

**SHALAT TAHAJUD SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL
SANTRI DI PONDOK PESANTREN ATH – THOHIRIYYAH
PURWOKERTO**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri
Purwokerto Guna Memenuhi Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

Oleh:

HILMA ANJANI

NIM: 1617101013

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
JURUSAN KONSELING DAN PENGEMBANGAN MASYARAKAT
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K.H. SAIFUDDIN ZUHRI
PURWOKERTO**

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hilma Anjani

NIM : 1617101013

Jenjang : S-1

Fakultas : Dakwah

Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat

Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul Skripsi : Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di
Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini merupakan penelitian atau karya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Purwokerto, 14 April 2023

Yang membuat pernyataan



Hilma Anjani

NIM: 1617101013

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553,
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi Berjudul

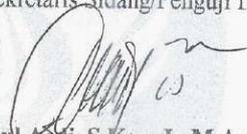
SHALAT TAHAJUD SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL
SANTRI DI PONDOK PESANTREN ATH – THOHIRIYYAH
PURWOKERTO

Yang disusun oleh Hilma Anjani NIM. 1617101013 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 12 April 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi

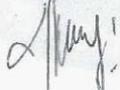
Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Nur Azizah, S.Sos. I., M.Si.
NIP. 19810117 200801 2 010


Ulul Aeti, S.Kom.I., M.Ag.
NIP. 19870507 202012 1 006

Penguji Utama


Arsam, M.S.I.
NIP. 19780812 200901 1 011



Mengesahkan,
Purwokerto, 17 April 2023
Dekan,


H. Abdul Basit, M.Ag.
NIP. 19691219 199803 1 001

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
PROFESOR KIAI HAJI SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO
FAKULTAS DAKWAH

Jalan Jenderal A. Yani, No. 40A Purwokerto 53126
Telepon (0281) 635624 Faksimili (0281) 636553,
www.uinsaizu.ac.id

PENGESAHAN

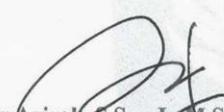
Skripsi Berjudul

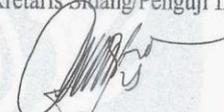
**SHALAT TAHAJUD SEBAGAI METODE KESEHATAN MENTAL
SANTRI DI PONDOK PESANTREN ATH – THOHIRIYYAH
PURWOKERTO**

Yang disusun oleh Hilma Anjani NIM. 1617101013 Program Studi **Bimbingan Konseling Islam** Jurusan **Konseling dan Pengembangan Masyarakat Islam** Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri, telah diujikan pada hari Rabu tanggal 12 April 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar **Sarjana Sosial dalam Bimbingan dan Konseling** oleh Sidang Dewan Penguji Skripsi

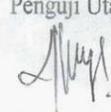
Ketua Sidang/Pembimbing

Sekretaris Sidang/Penguji II


Nur Azizah, S.Sos. L. M.Si.
NIP. 19810117 200801 2 010


Ulul Aedi, S.Kom.L. M.Ag.
NIP. 19870507 202012 1 006

Penguji Utama


Arsam, M.S.I.
NIP. 19780812 200901 1 011

Mengesahkan,
Purwokerto, 17 April 2023
Wakil Dekan 1,




Masikinul Fuad, M.Ag.
19741226 200003 1 001

NOTA DINAS PEMBIMBING

Yth. Dekan Fakultas Dakwah
UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Di Purwokerto

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah melakukan bimbingan, arahan dan perbaikan terhadap penulisan skripsi, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara:

Nama : Hilma Anjani
NIM : 1617101013
Fakultas : Dakwah
Jurusan : Konseling dan Pengembangan Masyarakat
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto

Naskah skripsi ini sudah dapat diujikan kepada Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Sosial (S. Sos).

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Purwokerto, 14 April 2023

Pembimbing,


Nur Azizah, S.Sos.I., M.Si.
NIP. 19810117 200801 2 010

MOTTO

“Manusia tidak akan memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya cintai, yaitu kedua orang tua saya, Bapak Priyanto dan Ibu Sri Haryati serta kakak – kakak saya yang bernama Luqman Purnomo, Trima Yuliana, Arini Husna, dan Ismail yang tiada henti mencurahkan do'a, kasih sayang dan dukungannya kepada saya.



Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto

Hilma Anjani
1617101013

Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto
Jl. A. Yani 40-A (+62 281) 635624 Purwokerto 53126
Email: hilmaanjani4@gmail.com

Abstrak

Kesehatan mental memiliki arti kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Kondisi mental masing-masing anak berbeda-beda, ada yang memiliki mental sehat dan ada yang memiliki mental tidak sehat. Kondisi mental sehat ditandai dengan sehat fisik, mental dan sosial. Mental tidak sehat adalah mereka yang memiliki kecemasan dalam menjalani hidupnya, perasaan yang tidak nyaman dan kurang percaya diri. Ada beberapa santri di Pondok Ath-Thohiriyyah yang sering sakit, mengalami perjdohan, kurang perhatian dari orang tua dan memikirkan sesuatu secara berlebihan atau *overthinking*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tentang Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan cara pendekatan studi kasus. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan teknik observasi, atau pengamatan langsung ke Pondok Ath-Thohiriyyah, teknik wawancara langsung kepada 4 santri Ath-Thohiriyyah, dan dokumentasi sehingga mendapatkan data serta hal lain yang berhubungan dengan penelitian. Setelah melakukan penelitian mendalam tentang Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto, diperoleh hasil bahwa santri Ath-Thohiriyyah sudah mengetahui makna shalat tahajud. Mereka menjelaskan bahwa shalat tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari utamanya pada sepertiga malam dengan memohon pertolongan kepada Allah dan memanjatkan hajat yang ingin dicapainya. Setelah rutin mengerjakan shalat tahajud, mereka merasakan perubahan yang terjadi pada diri mereka. Mereka merasakan ketenangan hati, tenteram dan damai. Mereka mampu berfikir positif, mulai ikhlas dan bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan. Satu persatu masalah mereka mulai terselesaikan karena mereka mampu berfikir secara terbuka.

Kata Kunci: *Sholat Tahajud dan Kesehatan Mental*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto”. Sholawat dan salam tetap tercurahkan kepada junjungan Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suri tauladan terbaik bagi umatnya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.

Penulis menyadari bahwa tanpa dukungan dari berbagai pihak maka skripsi ini tidak akan terlaksana dengan baik. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu selama penulisan skripsi ini. Ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. K.H. Moh. Roqib, M. Ag., Rektor UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
2. Prof. Dr. K.H. Abdul Basit, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
3. Nur Azizah, S.Sos.I M.Si., Ketua Jurusan Konseling dan Pengembangan Masyarakat UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto dan sekaligus dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar sudah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing, memberi arahan dan masukan kepada penulis dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi.
4. Lutfi Faishol, M.Pd., Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto.
5. Kholil Lur Rochman S.Ag, M.S.I. Dosen Penasehat Akademik telah memberikan bimbingan dalam akademik.
6. Segenap dosen dan staf UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, khususnya dosen dan staff Fakultas Dakwah UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri

Purwokerto yang telah melancarkan urusan administrasi maupun pelajaran hidup lainnya.

7. Keluarga saya Bapak Priyanto, Ibu Sri Haryati, dan Luqman Purnomo, Trima Yuliana, Arini Husna, Ismail selaku kakak- kakak saya yang selalu memberikan doa dan dukungannya dengan sepenuh hati.
8. Abuya Thoha Alawy Al – Hafidz beserta Ibu Nyai Tasdiqoh yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah.
9. Jajaran Pengurus Pondok Pesantren Ath – Thohiriyyah yang telah membantu menyediakan tempat untuk melakukan observasi secara langsung sehingga penelitian bisa berjalan dengan lancar.
10. Narasumber yang tidak bisa disebutkan namanya, yang telah membantu kelancaran penulis dalam melakukan penelitian hingga akhir.
11. Wahidah Nelal, Mistrianingsih, Nadifa Tyas Sulistiani, Andani Putri Utami, dan Widya Surya Kemala yang selalu memberikan doa dan dukungan sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.
12. Sahabat dan teman-teman seperjuangan BKI A angkatan 2016, yang telah membersamai, memberikan dukungan dan masukan.
13. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga bantuan dan kebaikan dalam bentuk apapun dalam proses penyusunan skripsi ini menjadi ibadah dan tentunya mendapat balasan kebaikan dari Allah SWT. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan.

