

QIAMULLAIL SEBAGAI TERAPI PSIKOSPIRITUAL ISLAM: ANALISIS BERDASARKAN TRADISI SALAF

QIYAMULLAIL AS AN ISLAMIC PSYCHOSPIRITUAL THERAPY: AN ANALYSIS BASED ON THE TRADITION OF THE SALAF

Dzulfaidhi Hakimie Dzulraidi^{1*}

Ali Abdul Jalil²

¹ Fakulti Pengajian Islam, Universiti Malaysia Sabah, 88400 Kota Kinabalu Sabah, Malaysia

Email: dzuldzulraidi@gmail.com

² Fakulti Al-Quran Dan Sunnah, Universiti Islam Antarabangsa Tuanku Syed Sirajuddin, Mukim Padang Siding, 02600 Arau, Perlis, Malaysia. Email: alijalil@unisiraj.edu.my

*Corresponding author: alijalil@unisiraj.edu.my

Article history

Received date : 18-9-2025

Revised date : 19-9-2025

Accepted date : 22-10-2025

Published date : 7-11-2025

To cite this document:

Dzulraidi, D. H., & Jalil, A. A. (2025). Qiyamullail sebagai terapi psikospiritual Islam: Analisis berdasarkan tradisi Salaf. *Journal of Islamic, Social, Economics and Development (JISED)*, 10 (77), 840 – 852.

Abstrak: Amalan qiamullail merupakan salah satu bentuk ibadah malam yang telah diamalkan secara berterusan oleh Nabi Muhammad SAW dan para ulama Salaf sebagai rutin rohani. Namun begitu, perbincangan terhadap qiamullail dalam wacana Islam lebih sering difokuskan kepada aspek kelebihan, hukum dan fadilat berbanding fungsi psikospiritualnya terhadap kestabilan emosi dan kesihatan jiwa. Dalam era moden yang menyaksikan peningkatan gangguan mental dan kekosongan spiritual, pendekatan psikospiritual berasaskan ibadah sunnah seperti qiamullail semakin mendesak untuk diterokai secara lebih sistematik. Kajian ini bertujuan menilai qiamullail sebagai satu bentuk terapi psikospiritual Islam melalui analisis terhadap naratif pengalaman para Salaf serta pendekatan rohani yang terkandung dalam nas-nas hadith berkaitan. Metodologi kajian ini berbentuk kualitatif dengan pendekatan analisis kandungan, khususnya terhadap riwayat-riwayat dan karya tokoh Salaf serta huraian ulama dalam disiplin fiqh al-hadith dan tazkiyat al-nafs. Dapatan kajian menunjukkan bahawa qiamullail tidak hanya berperanan sebagai ibadah sunat, tetapi turut berfungsi sebagai amalan penyucian jiwa yang mendalam, mampu merawat keresahan batin dan membina kekuatan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Kajian ini mencadangkan agar qiamullail diangkat sebagai salah satu bentuk terapi sendiri Islamik dan dimasukkan dalam modul pembinaan jiwa serta intervensi kesihatan mental berasaskan nilai-nilai spiritual Islam. Kajian lanjutan boleh memberi tumpuan kepada pengukuran kesan qiamullail terhadap kesejahteraan mental melalui pendekatan kajian lapangan atau eksperimen dalam konteks semasa.

Kata Kunci: qiamullail; Salaf; psikospiritual; sunnah; hadith

Abstract: Qiyamullail, or night prayer, is one of the spiritual practices that has been consistently observed by the Prophet Muhammad (SAW) and the early Muslim scholars (Salaf) as a form of spiritual discipline. However, discussions on qiyamullail within Islamic discourse have largely focused on its virtues, rulings, and merits, rather than its psychospiritual function

in promoting emotional stability and mental well-being. In the modern era, which is witnessing a surge in mental health challenges and spiritual emptiness, the psychospiritual approach rooted in prophetic traditions such as qiyamullail urgently requires more systematic exploration. This study aims to examine qiyamullail as a form of psychospiritual intervention by analysing the narratives of the Salaf and the spiritual approaches embedded in relevant hadiths. This qualitative study employs content analysis, focusing on the narrations and works of classical scholars, as well as scholarly commentaries within the disciplines of fiqh al-hadith and tazkiyat al-nafs (purification of the soul). The findings reveal that qiyamullail functions not only as a voluntary act of worship, but also as a profound practice of spiritual purification, capable of alleviating inner distress and strengthening spiritual resilience in facing life's challenges. This study suggests that qiyamullail should be promoted as a form of Islamic self-therapy and integrated into spiritual development modules and mental health interventions grounded in Islamic spiritual values. Future research is recommended to focus on measuring the impact of qiyamullail on mental well-being through field studies or experimental approaches in contemporary contexts.

Keywords: *qiyamullail; Salaf; psikospiritual; sunnah; hadith*

Latar Belakang Kajian

Qiyamullail merujuk kepada amalan menghidupkan malam atau sebahagiannya dengan ibadah yang disyariatkan seperti solat sunat, zikir, membaca al-Quran, beristighfar, bersalawat ke atas Nabi SAW dan bentuk ibadah lain yang serupa (Jakim, 2010). Durasi malam bermula dari terbenam matahari sehingga terbitnya fajar, dan bangun daripada tidur untuk solat dikenali sebagai tahajjud (Wizārah al-Awqāf wa al-Syuūn al-Islāmiyyah, 2006). Amalan qiyamullail mempunyai kedudukan istimewa dalam tradisi Islam kerana ia bukan sekadar ibadah fizikal, tetapi juga merupakan proses penyucian hati, pengukuhan hubungan spiritual dengan Allah SWT dan penguatan kekuatan rohani dalam menghadapi tekanan hidup (Sulaiman et. al., 2012)

Para ulama Salaf seperti para sahabat, tabi'in dan generasi selepas mereka telah menjadikan qiyamullail sebagai satu bentuk disiplin rohani yang konsisten, bukan sahaja untuk mendekatkan diri kepada Allah, malah sebagai sarana memperbaharui niat, memperteguh hati, serta membina keutuhan peribadi (Mustafa Mutawalli, 2017). Mereka menjadikan suasana malam sebagai waktu khas untuk menyendiri bersama Allah, bermunajat, menangis, memohon ampun dan menumpahkan seluruh isi hati secara sunyi tanpa gangguan. Keadaan ini menggambarkan bahawa qiyamullail memiliki dimensi psikospiritual dalam yang sering kali terlepas daripada fokus utama dalam kajian kontemporari.

