembaca dapat lebih memahami urgensi dan manfaat dari pelaksanaan shalat Tahajud secara konsisten.

**Kata Kunci:** Shalat, Tahajud, Al-Qur'an.

Copyright © 2024 Nurul Khotimah<sup>1</sup>, Muhammad Zaki Akhbar Hasan<sup>2</sup>, Alam Tarlam<sup>3</sup>

✉ Corresponding author :

Email : [alamtarlam@gmail.com](mailto:alamtarlam@gmail.com)

ISSN 2987-6788 (Media Cetak)

ISSN 2987-6710 (Media Online)

## PENDAHULUAN

Ibadah mencakup segala tindakan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berhubungan dengan Allah SWT seperti shalat, maupun dengan sesama manusia (Lindawati, 2024). Dalam kehidupan seorang Muslim, shalat merupakan elemen fundamental yang membentuk hubungan spiritual dengan Allah. Shalat sering kali dipandang sebagai ibadah vertikal yang melibatkan hubungan langsung dengan Tuhan. Ibadah ini tidak hanya mencerminkan kerendahan hati dan pengabdian pribadi, tetapi juga memperkuat ikatan spiritual dengan Sang Pencipta. Selain menawarkan manfaat spiritual individu, shalat memiliki pengaruh positif pada kehidupan rohani seseorang, yang kemudian berdampak pada interaksi sosial mereka dengan orang lain. (Fauziah, 2024)

Shalat Tahajud, yang dilaksanakan pada malam hari ketika sebagian besar orang terlelap, memberikan pengalaman spiritual yang dalam dan bermakna. Dalam suasana malam yang tenang dan hening, para pelaku shalat Tahajud merasakan kedamaian dan kedekatan yang lebih intens dengan Allah. Al-Qur'an bagaikan matahari yang menyinari terangnya siang, bagaikan rembulan yang menyinari gelapnya malam, dan udara yang memberikan kehidupan bagi seluruh Alam. Keindahan al-Qur'an merupakan anugrah dari Allah dan manfaatnya sangat luar biasa tidak terbatas oleh ruang dan waktu, dari dulu sampai sekarang (Zaenudin, 2023). Al-Qur'an mengandung banyak referensi yang menekankan pentingnya shalat Tahajud, mendorong umat Islam untuk menjadikannya bagian integral dari ibadah mereka. Contoh nyata dari ajaran ini terdapat dalam surat Ali Imran ayat 113, yang menyoroti keutamaan ibadah ini:

﴿لَيْسُوا سَوَاءً مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ ءَانَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ ۝ ١١٣﴾

“Mereka tidak sama. Di antara Ahlulkitab ada golongan yang lurus. Mereka membaca ayat-ayat Allah pada malam hari dalam keadaan bersujud (shalat).”

Selain itu, dalam As-Sunnah, terdapat hadits yang diriwayatkan dari Abdullah bin Salam di mana Rasulullah saw bersabda: "Wahai manusia, sebarkanlah salam, berilah makan, sambunglah tali silaturahmi, dan shalatlah di malam hari pada saat orang-orang sedang tidur, niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat" (H.R At-Tirmidzi dan Ibnu Majah).

Ketakwaan, yang melibatkan kesadaran dan rasa takut kepada Tuhan, membuat seorang Muslim merasakan pengawasan Allah di mana pun dan kapan pun. Kesadaran ini mendorong mereka untuk dengan tulus menaati perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan-Nya, demi mencari keridhaan-Nya. Orang yang bertakwa menghiasi diri mereka dengan keimanan yang kuat, rajin dalam amal shaleh, dan menunjukkan sikap hidup yang terhormat. Keberadaan

ketakwaannya ini tidak hanya terlihat dalam keyakinan, tetapi juga dalam tindakan dan karakter sehari-hari yang penuh integritas. (Ibrahim, dkk. 2019).