Purwokerto, 14 April 2023

Peneliti



Hilma Anjani
NIM. 1617101013

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Definisi Operasional.....	5
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Kajian Pustaka.....	11
G. Sistematika Pembahasan	13
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Shalat Tahajud.....	15
B. Kesehatan Mental.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	34
B. Lokasi Penelitian.....	34
C. Subjek dan Objek Penelitian	35
D. Teknik Pengumpulan Data.....	35
E. Teknik Analisa Data.....	40

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian42
B. Deskripsi Hasil Penelitian46

BAB V PENUTUP

A. Simpulan58
B. Saran.....59
C. Penutup.....60

DAFTAR PUSTAKA61



DAFTAR TABEL

Tabel 1 Subjek Penelitian	35
Tabel 2 Observasi di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah.....	37
Tabel 3 Wawancara di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah	39
Tabel 4 Sarana Prasarana Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah	46



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Pedoman Wawancara
- Lampiran 2 : Transkrip Wawancara
- Lampiran 3 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Keterangan Lulus Seminar Proposal
- Lampiran 5 : Surat Keterangan telah mengikuti Ujian Komprehensif
- Lampiran 6 : Blangko Bimbingan Skripsi
- Lampiran 7 : Surat Rekomendasi Munaqosyah
- Lampiran 8 : Sertifikat BTA PPI
- Lampiran 9 : Sertifikat Pengembangan Bahasa Inggris
- Lampiran 10 : Sertifikat Pengembangan bahasa Arab
- Lampiran 11 : Sertifikat KKN
- Lampiran 12 : Sertifikat PPL
- Lampiran 13 : Sertifikat Aplikom
- Lampiran 14 : Daftar Riwayat Hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia merupakan salah satu makhluk yang Allah ciptakan paling sempurna, terutama dalam aspek jasmaniah maupun dari rohaniannya. Dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah lainnya, manusia di beri akal sehat untuk berfikir.¹ Terlepas dari kata makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna, dari dulu sampai sekarang, manusia pasti memiliki suatu masalah kehidupan yang dihadapi. Baik itu ringan ataupun berat, hal ini yang akan menimbulkan berbagai macam perasaan. Yang dimaksud di sini adalah rasa benci, kemarahan, kecemasan, merasa ada sesuatu yang salah dalam dirinya, kekhawatiran, rasa tidak dicintai, rasa tidak dianggap keberadaannya oleh orang lain, diremehkan dan lain sebagainya.²

Bisa dikatakan bahwa orang yang mengalami gejala tersebut adalah orang yang memiliki gangguan kejiwaan atau mental yang tidak sehat. Karena orang yang memiliki mental yang sehat akan berhubungan baik dengan sang pencipta, makhluknya, dan juga dengan alam. Jadi ketika seseorang merasakan kecemasan yang berlebihan atau gejala lain yang membuatnya tidak tenang, Itu bisa jadi dikarenakan belum terciptanya hubungan yang baik, terutama dengan Allah SWT.³

Ketika hal seperti itu muncul, maka seseorang harus memiliki daya tahan mental dan spiritual yang kuat serta iman yang kuat pula. Karena keadaan iman yang lemah akan mempermudah manusia mengalami masalah kejiwaan. Dan yang lebih utama lagi adalah ketaqwaan seseorang terhadap

¹ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan KONSELING Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015. hlm. 320

² Alik Inayah dan Pudji Rahmawati, "Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya", *Jurnal Bimbingan dan KONSELING Islam*, Vol. 03, No. 01, 2013, hlm. 51

³ Agustia Linta Saputri, Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, Skripsi, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm. 6

Tuhannya harus selalu ditingkatkan agar dapat menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan.⁴

Keimanan dan ketaqwaan seorang umat muslim bisa kita lihat dari shalatnya. Shalat adalah suatu rangkaian ibadah yang di dalamnya memiliki keteraturan yang dapat dikatakan sangat istimewa, dan secara harfiah shalat disebut dengan do'a. Bagi setiap umat muslim, shalat merupakan sebuah kewajiban yang harus dilakukan sesuai dengan petunjuk yang Allah berikan dalam Al-Qur'an dan sunnah. Shalat dikatakan sebagai keteraturan yang istimewa itu dikarenakan doa yang terdapat dalam shalat disampaikan dengan ketentuan, syarat dan rukun yang sangat khas dalam bentuk bacaan serta gerakan tertentu.⁵

Jika sholat tidak dijadikan sebagai prioritas, maka umat muslim itu akan kehilangan tiang atau pegangan dalam hidupnya. Karena kita ketahui bahwa sholat merupakan tiang agama dalam Islam. Ketika seseorang tidak menegakan sholat maka dia akan merasa gelisah dan lama kelamaan kegelisahan yang semakin menekan itu akan membuat kebahagiaan dalam hidupnya akan berkurang.⁶