Walaupun qiyamullail sering dibincangkan dari sudut hukum, kelebihan dan amalan fiqh, namun dimensi psikospiritual qiyamullail sebagai satu bentuk intervensi penyembuhan jiwa dan terapi sendiri masih kurang diberi perhatian dalam wacana keilmuan Islam. Dalam konteks masyarakat moden yang semakin terdedah kepada tekanan psikologi, kekosongan spiritual dan keresahan jiwa, penekanan terhadap qiyamullail sebagai medium terapi dan penjagaan kesihatan mental berasaskan spiritual Islam adalah amat diperlukan.

Sehubungan itu, kajian ini bertujuan untuk menganalisis qiyamullail sebagai satu bentuk terapi psikospiritual Islam berdasarkan amalan dan kefahaman para ulama Salaf. Kajian ini juga akan meneliti aspek-aspek rohani dan kejiwaan yang tersembunyi dalam praktik qiyamullail, termasuk dari sudut Islam dan saintifik. Dengan meneliti sumber-sumber riwayat dan nas-nas berkaitan

serta huraian tokoh-tokoh salaf, kajian ini diharap dapat membuka ruang baru dalam memahami qiamullail sebagai ibadah yang bukan sahaja membentuk hubungan vertikal dengan Tuhan, tetapi juga berpotensi sebagai terapi sendiri bagi menyembuhkan kegelisahan batin.

Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif kerana ia paling sesuai untuk memahami dimensi makna, nilai rohani, dan implikasi psikospiritual yang terkandung dalam amalan qiamullail, khususnya berdasarkan tradisi amalan Nabi SAW dan para ulama Salaf (Ahmad Sunawari Long, 2015; Idris, 2018; Jamil, 2019). Pendekatan ini membolehkan penyelidik menyelami secara mendalam unsur-unsur kejiwaan dan spiritual yang tersirat dalam ibadah qiamullail serta mengenal pasti peranannya sebagai satu bentuk terapi sendiri dalam menangani keresahan jiwa dan pembangunan sendiri Muslim.

Kaedah dokumentasi digunakan sebagai teknik utama pengumpulan data. Sumber primer kajian terdiri daripada hadith-hadith sahih yang merakam rutin dan pendekatan Nabi SAW dalam menghidupkan malam, termasuk amalan Baginda bangun secara perlahan, berzikir, bersiwak, membaca ayat-ayat tertentu, dan memanjangkan solat malam dalam suasana kesunyian. Data ini diperoleh daripada kitab-kitab hadith utama serta disokong oleh teks syarahan hadith untuk memahami konteks, hikmah, dan pendekatan para ulama dalam mentafsir amalan qiamullail.

Sumber sekunder pula terdiri daripada karya-karya klasik dan kontemporari dalam bidang *fiqh al-hadīth*, *tazkiyat al-nafs*, psikologi Islam dan *spiritual care*, termasuk artikel jurnal, tesis akademik, dan buku rujukan yang membincangkan kaitan antara ibadah malam dengan pembentukan jiwa, ketenangan batin dan pembangunan kerohanian. Bahan-bahan ini diperoleh melalui perpustakaan fizikal serta pangkalan data digital seperti *Scopus*, *JSTOR*, dan *Google Scholar*.

Kajian ini akhirnya bertujuan untuk menyusun semula kefahaman terhadap qiamullail sebagai intervensi psikospiritual Islamik yang bersumberkan wahyu dan warisan Salaf, serta mencadangkan agar ia dimanfaatkan sebagai alternatif rohaniah dalam pemulihan dan penjagaan kesihatan jiwa umat Islam kontemporari.

Dapatan dan Perbincangan

Konsep Qiamullail

Qiamullail merupakan salah satu amalan sunat yang bermaksud bangun pada waktu malam dengan tujuan beribadah kepada Allah SWT. Ia bukanlah suatu ibadah baharu, sebaliknya telah menjadi rutin kehidupan para rasul, nabi-nabi, orang-orang soleh serta para ulama sejak zaman dahulu lagi. Amalan ini telah mengakar dalam tradisi kerohanian Islam sebagai simbol kecintaan dan ketundukan sepenuh hati kepada Allah SWT (Jakim, 2010). Terdapat banyak dalil-dalil yang menunjukkan betapa penting dan ajaibnya qiamullail dalam kehidupan seorang muslim. Antaranya:

1) Qiamullail merupakan salah satu jalan ke syurga. Nabi SAW bersabda dalam riwayat al-Tirmidhi (1998) daripada 'Abd Allah Bin Salām:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ، أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا وَالنَّاسُ نِيَامَ تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ.

Terjemahan: Wahai manusia, sebarlah salam, berilah makanan, dan solatlah ketika manusia tidur, nescaya kamu akan masuk syurga dengan selamat.

2) Qiamullail mendekatkan diri dengan Allah, penghapus dosa dan penyakit dan pencegah dosa. Nabi SAW bersabda dalam riwayat al-Tirmidhī (1998) daripada Bilal:

عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ ذَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ، وَإِنَّ قِيَامَ اللَّيْلِ قُرْبَةٌ إِلَى اللَّهِ، وَمَنْهَاةٌ عَنِ الْإِثْمِ، وَتَكْفِيرٌ لِلْسَّيِّئَاتِ، وَمَطْرَدَةٌ لِلدَّاءِ عَنِ الْجَسَدِ.