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk mendalami makna dan keutamaan shalat Tahajud dalam perspektif Al-Qur'an, dengan harapan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana shalat Tahajud berperan dalam memperkaya spiritualitas dan moralitas umat Islam.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*), yang melibatkan serangkaian kegiatan terkait dengan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian (Zed, 2008). Dalam studi pustaka, terdapat beberapa ciri utama yang harus diperhatikan oleh peneliti : 1. Peneliti berhadapan langsung dengan teks atau data angka, bukan pengetahuan langsung dari lapangan, 2. Data pustaka bersifat "siapa pakai," sehingga peneliti tidak perlu terjun langsung ke lapangan karena data tersedia di perpustakaan, 3. Data pustaka umumnya merupakan sumber sekunder, yang berarti peneliti mendapatkan data dari tangan kedua, bukan dari sumber asli di lapangan. 4. Kondisi data pustaka tidak dibatasi oleh ruang dan waktu, memungkinkan peneliti untuk mengakses informasi dari berbagai sumber tanpa batasan geografis atau temporal (Zed, 2008).

Berdasarkan hal tersebut, pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menelaah dan mengeksplorasi berbagai jurnal, buku, dokumen (baik cetak maupun elektronik), serta sumber-sumber data atau informasi lain yang relevan dengan topik penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengertian Shalat Tahajud**

Secara linguistik, kata "*tahajud*" berasal dari akar kata "*hajada*," yang merupakan bentuk masdar atau kata benda verbal dari kata kerja "*tahajjada yatahajjadu tahajudan*." Dalam tata bahasa Arab, kata kerja ini mengikuti pola "tafa'ul," yang menandakan tindakan yang dilakukan secara berulang atau penuh semangat. Kata "hajada" berarti bangun setelah tidur siang, sedangkan "yahjudu" berarti seseorang yang terbangun, "hujudan" berarti terjaga, dan "ahjada" berarti seseorang yang terbangun dari tidurnya. Istilah "al-hajid" bisa berarti seseorang yang sedang tidur atau seseorang yang tetap terjaga sepanjang malam.

Dalam konteks agama Islam, tahajud adalah shalat malam yang dilakukan khususnya setelah tidur. As-Suyuthi mengartikan tahajud sebagai "*qiyamullail*," yang berarti berdiri

dalam shalat di malam hari, sedangkan Al-Ba'li menyebutnya sebagai shalat malam. Beberapa ulama berpendapat bahwa tahajud sebaiknya dilakukan setelah tidur, dan menurut Imam Ahmad, shalat ini dilakukan dari waktu Maghrib hingga fajar. (Azzuz, 2019).

Imam Syafi'i menjelaskan bahwa tahajud mencakup shalat malam dan shalat witr, yang bisa dilakukan baik sebelum tidur maupun setelah tidur. Seorang yang melakukan shalat tahajud disebut mutahajjid. Shalat tahajud idealnya dilakukan pada malam hari, baik menjelang malam atau setelah tidur. Tidak ada batasan khusus mengenai jumlah rakaat dalam shalat tahajud; sama seperti shalat tarawih pada bulan Ramadan, jumlah rakaat shalat tahajud dapat bervariasi. Nabi Muhammad SAW melaksanakan shalat tahajud dengan jumlah rakaat yang bervariasi antara dua hingga sebelas. (el-Feyza, 2020).

### Tata Cara Shalat Tahajud

Adapun amalan yang harus dilakukan untuk melaksanakan shalat Tahajjud adalah:

1. Dalam hati melafalkan niat niat Tahajjud dan memahami maknanya secara mendalam.

Berikut niat shalat Tahajjud :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكْعَتَيْنِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya yaitu “Aku (berniat) shalat tahajud 2 rakaat karena Allah Ta’ala”.

Semua ulama sepakat bahwa niat shalat harus dilakukan dalam hati, karena itulah tempat yang tepat untuk berniat. Tidak ada kewajiban untuk melafalkan niat secara lisan, karena mengucapkan niat dengan suara keras tidak diperlukan. Menurut Syekh Wahbah Az-Zuhaili, mayoritas ulama, kecuali yang mengikuti mazhab Maliki, menganjurkan melafalkan niat sebagai sunnah untuk membantu meningkatkan konsentrasi dalam shalat. Namun, mazhab Maliki berpendapat bahwa niat sebaiknya dilakukan dalam diam tanpa dilafalkan, karena Nabi Muhammad SAW tidak pernah mencontohkan pelafalan niat secara lisan sebelum shalat. (Hanifah, dkk. 2018).