Shalat yang dijalankan oleh umat muslim tidak hanya shalat wajib yang terdiri dari lima waktu saja. Namun ada juga shalat sunnah, seperti sholat tahajud, duha, witr, maupun rawatib. Shalat sunnah ini dilaksanakan di waktu yang berbeda, ada yang pagi, siang, malam, bahkan sepertiga malam. Contohnya seperti shalat tahajud yang dianggap sulit untuk kebanyakan orang karena dilakukan ketika kebanyakan orang sedang tertidur. Namun disitulah letak keistimewaan shalat tahajud, selain dilaksanakan di sepertiga malam

⁴ Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem", *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 13, No. 1, April 2019, hlm. 82

⁵ Alik Inayah dan Pudji Rahmawati, "Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya", *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 03, No. 01, 2013, hlm. 51

⁶ Mubasyaroh, "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem", *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, Vol. 13, No. 1, April 2019, hlm. 82

juga ada ketentuan lainnya, yaitu harus tidur terlebih dahulu sebelum shalat walaupun hanya sebentar.⁷

Allah berfirman dalam surah Al – Muzzammil tepatnya pada ayat ke 6 dan 7, yang berbunyi:

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً إِنَّ لَكَ فِي
النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا

Artinya: "Sesungguhnya bangun di waktu malam, dia lebih berat dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. Sesungguhnya bagimu di siang hari kesibukan yang panjang".⁸

Sedangkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, yang diambil dari Abu Hurairah ra, mengatakan: Rasulullah SAW bersabda, salah satu shalat yang diutamakan untuk dikerjakan selain shalat fardhu ialah shalat malam atau tahajud. Shalat yang dikerjakan di waktu malam sampai sepertiga malam ini merupakan salah satu waktu yang membuat doa seorang hamba yang dipanjatkan kepada Allah SWT akan mustajab. Hal ini dikarenakan hamba yang mau dan bisa bangun pada malam hari setelah tertidur untuk melaksanakan ibadah shalat tahajud. Malam hari merupakan waktu yang sangat tepat untuk bermunajat serta berdialog dengan sang khalik dan memiliki hikmah yang tak terduga. Dalam hadis lain yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi, Rasulullah SAW bersabda bahwa shalat malam atau shalat tahajud itu dapat menjadi salah satu cara untuk menghapus dosa seorang hamba, memberikan ketenangan, dan dapat menghindarkan diri dari penyakit.⁹

Dalam beberapa penelitian telah terbukti bahwa shalat tahajud bisa mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri individu.¹⁰ Dalam penelitian lain juga disebutkan bahwa shalat tahajud mampu menciptakan rasa

⁷ Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, Nomor 2, 2016, hlm. 491

⁸ Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin, "Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015, hlm. 173

⁹ Aziz Ritoga dan Bilqis Azizah, "Shalat Tahajud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa", *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, Vol. 6, No. 1, September 2018, hlm. 3

¹⁰ Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, Nomor 2, 2016, hlm. 487

tenang dan tentram. Namun hal ini belum cukup untuk membuat orang lebih bersemangat untuk melakukan shalat tahajud.¹¹

Shalat sunah tahajud memiliki manfaat yang dahsyat, salah satunya adalah hubungan yang terjalin antara hamba dengan sang khalik akan menjadi lebih dekat. Shalat tahajud dikerjakan ketika sebagian orang beristirahat, ini akan membuat seseorang merasa lebih khuyu dalam berdialog dengan Allah SWT. Jadi, jika seseorang mentalnya tidak sehat dan rutin melakukan shalat tahajud, jiwanya akan menjadi tenang, sehingga satu persatu masalah bisa terselesaikan.

Membiasakan diri untuk melakukan ibadah yang wajib saja terkadang masih cukup sulit, apalagi dengan ibadah sunah. Namun jika pendidikan agamanya kuat, maka itu akan lebih mudah untuk dikerjakan. Contoh yang paling dekat dengan kata pendidikan agama adalah santri dan pondok pesantren. Jika kita mendengarnya maka akan terlintas tentang aktivitas yang mereka jalani setiap hari itu berhubungan dengan ibadah. Di sana mereka dilatih untuk membiasakan diri dengan segala hal yang berbentuk ibadah atau mendekatkan diri dengan Allah SWT.