Terjemahan: Amalkanlah qiamullail (solat malam) kerana ia adalah kebiasaan orang-orang soleh sebelum kamu. Sesungguhnya qiamullail adalah cara untuk mendekatkan diri kepada Allah, mencegah dari perbuatan dosa, menghapuskan kesalahan-kesalahan, dan menghindarkan penyakit dari tubuh.

3) Qiamullail menjadi sebab untuk doa dan taubat diterima. Nabi SAW bersabda dalam riwayat al-Bukhārī daripada Abū Hurayrah:

يَنْزِلُ رَبُّنَا تَبَارَكَ وَتَعَالَى كُلَّ لَيْلَةٍ إِلَى السَّمَاءِ الدُّنْيَا حِينَ يَبْقَى ثُلُثُ اللَّيْلِ الْآخِرِ يَقُولُ: مَنْ يَدْعُونِي، فَأَسْتَجِيبَ لَهُ مَنْ يَسْأَلُنِي فَأُعْطِيهِ، مَنْ يَسْتَغْفِرُنِي فَأَغْفِرَ لَهُ

Terjemahan: Tuhan Kita Tabāraka Wa Ta'āla turun setiap malam ke langit dunia ketika sepertiga malam yang terakhir. Dia berfirman: “Siapa yang berdoa kepada-Ku, maka Aku akan mengabulkan doanya, siapa yang meminta kepada-Ku, maka Aku akan menunaikannya, siapa yang memohon ampun kepada-Ku, maka Aku akan mengampuninya.

Nabi Muhammad SAW merupakan teladan utama dalam aspek ibadah bagi umat Islam. Sebagai rasul terakhir, Baginda menunjukkan kepada umat manusia cara terbaik untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui pelbagai bentuk ibadah, sama ada yang wajib mahupun yang sunat. Ibadah yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW bukan sahaja mencerminkan ketaatan yang sempurna kepada Allah, tetapi juga memberikan contoh jelas tentang bagaimana seorang Muslim seharusnya menjalani kehidupan beribadah dengan penuh keikhlasan dan istiqamah.

Ibn Qayyim (1994) menjelaskan bahawa apabila Nabi SAW bangun dari tidur, Baginda akan memulakannya dengan bersiwak, kemudian berzikir, berwuduk, dan solat dua rakaat ringan. Perkara ini disokong oleh riwayat Muslim (t.t.), bahawa Aisyah RA berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ لِيُصَلِّيَ، افْتَتَحَ صَلَاتَهُ بِرُكْعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ

Terjemahan: Sesungguhnya Rasulullah SAW apabila baginda bangun malam untuk solat, Baginda akan memulakannya dengan solat 2 rakaat yang ringkas.

Dalam riwayat Ibn ‘Abbās (Muslim, 1/221), diceritakan bahawa Nabi SAW bangun pada akhir malam, keluar dan memandang ke langit, lalu membaca ayat daripada Surah Ali Imran: "Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan perbezaan malam dan siang, terdapat tanda-tanda bagi orang yang berakal" (Ali Imran: 190), dan menyambung hingga ayat "Lindungilah kami dari azab neraka" (Ali Imran: 191). Kemudian Baginda kembali ke rumah, bersiwak, berwuduk, dan solat. Selepas itu, Baginda berbaring sebentar, kemudian bangun semula, memandang ke langit, membaca ayat yang sama, bersiwak, berwuduk, dan bersolat.

Solat Nabi SAW dikenali dengan panjang dan kekhusyukan yang luar biasa. Meskipun Baginda memiliki banyak tanggungjawab, Baginda tetap mengutamakan solat malam. Dalam riwayat Muslim, Aisyah RA menyebut: "Jangan ditanya tentang betapa indah dan panjangnya solat Nabi SAW." Al-Nawawi (1972) menjelaskan bahawa larangan ini bermaksud solat Baginda telah mencapai tahap kesempurnaan dari segi keindahan dan panjangnya. Ibn Mas‘ud meriwayatkan bahawa beliau hampir-hampir duduk dan meninggalkan solat kerana panjangnya qiam Nabi SAW (Muslim, t.t.). Huzaifah RA pula menyatakan bahawa beliau pernah bersolat di belakang Nabi SAW, dan Baginda membaca Surah al-Baqarah, Ali ‘Imran, dan al-Nisa’ dalam satu rakaat, serta ruku’ dan sujud dalam tempoh yang hampir sama (Muslim, t.t.).

Sebagai pedoman kepada umat Islam, Nabi SAW juga melarang umatnya daripada berbicara perkara yang tidak berfaedah selepas solat Isyak. Menurut hadis riwayat al-Bukhari (2001) daripada Abī Barzah al-Aslamī, Nabi SAW melarang tidur sebelum solat Isyak dan bercakap-cakap selepasnya. Ibn Hajar (1959) menjelaskan bahawa larangan ini bertujuan mengelakkan kelalaian yang boleh menyebabkan terlepasnya qiamullail.

Qiamullail Nabi SAW menunjukkan kepentingan ibadah malam dalam kehidupan seorang Muslim dan dedikasi Baginda kepada Allah SWT. Ketika Aisyah RA bertanya mengapa Baginda tetap beribadah sedemikian rupa walaupun telah diampunkan dosanya, Nabi SAW menjawab:

أَفَلَا أُحِبُّ أَنْ أَكُونَ عَبْدًا شَكُورًا

Terjemahan: Apakah aku tidak suka jika aku menjadi hamba yang bersyukur? (al-Bukhārī, 2001).

Sebagai manusia yang berdosa, lebih utama bagi para umat untuk mencontohi Nabi SAW dalam beribadah dan memohon ampun kepada Allah SWT.