2. Mengangkat kedua tangan sambil mengucapkan "Allahu Akbar", seperti pada shalat wajib.
3. Membaca doa iftitah setelah takbiratul ihram. Mengucapkan doa iftitah ini sunnah, karena merupakan amalan yang dianjurkan
4. Setelah doa iftitah, membaca Surat Al-Fatihah
5. Setelah Al-Fatihah, membaca surat pendek dari Al-Quran, seperti Surat Al-Ikhlash, Al-Falaq, An-Nas, atau surat lainnya

6. Melakukan gerakan shalat seperti rukuk, sujud, dan i'tidal, disertai dengan bacaan-bacaan yang sesuai.
7. Ulangi langkah 2–6 untuk rakaat kedua dan seterusnya
8. Setelah shalat Tahajjud, baca wirid, tasbih, tahmid, takbir, istigfar, dan doa tahajjud. Kemudian, ulangi hingga empat kali salam (delapan rakaat). Lalu berdoa. Setelah itu, tutup dengan sholat witr (Hanifah, dkk, 2018).

## Do'a Shalat Tahajud

Doa dalam shalat Tahajjud terdiri dari dua bagian: yang pertama adalah doa iftitah yang dibaca di awal shalat, dan yang kedua adalah doa yang dibaca setelah shalat Tahajjud selesai.

### 1. Do'a Iftitah Shalat Tahajjud

اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قِيَامُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ أَنْتَ الْحَقُّ وَوَعْدُكَ الْحَقُّ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ وَلِقَاؤُكَ حَقٌّ وَالْجَنَّةُ حَقٌّ وَالنَّارُ حَقٌّ وَالسَّاعَةُ حَقٌّ اللَّهُمَّ لَكَ أَسْلَمْتُ وَبِكَ أَمَنْتُ وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْكَ أُنْبِتُ وَبِكَ خَاصَمْتُ وَإِلَيْكَ حَاكَمْتُ فَاعْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَأَخَّرْتُ وَأَسْرَرْتُ وَأَعْلَنْتُ أَنْتَ إِلَهِي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, hanya milik-Mu segala puji, Engkau cahaya langit dan bumi serta siapa saja yang ada di sana. Hanya milik-Mu segala puji, Engkau yang mengatur langit dan bumi serta siapa saja yang ada di sana. Hanya milikMu segala puji, Engkau pencipta langit dan bumi serta siapa saja yang ada di sana. Engkau Maha benar, janji-Mu benar, firman-Mu benar, pertemuan dengan-Mu benar. Surga itu benar, neraka itu benar, dan kiamat itu benar. Ya Allah, hanya kepada-Mu aku pasrah diri, hanya kepada-Mu aku beriman, hanya kepada-Mu aku bertawakkal, hanya kepada-Mu aku bertaubat, hanya dengan petunjuk-Mu aku berdebat, hanya kepada-Mu aku memohon keputusan, karena itu, ampunilah aku atas dosaku yang telah lewat dan yang akan datang, yang kulakukan sembunyi-sembunyi maupun yang kulakukan terang-terangan. Engkau yang paling awal dan yang paling akhir. Engkau Tuhanku. Tiada tuhan yang berhak disembah kecuali Engkau.” (HR. Muslim) (Hanifah, dkk. 2018). Doa tersebut Rasulullah baca saat mengawali sholat tahajud, yakni sebagai doa iftitah.

### 2. Do'a setelah Shalat Tahajjud

اللَّهُمَّ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ قِيَامُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَنْ فِيهِنَّ. وَلَكَ الْحَمْدُ أَنْتَ الْحَقُّ، وَوَعْدُكَ الْحَقُّ، وَلِقَاءُكَ حَقٌّ، وَالْجَنَّةُ حَقٌّ، وَالنَّارُ حَقٌّ، وَالنَّبِيُّونَ حَقٌّ، وَمُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

وَسَلِّمْ حَقًّا، وَالسَّاعَةَ حَقًّا. اَللّٰهُمَّ لَكَ اَسْلَمْتُ، وَبِكَ اَمَنْتُ، وَعَلَيْكَ تَوَكَّلْتُ، وَالْاِيْتِكَ اَنْبَيْتُ، وَبِكَ خَاصَمْتُ،  
وَالْاِيْتِكَ حَاكَمْتُ، فَاغْفِرْ لِيْ مَا قَدَّمْتُ وَمَا اَخَّرْتُ وَمَا اَسْرَرْتُ وَمَا اَعْلَنْتُ وَمَا اَنْتَ اَعْلَمُ بِهِ مِنِّي  
اَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَاَنْتَ الْمُؤَخِّرُ لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ. وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