Begitu pula dengan santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah Purwokerto. Pondok semi salaf yang berada di Desa Karangsalam, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Banyumas ini merupakan Pondok Pesantren tahfidz al-Qur'an dan madrasah diniyyah yang dimana aktivitas dalam menghafal al-Qur'an dan belajar ilmu agama sudah tersusun rapi pada jadwal kegiatan. Tidak hanya itu, Pondok Pesantren yang di asuh oleh KH. Abuya Muhammad Thoha Alawi Al-Hafidz dan istrinya Ibu Nyai Tasdiqoh ini selalu membiasakan santrinya untuk shalat berjama'ah lima waktu di masjid, dan menjalankan shalat sunah seperti shalat duha, qobliyah, ba'diah, tahajud, dan shalat sunah lainnya.¹²

¹¹ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseking Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015. hlm. 319

¹² Anis Khasanah, Metode Tahfidz Al-Qur'an Bagi Mahasiswa Di Pesantren Ath-Thohiriyah Karangsalam Kedungbanteng Banyumas, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2018), hlm. 4

Setelah melakukan studi pendahuluan kepada santriwati di Pondok Pesantren Ath – Thohiriyyah, ada beberapa santriwati yang belum melaksanakan shalat tahajud secara rutin, walaupun sebenarnya sudah mengetahui manfaat dari tahajud. Hal ini biasanya terkendala oleh jam tidur santri yang terlalu malam sehingga sulit untuk bangun di sepertiga malam. Dalam studi pendahuluan ini, peneliti juga melihat banyak santriwati yang tidak rutin melakukan shalat tahajud ini mengalami gangguan mental baik yang ringan maupun yang cukup berat. Adapun masalah yang dialami santri berupa masalah keluarga, penyakit sampai masalah perijodohan. Karena masalah-masalah tersebut, kegiatan sehari-hari mereka merasa terganggu seperti belajar menjadi tidak fokus sampai jarang mengaji bahkan ada beberapa dari mereka sampai depresi sehingga sering menyendiri. Dalam hal ini, peneliti akan melakukan kajian mendalam tentang santri yang mengalami gangguan mental dan cara pengobatannya melalui pembiasaan shalat tahajud.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti menyimpulkan betapa banyak manfaat dari shalat tahajud yang bisa membantu santriwati yang sedang mengalami permasalahan dengan jiwanya. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang **“Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah”**.

B. Definisi Operasional

Dalam upaya memperjelas istilah yang menjadi kunci dalam penelitian ini serta untuk menghindari kekeliruan dalam mengartikan istilah asing yang terdapat dalam penelitian ini, maka penjelasan di bawah ini diharapkan akan membantu pembaca untuk lebih memahami penelitian ini.

1. Shalat Tahajud

Sholat adalah ibadah yang sangat istimewa dalam agama islam. Selain sebagai pembeda bagi umat muslim dan kafir, shalat juga merupakan tiang agama dan merupakan rukun agama terbesar dan harus dipraktikkan atau diamalkan. Shalat juga merupakan ibadah yang digunakan sebagai sarana untuk berdialog dengan sang khalik dan untuk membangun

manusia menjadi seseorang yang taqwa.¹³ Arti shalat jika dilihat dari Al-Qur'an dan hadits menurut Ibnu Manzhur yang terdapat di dalam kitab Lisanul 'Arab memiliki dua makna. Makna yang pertama yaitu berupa sanjungan yang merupakan makna shalat dari Allah. Yang kedua adalah berdiri, rukuk, sujud, doa dan tasbih yang merupakan makna shalat dari makhluk, seperti manusia, malaikat, dan jin. Sedangkan bagi serangga, burung dan hewan lainnya, shalat berarti tasbih,¹⁴

Sedangkan shalat tahajud merupakan shalat yang dilaksanakan di sepertiga malam sampai sebelum subuh dan setelah tidur walaupun hanya sebentar. Shalat tahajud boleh dilakukan pada permulaan malam, pertengahan malam, maupun pada akhir malam selama itu dilaksanakan setelah shalat isya. Walaupun begitu, waktu terbaik dalam menjalankan shalat tahajud yaitu di waktu sepertiga malam yang terakhir.¹⁵

Shalat tahajud sendiri memiliki dimensi mengingat Allah atau dzikrullah. Shalat yang termasuk sunnah mu'akkad ini akan memberikan ketenangan dan ketentraman yang diperoleh ketika melaksanakan shalat tahajud serta akan menumbuhkan penghayatan dan kesadaran dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dari perasaan inilah yang bisa menumbuhkan kesehatan mental seseorang. Karena jika dilakukan secara konsisten, ikhlas, gerrakan yang tepat dan khusyuk maka akan mampu menumbuhkan respon ketahanan tubuh. Selain itu shalat tahajud juga bisa menjadi sarana penghapusan dosa bagi seorang mutahajid.¹⁶

Shalat tahajud termasuk dalam shalat malam, selain tahajud juga ada shalat witir. Jumlah rakaat dalam shalat tahajud biasanya adalah dua rakaat atau kelipatan dua, yaitu empat, enam, delapan dan sterusnya.