Para sahabat Nabi SAW menunjukkan kesungguhan luar biasa dalam mengikuti sunnah Baginda, bukan sahaja dalam ibadah, tetapi juga dalam akhlak dan gaya hidup. Mereka menghargai setiap perbuatan dan perkataan Nabi SAW, bahkan sanggup mengorbankan harta, masa dan nyawa demi menjaga dan menyebarkan ajaran Islam. Dalam aspek qiamullail, kesungguhan mereka jelas kelihatan. Menurut riwayat al-Bukhari (2001) daripada Anas bin Malik RA, Rasulullah SAW melihat ada tali yang diikat di antara dua tiang. Apabila ditanya, mereka menjawab bahawa ia milik Zainab yang akan berpegang padanya ketika letih dalam solat. Rasulullah SAW bersabda: "Lepaskan ia. Jika salah seorang daripada kalian merasa letih, maka hendaklah dia duduk." Sahabat seperti Ibn Abbas RA juga tidak meninggalkan qiamullail meskipun dalam musafir. Ibn Abi Mulaykah meriwayatkan bahawa beliau menemani Ibn Abbas dari Mekah ke Madinah, dan menyaksikan beliau bangun di tengah malam, membaca

al-Quran dengan tartil dan menangis dalam bacaan (al-Dhahabī, 1985). Para sahabat turut mengajak ahli keluarga mereka untuk bangun malam. Ibn Kathīr (1986) mencatat bahawa Abu Hurayrah RA akan membangunkan isterinya dan anak perempuannya untuk solat malam. Begitu juga Umar bin al-Khattāb RA, seperti diriwayatkan oleh Mālik (2004) daripada Zayd bin Aslam, yang mengejutkan keluarganya di akhir malam untuk solat dengan berkata: "Solat, solat!" Kesungguhan para sahabat ini menjadi contoh penting kepada umat Islam masa kini dalam menghidupkan sunnah qiamullail.

Generasi tābi‘īn pula, meskipun tidak pernah bertemu dengan Nabi SAW, tetap menunjukkan kecintaan yang mendalam terhadap sunnah. Mereka bukan sahaja mengamalkan ibadah dengan dedikasi, tetapi juga meniru akhlak Nabi SAW dan sahabat. Talaq bin Ḥabīb, murid kepada Ibn Abbas, Jabir, dan Anas, diriwayatkan bahawa beliau membaca dari surah al-Baqarah hingga al-‘Ankabut dalam satu rakaat sehingga merasa sakit pada tulang belakangnya (Abu Nu‘aym, 1974; al-Dhahabī, 1985). Kesungguhan ini turut dizahirkan oleh imam-imam mazhab. Abu Ḥanīfah diriwayatkan solat Subuh dengan wuduk solat Isyak selama empat puluh tahun dan membaca keseluruhan al-Quran dalam satu rakaat (al-Khaṭīb al-Baghdādī, 2002). Al-Shāfi‘ī pula membahagikan malam kepada tiga bahagian: menulis, solat, dan tidur (Abu Nu‘aym, 1974). Para salaf lain seperti al-Awzā‘ī juga dikenali sebagai tokoh yang menghidupkan malam dengan solat dan tangisan (Ibn ‘Asākir, 1995). Wakī‘ pula, menurut murid-muridnya, membaca sepertiga al-Quran setiap malam, kemudian bangun di akhir malam untuk membaca surah-surah al-Mufassal dan beristighfar hingga terbit fajar (al-Mizzī, 1980).

Konsep Psikospiritual Islam

Perkataan “psikologi” berasal daripada bahasa Yunani, terdiri daripada dua kata iaitu *psyche* yang bermaksud jiwa, dan *logos* yang bermaksud ilmu. Maka secara umum, psikologi dapat difahami sebagai ilmu yang mengkaji jiwa manusia (Badri, 2018). Dalam bahasa Arab, perkataan yang lazim digunakan bagi menggambarkan jiwa ialah ruh, yang juga membawa makna nyawa atau angin (Shahril Nizam et. al., 2023). Secara istilah, psikologi merupakan bidang ilmu yang meneliti hakikat manusia dari sudut kejiwaan dan sosial .

Sejarah menunjukkan bahawa para sarjana Islam telah mendahului ahli psikologi Barat dalam kajian berkenaan ilmu kejiwaan. Antara tokoh penting dalam bidang ini ialah Imam al-Ghazālī yang membicarakan tentang kejiwaan secara mendalam dalam karyanya *Ihya' 'Ulum al-Din*. Selain itu, al-Farabi membahaskan topik berkaitan akal dalam *Risalah fi al- 'Aql*, Ibn Sina dalam *al-Shifa'*, Ibn al-Jawzi melalui *al-Tibb al-Ruhani*, dan Ibn al-Qayyim melalui *al-Tibb al-Nabawi* (Afik Abd Razak & Syukri. 2020) . Kajian-kajian awal ini memberi tumpuan kepada aspek falsafah jiwa, tingkah laku manusia dan hubungannya dengan konsep tazkiyyah al-nafs iaitu proses penyucian jiwa untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Menurut Kamus Dewan (1998), dari segi etimologi, istilah “spiritual” merujuk kepada hal-hal yang berkaitan dengan rohaniah, kebatinan, dan nilai-nilai kehidupan dalaman. Dalam konteks Islam, pendekatan psikospiritual merupakan integrasi antara ilmu psikologi dan unsur kerohanian yang berpaksikan kepada prinsip-prinsip tauhid. Menurut Zahid (2019), kekuatan psikospiritual Islam terletak pada asas kepercayaannya kepada Allah sebagai pusat pemulihan, dengan tumpuan utama kepada penyucian jiwa (*tazkiyyah al-nafs*) sebagai kaedah utama mencapai ketenangan dan kebahagiaan yang hakiki.

Dalam hal ini, pendekatan psikologi Islam lebih menekankan aspek kerohanian dan spiritual manusia berbanding semata-mata aspek kognitif dan intelektual (Badri, 2018). Psikospiritual

Islam bertujuan membentuk keperibadian mulia dan seimbang berdasarkan panduan al-Quran dan al-Sunnah. Ia juga menekankan bahawa tujuan hidup seorang Muslim adalah untuk menjadi hamba yang sentiasa beribadah kepada Allah SWT dan hidup dalam naungan keredhaan-Nya (Othman, 2011).