“Rabb kita Tabaraka wa Ta’ala turun setiap malam ke langit dunia ketika masih tersisa sepertiga malam terakhir, lalu Dia berfirman: “Barangsiapa yang memohon ampun kepada-Ku, niscaya Aku mengampuninya. Barangsiapa yang memohon (sesuatu) kepada- Ku, niscaya Aku akan memberinya. Dan barangsiapa yang berdoa kepada-Ku, niscaya Aku akan mengabulkannya”. (HR. Bukhari)

Tidak ada bentuk pasti do’a yang dilakukan setelah Tahajjud. Apa pun yang diinginkan seseorang, baik untuk tujuan material maupun spiritual, dapat diterima. Salah satu doa yang dianjurkan setelah shalat Tahajjud agar memperoleh manfaatnya adalah yang Allah sebutkan dalam surat Al-Isra ayat 80:

وَقُلْ رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَّاجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ  
سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا ۝ ۸۰

Artinya: Ya Tuhan-ku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah (pula) aku secara keluar yang benar dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong.

Setelah melaksanakan shalat Tahajjud, kita diperbolehkan berdoa dengan doa apa saja yang ikhlas dari hati. Disarankan untuk membaca doa-doa yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan Hadits. Namun, kita juga diperbolehkan untuk memanjatkan doa dalam bahasa kita sendiri, termasuk dalam bahasa Indonesia. Jadi, tidak ada larangan untuk berdoa dalam bahasa yang kita pahami. (Muchlisin BK, 2024).

### **Jumlah Rakaat Shalat Tahajjud**

Secara harfiah, tidak ada batasan tertentu mengenai jumlah rakaat dalam shalat Tahajjud. Jika seseorang tidak mampu melaksanakan Tahajjud dalam jumlah rakaat yang banyak, maka cukup baginya untuk melaksanakan shalat Witir dengan tiga rakaat, atau bahkan satu rakaat setelah shalat Isya. Rasulullah saw bersabda: 'Dari Sumrah bin Jundub ra, ia berkata, kita diperintah oleh Rasulullah supaya mengerjakan shalat malam (Tahajjud) dengan jumlah rakaat yang sedikit atau banyak, dan menjadikannya diakhiri atau ditutup dengan shalat Witir.' (HR. Thabrani dan Al-Bazzar).

Jumlah rakaat shalat Tahajjud yang paling utama dan dianjurkan adalah sebelas rakaat, termasuk tiga rakaat shalat Witir. Hal ini bisa dilakukan dengan format 4 + 4 + 3 (empat rakaat

Tahajjud diikuti empat rakaat lagi, dan ditutup dengan tiga rakaat Witr) atau 2 + 2 + 2 + 2 + 3 (dua rakaat Tahajjud, dilanjutkan dua rakaat lagi, lalu dua rakaat lagi, dan diakhiri dengan tiga rakaat Witr). Pendapat ini didasarkan pada hadits dari Aisyah ra yang berkata: 'Rasulullah tidak pernah menambah jumlah rakaat shalat malam, baik di bulan Ramadhan maupun di bulan lainnya, dari sebelas rakaat. Beliau shalat empat rakaat, dan jangan ditanya tentang baik dan panjangnya. Kemudian, beliau shalat lagi empat rakaat, jangan ditanya baik dan panjangnya. Lalu, beliau shalat Witr tiga rakaat. Saya bertanya, wahai Rasulullah, apakah engkau tidur sebelum Witr? Beliau menjawab, "Ya Aisyah, meskipun kedua mataku tidur, namun hatiku tidak tidur.'" (HR. Bukhari Muslim)." (El-Natary, 2015)

### **Waktu Pelaksanaan**

Shalat Tahajjud dapat dilaksanakan kapan saja sepanjang malam. Jika merujuk pada waktu di Indonesia, shalat Tahajjud bisa dimulai sekitar pukul 22.00 WIB. Tengah malam biasanya didefinisikan sekitar pukul 00.00, sementara waktu setelah tengah malam adalah sekitar pukul 01.00, dan sepertiga malam terakhir jatuh sekitar pukul 03.00. (Muqit, 2018). Oleh karena itu, meskipun shalat Tahajjud bisa dilakukan kapan saja setelah shalat Isya, waktu yang paling utama dan dianjurkan adalah pada sepertiga akhir malam."

