Experts

Kedaulatan Tahajud di Sepertiga Malam

Mon, 01/12/2026 - 14:51

Keheningan sepertiga malam yang menyelubungi alam semesta bukan sekadar ruang waktu yang kosong daripada hiruk-pikuk duniawi sebaliknya ia merupakan jendela metafizika yang menghubungkan mikrokosmos insani dengan Makrokosmos Ilahi. Solat Tahajud yang hadir sebagai wahyu murni sejak empat belas kurun yang lalu berdiri teguh sebagai sebuah institusi kerohanian yang menawarkan penyembuhan menyeluruh melangkaui sempadan ritual keagamaan yang bersifat mekanikal.

Falsafah yang melatari perintah bangun malam ini berakar daripada keinginan untuk mengangkat darjat manusia ke kedudukan yang terpuji selari dengan janji yang termaktub di dalam Surah al-Isra ayat 79. Pada saat dunia sedang lena dibuai mimpi seorang hamba yang memilih untuk bangkit daripada kehangatan tempat tidur sebenarnya sedang menjalani satu proses evolusi jiwa yang sangat radikal iaitu mendahulukan cinta terhadap Pencipta melebihi keperluan biologi yang paling mendasar.

Meninjau dari sudut sains saraf dan biologi manusia waktu sunyi tersebut merupakan fasa di mana kitaran harian tubuh berada pada tahap yang paling harmoni untuk proses pemulihan sel. Atmosfera bumi yang kaya dengan kandungan oksigen murni pada waktu fajar menyumbang kepada pembekalan oksigen sel yang optimum terutamanya apabila melibatkan pergerakan kaji daya hayat solat yang sistematik. Pergerakan daripada takbiratul ihram sehingga ke posisi sujud yang panjang bukan sekadar simbol ketundukan kerohanian tetapi merupakan satu senaman fisiologi yang mengaktifkan pantulan tekanan darah untuk kestabilan tekanan darah serta meningkatkan aliran darah serebral ke otak. Kajian biologi saraf moden mengesahkan bahawa aktiviti gelombang alfa dan beta dalam otak meningkat secara signifikan semasa munajat dilakukan sekali gus mencetuskan pelepasan hormon kegembiraan serta hormon ketenangan yang bertanggungjawab terhadap perasaan bahagia dan ketenangan jiwa yang mendalam.

Perspektif psikologi pula melihat solat malam sebagai satu bentuk terapi kesedaran penuh yang sangat ampuh dalam mendepani kecamuk emosi masyarakat moden yang sering terdedah kepada pemikiran negatif berulang dan kegelisahan melampau. Melalui mekanisme penyucian emosi yang berlaku semasa doa dan rintihan di hamparan sejadah seseorang individu sebenarnya sedang melakukan kawalan emosi yang sihat dengan meluahkan segala bebanan fikiran kepada satu kuasa yang Maha Mendengar. Ritual ini berfungsi sebagai perisai mental yang mengurangkan gejala kemurungan dan membina daya tahan diri yang tinggi dalam menghadapi pancaroba kehidupan. Keupayaan untuk mendisiplinkan diri bangun pada waktu yang paling sukar ini turut membentuk kekuatan motivasi dalaman yang disebut sebagai kepuasan tertangguh iaitu kesediaan untuk menangguhkan keseronokan jangka pendek demi meraih ganjaran yang lebih agung pada masa hadapan.

Apabila kita menelusuri implikasi sosiologi terhadap masyarakat Malaysia kontemporari amalan tahajud ini membawa impak yang sangat besar terhadap daya penghasilan dan keharmonian institusi keluarga. Budaya ibadah malam yang diamalkan secara konsisten mampu melahirkan individu yang

lebih fokus dan tenang dalam membuat keputusan berstrategi di tempat kerja memandangkan minda mereka telah dicuci melalui proses refleksi awal pagi. Bagi keluarga yang mengamalkan solat malam secara berjemaah ikatan emosi antara ahli keluarga akan menjadi lebih kental kerana mereka disatukan oleh satu visi kerohanian yang sama melangkaui kepentingan kebendaan semata mata. Fenomena ini sekali gus menjadi penawar kepada keruntuhan nilai sosial yang kian meruncing akibat tekanan hidup di bandar besar yang sering memisahkan hubungan manusiawi demi mengejar kemajuan ekonomi yang tidak berjiwa.

Pemesatan zaman yang sering kali membawa manusia menjauhi akar kerohanian sebenarnya sedang menemukan kembali titik pertemuan dengan tradisi melalui pembuktian saintifik yang semakin jernih. Solat Tahajud bukan lagi dilihat sebagai amalan kuno yang hanya layak dilakukan oleh golongan zahid di gua atau pondok sebaliknya ia adalah campur tangan masa hadapan bagi setiap insan yang ingin mencapai kualiti hidup yang seimbang antara jasmani dan rohani. Transformasi daripada tempat imam bersolat ke makmal ini membuktikan bahawa setiap titis peluh dan air mata yang tumpah di tengah malam mempunyai nilai kimia dan kerohanian yang mampu mengubah struktur molekul jiwa manusia. Keagungan ibadah ini terletak pada kemampuannya untuk menyelaraskan degup jantung manusia dengan irama alam semesta sehingga melahirkan rasa syukur yang tidak bertepi terhadap segala nikmat rezeki yang melimpah ruah.

Kesedaran budaya untuk menghidupkan semula tradisi bangun malam ini perlu dijadikan sebagai agenda pembangunan insan yang utama dalam mendepani cabaran abad ke dua puluh satu. Ia merupakan satu bentuk kedaulatan diri di mana manusia tidak lagi diperhambakan oleh teknologi atau jadual kerja yang menyesakkan tetapi memulakan hari mereka dengan penguasaan terhadap nafsu dan minda sendiri. Keberkatan yang diraih daripada keheningan tersebut akan terpancar dalam setiap tindakan harian menjadikannya lebih bermakna dan penuh dengan keberhasilan yang nyata.

Pada akhirnya, Tahajud adalah sebuah kisah cinta yang paling peribadi antara hamba dan Tuannya yang membuktikan bahawa dalam kesunyian yang paling dalam sebenarnya tersimpan kekuatan yang paling dahsyat untuk menerangi kegelapan dunia.



Oleh: Mohammad Baihaqi Hasni
E-mel: baihaqi@umpsa.edu.my
Penulis adalah Guru Bahasa Kanan, Pusat Bahasa Moden (PBM), Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).
Rencana ini merupakan pandangan peribadi penulis dan tidak menggambarkan pendirian rasmi Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA).

TAGS / KEYWORDS

Tahajud

- 58 views

View PDF