Oleh yang demikian, pendekatan psikospiritual Islam bukan sekadar satu bentuk teori, tetapi merupakan satu bentuk terapi holistik yang menyatukan keperluan fizikal, emosi, dan kerohanian seseorang Muslim. Ia wajar dikembangkan dalam usaha menangani krisis jiwa dan keresahan spiritual yang semakin meruncing dalam masyarakat moden.

Qiamullail sebagai Psikospiritual Islam

Qiamullail bukan sahaja berfungsi sebagai ibadah rohani, malah memberi kesan yang signifikan terhadap kestabilan psikologi seseorang. Dalam solat malam, seseorang hamba berinteraksi secara peribadi dengan Allah SWT dalam suasana sunyi dan tenang, yang mendorong kepada perasaan berserah diri dan tumpuan yang tinggi (Fairuzdzah et. al., 2016). Keadaan ini bertepatan dengan firman Allah SWT:

﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ ٢٨

Terjemahan: “Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang.” (Surah al-Ra’d, 13:28)

Dalam kehidupan moden yang sarat dengan tekanan kerja, tanggungjawab sosial dan konflik dalaman, ramai individu mengalami stres akibat ketidakseimbangan antara keperluan dan keupayaan diri. Tekanan ini bukan sahaja mengganggu kestabilan emosi, bahkan turut memberi kesan terhadap kesihatan fizikal termasuk peningkatan risiko penyakit kronik seperti kanser dan jantung (Sahib, 2015). Malah, tekanan juga dikenal pasti mempercepatkan pertumbuhan sel kanser dan meningkatkan kadar metastasis (Solleh, 2006).

Solat malam seperti tahajud berfungsi sebagai satu bentuk proses relaksasi dan meditasi spiritual yang membantu menurunkan hormon tekanan seperti adrenalin dan kortisol, lalu meningkatkan hormon yang memberi rasa tenang dan bahagia seperti endorfin dan enkefalin (Cahyono, 2011). Apabila solat dilakukan dengan penuh khusyuk dan ikhlas, keseimbangan hormon dalam tubuh akan dicapai, justeru menjadikan fikiran dan emosi lebih stabil. Ini menyokong pandangan bahawa solat bukan sekadar ibadah ritual, tetapi merupakan satu bentuk terapi psikologi yang mampu mengurangkan beban emosi dan keresahan jiwa (Aziz, 2011).

Rasulullah SAW juga menegaskan peranan solat sebagai medium hubungan paling dekat antara hamba dan Tuhannya, sebagaimana sabda Baginda:

”أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ. فَأَكْثَرُوا الدَّعَاءَ

Terjemahan: “Keadaan paling dekat seorang hamba dengan Tuhannya adalah ketika dia dalam keadaan sujud, maka perbanyakkanlah doa.” (Hadith riwayat Muslim)

Begitu juga Nabi SAW menyebut secara khusus tentang kesan positif tahajud dapat menghapuskan dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan daripada penyakit (al-Tirmidhi, 1998). Kajian sains moden turut menunjukkan bahawa peningkatan keimanan mempunyai hubungan langsung dengan kestabilan tubuh. Individu yang tinggi imannya

cenderung memiliki persepsi hidup yang positif, lebih tenang, dan kurang terdedah kepada tekanan jiwa. Penurunan kadar hormon kortisol yang berlaku dalam suasana ibadah malam membuktikan wujudnya hubungan langsung antara keimanan, psikologi, dan kestabilan biologi (Fairuzdzah et. al., 2016).

Hasil kajian oleh Dr. Fidelma O'Leary, seorang ahli neurosains dari St. Edwards University, menunjukkan bahawa ketika sujud, beberapa salur darah dalam otak yang tidak dilalui darah dalam keadaan biasa akan mula dimasuki darah. Hal ini memberi manfaat besar dari sudut aliran darah ke otak, menurunkan risiko sakit kepala, dan menggalakkan keseimbangan tekanan darah (Mujahidah Rapi, 2015; Aziz, 2011). Tambahan pula, proses bangun dari sujud memberi ruang kepada pengaliran semula darah ke jantung secara semula jadi. Keadaan ini bukan sahaja merangsang kesihatan otak dan jantung, tetapi juga memperkukuh sistem imunologi tubuh.

Daripada perspektif Islam pula, terdapat kaitan antara qiamullail dan terapi menenangkan jiwa. Ia mengandungi unsur meditasi rohani dan relaksasi jasmani, seperti pemusatan tumpuan, pengosongan fikiran dari urusan dunia, serta pengenduran otot dan saraf melalui gerakan sujud dan rukuk yang tenang. Semua elemen ini menjadikan qiamullail sebagai salah satu strategi penanggulangan stres secara adaptif, yang memberi kesan positif terhadap kesihatan tubuh dan ketenangan jiwa (Retno Anggraini & Wahyudi Widada, 2020).

Dalam pandangan Islam, kesejahteraan jiwa bermula daripada kesucian hati (*qalb*). Hati yang bersih cenderung kepada kebaikan dan ruhani, manakala hati yang kotor cenderung kepada hawa nafsu dan kebendaan. Ketika seseorang melakukan ibadah seperti solat tahajud dengan keikhlasan dan kesedaran rohani, hati itu akan disucikan daripada penyakit-penyakit batin seperti *riya'*, takabbur dan lalai (Muhyidin, 2013). Jiwa yang sihat akan mendorong seseorang untuk tetap istiqamah dalam ibadah dan lebih kuat menghadapi tekanan hidup.

Menurut tokoh sufi Yahya bin Mu'adz al-Rāzī (2009), terdapat lima bentuk terapi hati yang sangat berkesan dalam membentuk ketenangan rohani, iaitu:

1. Membaca al-Quran sambil mentadabbur maknanya,
2. Mengurangkan makan secara berlebihan,
3. Melazimi solat malam,
4. Berdoa dan merendahkan diri kepada Allah pada waktu sahur,
5. Bergaul dengan orang-orang soleh.