### **Keutamaan Shalat Tahajjud**

Berikut adalah beberapa keutamaan yang dapat diraih melalui shalat Tahajjud:

#### **1. Dijanjikan Surga dan Ruangan yang Istimewa**

Jika kita rajin beribadah, Allah akan memberikan ganjaran berupa surga. Namun, ada beberapa ibadah khusus, termasuk shalat malam (Tahajjud), yang dapat memastikan tempat istimewa di surga. Sebagaimana disebutkan dalam hadits Nabi yang diriwayatkan dari Abdullah bin Amr bin Ash ra, Rasulullah SAW bersabda: 'Sesungguhnya di dalam surga ada sebuah ruangan yang bagian luarnya bisa dilihat dari dalam, dan bagian dalamnya bisa dilihat dari luar.' Abu Musa al-Asy'ari bertanya, 'Untuk siapa ruangan tersebut, wahai Rasulullah?' Beliau menjawab, 'Untuk orang yang berbicara dengan lemah lembut, memberikan makanan kepada orang lain, dan shalat di malam hari karena Allah, saat manusia terlelap tidur. (HR. Ahmad).

Shalat Tahajjud dianggap unik karena tantangan dalam melaksanakannya. Larut malam, udara yang dingin, rasa kantuk yang berat, dan tubuh yang baru bangun tidur membuatnya menjadi ibadah yang berat. Orang-orang yang bersedia melaksanakan shalat Tahajjud menunjukkan bahwa mereka mampu menahan keinginan untuk tidur demi meraih ridha Allah." (Firdaus, 2017).

## 2. Allah akan Mengangkat ke Tempat yang Terpuji

Dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 79, Allah berfirman:

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ٧٩

*"Pada sebagian malam lakukanlah shalat tahajud sebagai (suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji."*

Ayat ini memerintahkan Nabi Muhammad saw dan umatnya untuk mendirikan shalat malam atau shalat Tahajjud, menunjukkan betapa pentingnya dan tingginya kedudukan ibadah ini.

Selain itu, dalam sebuah hadis yang diriwayatkan dari Abi Darda ra., Rasulullah saw bersabda: *"Ada tiga macam manusia yang Allah cintai, tersenyum kepada mereka, dan merasa senang dengan mereka. Salah satunya adalah orang yang memiliki istri cantik serta tempat tidur yang nyaman, namun ia tetap bangun di malam hari untuk shalat. Allah berkata: 'Ia meninggalkan kesenangan dunia dan memilih untuk mengingat Aku. Seandainya ia mau, ia bisa tidur.'" (HR. Thabrani) (Syam, 2008).*

Dengan demikian, melalui surat Al-Isra ayat 79, Allah menegaskan pentingnya shalat Tahajjud dan menunjukkan tingginya kedudukan orang yang melaksanakannya.

## 3. Shalat Tahajud Bisa Mencegah Dosa dan Menghapus Kesalahan

Shalat Tahajjud memiliki kekuatan untuk mencegah dosa dan menghapus kesalahan. Memulai hari dengan perbuatan baik memberi kita motivasi untuk terus melakukan kebaikan sepanjang hari. Hati, pikiran, dan tubuh yang terbiasa berlatih kebaikan sejak awal akan lebih mudah melakukan perbuatan baik dan menahan diri dari perbuatan buruk.

Kita juga dapat menebus dosa dan kesalahan dari hari sebelumnya melalui perbuatan baik yang kita lakukan. Rasulullah saw bersabda: *"Bertakwalah kepada Allah di mana pun engkau berada, susulilah perbuatan dosa dengan kebaikan, niscaya kebaikan itu akan menghapusnya, dan bergaullah dengan sesama manusia dengan akhlak yang baik."* (HR. Tirmidzi) (Firdaus, 2017).

Telah terbukti bahwa shalat, terutama shalat malam (Tahajjud), dapat meningkatkan taraf moral seseorang. Mereka yang rutin melaksanakan shalat Tahajjud menunjukkan keseimbangan hormon yang lebih baik dalam mengatur stres, sehingga membantu mereka mengendalikan emosi dan berperilaku lebih dewasa. Kesadaran diri yang tinggi memungkinkan mereka menghindari pengambilan risiko dan perilaku maksiat. Orang dengan kelembutan dan kepekaan hati seperti ini cenderung lebih berhati-hati dan menjauhkan diri dari perilaku yang buruk. (Ratna, 2018).



#### 4. Menyehatkan Tubuh

Tidak dapat dipungkiri bahwa shalat Tahajjud memberikan manfaat yang sangat baik bagi kesehatan jasmani, terutama jika dilakukan dengan niat dan hati yang ikhlas. Rasulullah SAW bersabda: "*Hendaklah kalian mengerjakan qiyamullail (shalat malam), karena amalan tersebut merupakan kebiasaan orang-orang sholeh sebelum kalian. Qiyamullail mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dosa, menghapus kesalahan, dan mengusir penyakit dari tubuh.*" (HR. Ahmad, Tirmidzi, Al-Hakim, Baihaqi, Ibnu Asakir, dan lainnya) (Syafrowi, 2018)

#### 5. Dimudahkan Urusannya

Rutin melaksanakan shalat Tahajjud di tengah malam dapat memberikan kemudahan dalam berbagai urusan duniawi, termasuk urusan keluarga, penyelesaian segala ikhtiar, dan hal-hal lainnya. Dengan konsistensi dalam shalat Tahajjud, seseorang akan dibekali jalan atau wasilah untuk mempermudah segala urusan. Sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 80:

وَقُلْ رَبِّ اَدْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ  
سُلْطٰنًا نَّصِيْرًا ۝۸۰

"Dan katakanlah: 'Ya Tuhan-ku, masukkanlah aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah pula aku secara keluar yang benar, dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong.'" (Khalil, 2020).

#### 6. Meningkatkan Daya Ingat dan Kecerdasan

Ketika seseorang berada dalam keadaan khusuk, hati dan pikirannya sepenuhnya terbuka saat berdoa, dengan perhatian yang hanya tertuju kepada Allah SWT. Fokus yang mendalam selama berdoa sangat penting untuk memperdalam hubungan spiritual kita dengan Sang Pencipta. Mencapai khusuk memang tidak mudah, karena gangguan sering kali mengalihkan perhatian kita. Namun, beribadah di malam hari dengan suasana yang tenang dan minim kebisingan dapat membantu seseorang lebih cepat fokus.

Shalat Tahajjud di pagi hari, terutama pada sepertiga malam terakhir, dapat meningkatkan daya ingat otak. Pada waktu ini, udara penuh oksigen segar yang belum tercemar memberikan dukungan optimal bagi aktivitas otak. Oksigen adalah sumber daya penting untuk otak dan berfungsi pada puncaknya selama waktu-waktu ini. Pikiran positif dan doa yang dipanjatkan dalam momen ini juga memupuk ikatan spiritual yang kuat dengan Sang Pencipta. (Idris, 2021).

## 7. Wajahnya Enak Dipandang

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat As-Sajdah ayat 16-17:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ

١٦

فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ١٧

"Lambung mereka jauh dari tempat tidur, sedangkan mereka berdoa kepada Tuhan mereka dengan rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan sebagian dari rezeki yang Kami berikan kepada mereka. Tidak seorang pun yang mengetahui apa yang disembunyikan untuk mereka berupa berbagai nikmat yang menyenangkan pandangan mata sebagai balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan."

Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa yang banyak menunaikan shalat malam, maka wajahnya akan tampak enak dipandang di siang hari." (HR. Ibnu Majah) (Insan, 2019).

Selain keutamaan-keutamaan tersebut, shalat Tahajjud disyariatkan oleh Allah karena memiliki banyak keutamaan dan keberkahan.

## KESIMPULAN

Shalat Tahajjud adalah shalat sunnah yang dilaksanakan pada malam hari setelah tidur. Secara linguistik, "tahajjud" berarti bangun dari tidur untuk melakukan ibadah. Para ulama sepakat bahwa tahajjud adalah bagian dari qiyamullail (shalat malam) dan bisa dilakukan kapan saja setelah shalat Isya, dengan waktu terbaik adalah pada sepertiga malam terakhir.