Kelima-lima kaedah ini bukan sahaja membina keakraban dengan Allah SWT, malah memberikan kelapangan dada, kekuatan jiwa dan ketenangan yang mendalam, sekali gus menyembuhkan pelbagai penyakit hati (Ummi Latifah, 2016).

Dari sudut tasawuf dan *tazkiyyah al-nafs*, qiamullail memainkan peranan penting dalam menjaga kesihatan hati, yang menurut ulama terbahagi kepada tiga keadaan (Haidar Putra, 2009):

1. *Qalb sahih* (hati yang sihat): Hati yang hidup dan bersih daripada penyakit rohani, tunduk kepada cahaya petunjuk Ilahi.
2. *Qalb marid* (hati yang sakit): Hati yang masih hidup tetapi dipenuhi keraguan, syahwat dan kecenderungan kepada maksiat.
3. *Qalb mayyit* (hati yang mati): Hati yang tidak mengenal Tuhannya dan jauh daripada ibadah serta perintah-Nya.

Solat malam, yang dilakukan secara konsisten, mampu menghidupkan kembali hati yang lemah, membersihkan hati yang kotor dan memperteguhkan hati yang sihat. Ia merupakan terapi utama yang disebut oleh Ibn Qayyim al-Jawzi dalam karya beliau, yang menegaskan bahawa pengukuhan iman merupakan asas utama dalam penyembuhan rohani menurut manhaj Nabawi (Retno Anggraini & Wahyudi Widada, 2020).

Dalam masa yang sama, pengasingan diri daripada kesibukan dunia pada waktu malam dan menyendiri bersama Allah dalam ibadah qiamullail merupakan bentuk '*uzlah*' rohani yang selari dengan prinsip terapi Islam. Kajian moden turut menyokong pandangan ini dengan menunjukkan bahawa aktiviti reflektif seperti ini mampu menurunkan kadar stres dan meningkatkan emosi positif (Dzulfaidhi et. al., 2024).

Oleh itu, qiamullail sebagai satu bentuk terapi Islam bukan sahaja menyentuh aspek spiritual semata-mata, tetapi juga membentuk keseimbangan emosi, menyucikan hati dan memperkukuh kesihatan mental secara menyeluruh menjadikannya satu bentuk terapi psikospiritual yang sangat signifikan dan relevan dalam kehidupan seorang Muslim.

Qiamullail sebagai Terapi Jiwa Para Salaf

Para ulama Salaf tidak hanya melihat qiamullail sebagai ibadah sunat yang dianjurkan, bahkan mereka menjadikannya sebagai sarana utama penyucian jiwa, pengukuhan iman dan ketenangan batin. Amalan ini menjadi benteng mereka daripada kelalaian dan keluh-kesah hidup, serta menjadi pendorong untuk mendekatkan diri secara mendalam kepada Allah SWT. Dalam tradisi Salaf, qiamullail bukan sahaja mencerminkan ketekunan ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai terapi rohani yang membina keperibadian rabbani dan mengukuhkan kestabilan emosi serta spiritual dalam kehidupan seharian.

Banyak athar yang direkodkan daripada generasi Salaf menyokong pandangan ini. Antara yang paling jelas menunjukkan peranan qiamullail sebagai terapi jiwa ialah:

1. Kekosongan dalam hati diisi dengan mengingati Allah

Athar ini menzahirkan pandangan bahawa zikir dan munajat pada malam hari berperanan mengisi kekosongan rohani dalam hati manusia, yang tidak mampu diisi oleh selain daripada Allah SWT. Daripada 'Umar bin Dharr berkata:

"Apabila beliau melihat para ahli ibadah malam telah dikuasai oleh malam, dan beliau melihat kepada golongan yang lalai dan leka, maka beliau berkata: "Mereka (ahli ibadah malam) telah tenang di atas tempat tidur mereka, lalu mereka kembali kepada tempat pengasingan mereka. Mereka berdiri (untuk beribadah) kepada Allah, dan mereka berdiri dalam keadaan yang penuh harapan dan takut kepada-Nya. Mereka berdiri kerana baiknya ibadah berjaga malam, dan panjangnya tahajud. Maka mereka menyambut malam dengan tangan-tangan mereka, dan menyambut kegelapannya dengan cahaya wajah mereka. Maka apabila malam telah berlalu dari mereka, hilanglah kegelapannya, dan cahaya siangnya muncul pada wajah mereka. Malam tidak terasa panjang kepada mereka kerana panjangnya solat dan banyaknya ibadah. Maka dua golongan pun menjadi jelas: satu golongan telah dilalaikan malam daripada mereka, dan satu lagi telah menolak tidur dan kerehatan lalu bangkit menghidupkan malam untuk beribadah. Jarak antara kedua-dua golongan ini sangat besar." Maka beramallah untuk diri kamu dalam malam yang sunyi dan gelap ini. Sesungguhnya orang yang terjaga dalam malam ini adalah lebih mulia daripada orang yang tidur sepanjang malam dan bangun pada waktu siang.

Keluar daripada malam ini sama ada seseorang dalam keadaan selamat menuju ketaatan, atau binasa dengan kelalaian yang menimpa dirinya sendiri. Maka bangkitlah dan hidupkan diri kamu dengan mengingati Allah, kerana sesungguhnya dalam hati ada kekosongan yang hanya boleh diisi dengan zikir kepada Allah. Berapa ramai yang berdiri (untuk solat) di malam hari, tetapi hatinya masih dikekang oleh kegelapan keangkuhan. Dan berapa ramai pula yang tidur di malam hari, tetapi dia lebih baik daripada mereka yang berdiri sepanjang malam, kerana dia melihat dirinya penuh kekurangan.” (al-Asfahānī, 1974).

2. Qiamullail sebagai kenikmatan hakiki orang beriman

Pandangan ini menunjukkan bahawa munajat malam lebih nikmat daripada kenikmatan dunia, bahkan menjadi ketagihan rohani kepada orang yang benar-benar mengenal Tuhannya.

Daripada Muslim bin Yasār berkata:

“Tidak ada kenikmatan yang dirasakan oleh orang-orang yang menikmati (dunia), yang menyamai kelazatan bermunajat kepada Allah ‘Azza wa Jalla.” (al-Asfahānī, 1974).

3. Qiamullail memurnikan wajah dan hati

Qiamullail bukan sahaja memberi kesan kepada jiwa, malah mempengaruhi penampilan luaran melalui wajah yang bercahaya hasil hubungan rohani yang mendalam dengan Allah. Sa’id bin al-Musayyib rahimahullah berkata:

“Sesungguhnya seseorang lelaki yang bangun malam untuk solat, maka Allah akan mencahayakan wajahnya. Setiap orang Muslim yang melihatnya akan menyukai wajahnya, dan orang yang tidak mengenalinya akan berkata: 'Sesungguhnya aku suka melihat lelaki ini!'" Al-Hasan al-Basrī rahimahullah juga berkata: “Tidak ada sesuatu pun yang menyamai keindahan wajah ahli tahajud di malam hari.” Lalu beliau berkata: “Kerana sesungguhnya mereka telah berduaan dengan Tuhan Yang Maha Penyayang, maka Allah pun menyinari mereka dengan cahaya-Nya.” (al-Asfahānī, 1974)

4. Qiamullail sebagai terapi kerehatan dan pembinaan rutin spiritual

Athar ini membuktikan bahawa qiamullail bukan penyebab keletihan, tetapi punca kerehatan jiwa, bahkan menjadi rutin yang menenangkan bagi ahli ibadah. Dikatakan kepada Hasan bin Abū Sinān ketika beliau dalam keadaan sakit: “Apa yang kamu inginkan?” Beliau menjawab: “Satu malam yang panjang, aku hidupkan seluruh bahagiannya.” Sulaimān bin Tarhan rahimahullah berkata:

“Sesungguhnya mata apabila telah terbiasa tidur (di awal malam), ia akan meminta tidur. Dan apabila ia telah terbiasa berjaga malam, ia akan meminta berjaga malam.” Ibn al-Mubarak rahimahullah berkata: “Apabila kamu mendengar suara orang-orang yang bangun malam bermunajat kepada Tuhan mereka, maka ketahuilah bahawa pembohonglah sesiapa yang mengaku cinta kepada-Ku namun apabila malam tiba, dia tidur daripada bermunajat kepada-Ku. Demi Allah, aku bersumpah bahawa anggota badan mereka telah menanggung keletihan di siang hari kerana bangun malam.” (al-Asfahānī, 1974).

Berdasarkan riwayat-riwayat para ulama Salaf, jelas bahawa qiamullail bukan sekadar ibadah sunat, tetapi berfungsi sebagai alat terapi jiwa yang berkesan dalam kehidupan rohani mereka. Ia mengisi kekosongan hati, membawa ketenangan batin, memurnikan wajah dengan cahaya spiritual, dan menjadi rutin yang memperkukuh disiplin hidup. Qiamullail telah menjadi

cerminan hubungan pribadi yang mendalam dengan Allah SWT, dan sumber kekuatan utama dalam menghadapi kehidupan.

Justeru, dalam konteks kontemporer yang menyaksikan peningkatan keresahan jiwa dan kekeliruan spiritual, qiamullail wajar diangkat semula sebagai bentuk terapi psikospiritual Islamik yang sangat relevan dan berakar dalam tradisi generasi terbaik umat ini.

Kesimpulan

Kajian ini mendapati bahawa amalan qiamullail dalam tradisi Salaf bukan sekadar ibadah sunat yang bersifat ritual, tetapi merupakan satu bentuk intervensi psikospiritual yang amat berkesan dalam membentuk kestabilan emosi, menyucikan hati, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Melalui analisis terhadap hadis-hadis Nabi SAW dan athar para ulama Salaf, dapat dirumuskan bahawa qiamullail berperanan besar dalam menangani keresahan jiwa, membina kekuatan dalaman, serta menjadi terapi sendiri yang berakar dalam spiritualiti Islam. Elemen seperti kesunyian malam, munajat yang ikhlas, pengasingan daripada gangguan dunia, dan pembinaan rutin ibadah menjadikan qiamullail sebagai amalan yang menyeluruh dalam menyembuhkan jiwa dan menyuburkan iman.

Kajian ini juga menunjukkan bahawa para Salaf menjadikan qiamullail sebagai pusat kehidupan rohani mereka, bahkan mereka merasakan kelazatan dan kerehatan sebenar bukan dalam tidur, tetapi dalam berdiri panjang menghadap Allah. Hal ini memperkuat pandangan bahawa kesejahteraan spiritual menurut Islam berpunca daripada hubungan yang tulus dengan Tuhan, bukan semata-mata teknik psikologi moden. Maka qiamullail sebagai terapi jiwa bukan hanya menyelesaikan simptom tekanan mental, tetapi membina asas ketenangan yang berterusan berasaskan tauhid dan tazkiyyah al-nafs. Kajian ini mencadangkan agar qiamullail diarusperdanakan sebagai satu bentuk terapi psikospiritual Islamik yang sesuai diamalkan oleh individu Muslim dalam menghadapi cabaran kehidupan moden yang serba mencabar. Kajian lanjutan disarankan untuk membangunkan satu kerangka model terapi qiamullail yang lebih sistematik serta mengukur kesan amalan ini terhadap kesejahteraan mental dan emosi melalui kajian lapangan atau pendekatan empirikal.