Tidak ada batasan pasti jumlah rakaat, namun yang paling umum adalah antara dua hingga sebelas rakaat, ditutup dengan shalat Witir. Tata cara pelaksanaannya sama dengan shalat wajib, diawali dengan niat dalam hati, membaca doa iftitah, Al-Fatihah, dan surat-surat pendek. Setelah selesai, dianjurkan berdoa sesuai keinginan, baik dalam bahasa Arab maupun bahasa yang dipahami.

Keutamaan shalat Tahajjud sangat besar, termasuk dijanjikan tempat istimewa di surga, diangkat derajatnya, menghapus dosa, menyehatkan tubuh, dan memudahkan urusan dunia. Shalat ini juga meningkatkan daya ingat, kecerdasan, dan membuat wajah seseorang enak dipandang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al Firdaus. Achmad, (2017). *Penuntun Mengerjakan Shalat Tahajud*. Qultum Media.
- Asy- Syafrowi. Mahmud, (2018). *Shalat-shalat Sunah Penarik Rezeki*. Media Pressindo.
- Azzuz, Muhammad bin, (2019). *Hadits Shalat Tahajud dan Qiyamullail*. Darul Falah.
- El-Feyza, Muhafizah. (2020). *Shalat Tahajud Dalam Al-Qur'an (Manfaat Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental)*. Bogor: Guepedia.
- El-Natary. Hamdi, (2015). *Shalat Tahajud cara Rasulullah Sesuai Al-Qur'an dan Hadits*. Wahyu Qolbu.
- Fauziah. Nita, dkk. (2024) *Karakteristik dan Nilai-Nilai Moral dalam Qashashul Qur'an : Perspektif Etika Islam*. *AL-KAINAH: Journal of Islamic Studies*, 3(1), 177–187. <https://doi.org/10.69698/jis.v3i1.567>.
- Ibrahim. Anwar, dkk. (2019). Implementasi Metode Pembiasaan Shalat Tahajud dan Puasa Senin-Kamis Pada Pembentukan Akhlak Karimah di Sekolah Unggulan Islami (Suis) Leuwiliang Bogor. *Prosa PAI : Prosiding Al Hidayah Pendidikan Agama Islam*, Vol. No. 2 B.
- Idris. Haerawati, (n.d.). (2021). *Back To Sunnah: Teori dan Kajian Empiris Kesehatan*. Depok : PT. Raja Grafindo Persada.
- Insan. Darul, (2019). *Belajar Menunaikan Salat-Salat Sunah Sesuai Tuntunan Rasulullah*. Elex Media Komputindo.
- Khalil. Umi Azizah, (2020). *Allah Menyayangi Istri Salimah Dan Menjanjikan Surga Untuknya*. Araska Publisher.
- Lindawati. Evi, Alam Tarlam, (2024). *Pendidikan Anak Dalam Al-Qur'an Surah Lukman Ayat : 12-19 Perspektif Maqashid Syariah*, *JUPIDA : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini Miftahul Huda Volume 02 Nomor 1*.
- Muqit. Abd. (2018). *Sholat tahajud dan kebahagiaan*. Malang. Polinema Press.
- Ratna W. P. (2018). *Pejuang Tahajud Menelisik Rahasia Salat Tahajud*. Anak Hebat Indonesia.
- Switri. Endang, dkk. (2019). *Pembinaan Ibadah Shalat (Kaifiatus Sholah / Tata Cara Shalat) Pada Tpa Zuryati di Masjid Ummu Massaid Komplek Perumahan The Green Indralaya*. *Jurnal Anadara Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.1 No.2.
- Syam.Yunus Hanis, (2008). *Indahnya Tahajud*. Mutiara Media.
- Zaenudin, Alam Tarlam, Didin Nurul Rosidin. (2023). *Studi Kritik Pemikiran John Wansbrough Terhadap Al-Qur'an, Kenabian Muhammad dan Islam*. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* P-ISSN : 2085-2487; E-ISSN : 2614-3275. Vol. 9, No. 4.
- Zed, M. (2008). *Metode penelitian kepustakaan (Ed. 2)*. Yayasan Obor Indonesia