Rujukan

- Abū Nu'aym al-Asfahānī, Ahmad Bin Abdullah. (1974). *Hilyah al-Awliyyā'*. Mesir: al-Sa'ādah.
- Afiq Abd Razak & Syukri. (2020). Psikospiritual Islam Menurut Perspektif Maqasid Al-Syariah: Satu Sorotan Awal. Seminar Antarabangsa Kaunseling Islam.
- Ahmad Sunawari Long. (2015). Metodologi penyelidikan pengajian Islam . Penerbit UKM Press. <https://ilhambooks.com/metodologi-penyelidikan-pengajian-islam/>
- Al-Bukhārī, Muhammad Bin Ismail. (2001). *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, Jeddah: Dār Ṭūq al-Najāh.
- Al-Dhahabī, Muhammad Bin Ahmad. (1985). *Siyar A'lām al-Nubalā'*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- al-Ghazali, Muhammad bin Muhammad. (t.th.). *Ihya' 'Ulum al-Din* (Vol. 2). Beirut: Dar alMa'rifah.
- Al-Khaṭīb al-Baghdādī, Ahmad Bin 'Alī. (2002), *Tarīkh Baghdād*. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī.
- Al-Mizzī, Yūsuf Bin 'Abd al-Raḥmān. (1980). *Tahdhīb al-Kamāl Fī Asmā' al-Rijāl*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Al-Nawawī, Yaḥyā Bin Syaraf. (1972). *Syarḥ Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turath.
- Al-Timidhī, Muhammad Bin Sawrah. (1998). *Al-Jāmi' al-Kabīr*. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī.
- Aziz, N. A. A. (2011). Kaedah menangani Stress dengan Solat. *Journal of Islamic and Arabic*
- Badri, M. (2018). an Islamic Psychospiritual Study. *American Journal of Islamic Social Sciences*, 1– 173.
- Cahyono, J. B. S. B. (2011). *Meraih Kekuatan Penyembuhan Diri Yang Tak Terbatas*. Jakarta: Dzulfaidhi et. al. (2024). *Ekoterapi dalam Islam: Kajian Terhadap Pengasingan ('Uzlah) Nabi Saw di Gua Hira' Sebagai Terapi Mental dan Spiritual*. Seminar Antarabangsa Usul Fiqh (iSUFi) 2024.
- Education, 2(3).
- Fairuzdzah et. al. (2016). *Merungkai Kelebihan Solat Tahajud dalam Perspektif Sains*. Konaka 2016.
- Haidar Putra. (2009). *Qalbun Salim: Jalan Menuju Pencerahan Rohani*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hasan Ahmad. (2009). *Dahsyatnya Mukjizat Shalat Tahajjud*. Jakarta: Alita Media.
- Ibn 'Asākir, 'Alī Bin al-Hasan. (1995). *Tārīkh Dimasyq*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibn Ḥajar al-'Asqalānī, Ahmad Bin Ali. (1959). *Fath al-Bārī Syarḥ Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dār al-Marifah.
- Ibn Kathīr, Ismā'īl Bin 'Umar. (1986). *Al-Bidāyah Wa al-Nihāyah*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muhammad Bin Abi Bakr. (1994). *Zād al-Ma'ād*. Beirut: Mu'assasah al-Risālah.
- Idris, M. A. , M. H. , & I. (2018). *Metodologi Penyelidikan Sains Sosial*. UM Press.
- Jakim. (2010). *Panduan Qiamullail*. Selangor: OMR Press Sdn Bhd.
- Jamil, K. H. B. (2019). Metodologi Penyelidikan Dalam Pendidikan: Amalan dan Analisis Kajian. By Ghazali Darusalam & Sufean Hussin. In *Intellectual Discourse*, 28(1). Universiti Malaya.
- Kamus Dewan Bahasa dan Pustaka. (1998). *Entri Spiritual*. Diakses pada 25 Mei 2025. <https://prpm.dbp.gov.my/Cari1?keyword=spiritual&d=41812&>
- Mālik Bin Anas. (2004). *Al-Muawatta'*. Abu Dhabi: Mu'assasah Zayed.
- Muhyidin. (2013). *Misteri Shalat Tahajjud*. Jogjakarta: Diva Press.
- Muslim Bin Ḥajjāj. (t.t.). *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī.
- Mustafa Mutawalli. (2017). *Aqwāl wa Qisas al-Salaf fī al-Qiyām al-Lail*. Alukah.net.

- Othman, N. (2011). Exploring the Ummatic Personality Dimensions from the Psycho-spiritual Paradigm. *International Journal of Psychological Studies*, 3(2). PT GramediaPustaka Utama.
- Retno Anggraini & Wahyudi Widada. (2020). "Insani" Psychotherapy Based on Prophet Therapy as an Alternative Solution before Having Vaccines. *Prosiding 1st International Conference on Islamic Civilization (ICIC)*.
- Sahib, S. Z. (2015). Saluran gastrousus sensitif terhadap emosi, myMetro.
- Salleh, D. M. (2006). *Terapi Sholat Tahajud Jakarta: Hikmah* (PT Mizan Publika).
- Shahril Nizam Zulkipli, Ishak Suliaman, Mohd Syukri Zainal Abidin, Norazmi Anas, & Wan Kamal Nadzif Wan Jamil. (2023). *Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental*. Islamiyyat.
- Sulaiman, H. and Ismail, Z. and Siraj, Saedah (2012) Keajaiban qiammul lail dalam merawat masalah kemurungan: Satu kajian kes. *Persidangan Kebangsaan Pendidikan Islam*.
- Ummi Latifah. (2016). *Salaf Tahajjud Sebagai Media Terapi dalam Mewujudkan Ketenangan Jiwa*. Disertasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.
- Wizārah al-Awqāf wa al-Syuūn al-Islāmiyyah. (2006). *Al-Mawsū'ah Fiqhiyyah al-Kuwaytiyyah*. Kuwait: Wizārah al-Awqāf.
- Zahid, E. S. M. (2019). *Pembangunan Spiritual: Konsep dan Pendekatan dari Perspektif Islam*. *EJournal of Islamic Thought and Understanding*, 2(October).