¹³ Wiliani Uki Purbawanti, Konsep Terapi Shalat Tahajud dan Pengalaman di Klinik Prof. Mohammad Sholeh dalam Perspektif Imam Al-Ghazali, *Skripsi*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2018), hlm. 1

¹⁴ Muhammad bin Qusri Al-Jifari, *Agar Sholat Tak Sia-Sia*, (Solo: PQS Publishing, 2012), hlm. 21

¹⁵ Sulaiman Al-Faifi, *Ringkasan Fikih Sunah*, terj. Abdul Majid Lc., Umar Mujtajhid, Arif Mahmudi. Cet. II (Solo: Aqwam, 2016), hlm. 157

¹⁶ Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan di Universitas Sahid Surakarta", *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, Volume 3, Nomor 2, 2018. hlm. 4

Sedangkan shalat witir itu dilaksanakan dengan jumlah rakaat yang berbeda dengan shalat tahajud, yaitu satu rakaat, tiga rakaat, lima rakaat dan seterusnya.¹⁷

Keutamaan shalat yang dirangkum berdasarkan terjemahannya menjadi beberapa hal. Yang pertama, yaitu perintah yang akan dihisab pertama kali pada hari kiamat adalah shalat. Selanjutnya yaitu Allah SWT mengharamkan api neraka untuk tubuh yang telah bersujud. Shalat menjadi salah satu kunci untuk masuk surga menjadi keutamaan yang ke tiga. Adapun keutamaan lainnya adalah kedudukan atau derajat shalat dalam agama itu bagaikan kepala dalam tubuh manusia. Shalat juga bisa menjadi cahaya yang menerangi hati, menentramkan hati dan masih banyak yang lainnya.¹⁸

Dalam shalat ini juga terdapat beberapa aspek terapeutik, contohnya aspek olahraga, karena dalam setiap gerakan shalat dari takbir hingga salam mempunyai manfaat tersendiri. Bahkan hal ini dibenarkan oleh ahli medis, karena pada saat kita melakukan gerakan shalat dengan baik atau sesuai aturan, maka seseorang seperti sedang melakukan olahraga dan akan membawa dampak baik bagi tubuh seseorang.¹⁹

Selain itu, ada juga manfaat dari shalat untuk kepribadian seseorang. Yang pertama adalah menghindarkan seseorang dari tidak memiliki sikap I'tidal dalam berakhlak dan akan membantu seseorang untuk memiliki sikap shihiyat al-nafs yang memiliki keseimbangan dalam akhlak. Yang kedua untuk menghindarkan seseorang dari bersikap nifak atau munafik, marah, takabur, bahil dan berlebih-lebihan dalam berbicara.²⁰

¹⁷ Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jaza'iri, *Minhajul Muslim Pedoman Hidup Ideal Seorang Muslim*, terj. Andi Subarkah, Lc. Cet. V (Surakarta: Penerbit Insan Kamil, 2012), hlm. 365

¹⁸ Deden Suparman, "Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis dan Medis", *Jurnal*, Volume IX, No.2, Juli 2015, hlm.59

¹⁹ Agustia Linta Saputri, *Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung*, Skripsi, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm. 28

²⁰ Anis Royatin, *Pengaruh Sholat Fardlu Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Serpong*, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), hlm. 17

Sholat tahajud yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sholat yang dilakukan oleh diwaktu sepertiga malam dengan mengharap ridho Allah sebagai metode kesehatan mental santri.

2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi dimana seseorang dinyatakan sehat jiwanya. Kesehatan mental sendiri mempunyai banyak arti, contohnya menurut pendapat dari Dr. Kartini yaitu orang yang memiliki sifat yang khas dan memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, mempunyai konsep diri sehat, dan mempunyai tujuan yang jelas dalam hidup. Dan berikutnya pendapat dari Abdul Azies Al-Quessy yang mengartikan kesehatan jiwa adalah kesehatan sempurna yang memiliki berbagai macam fungsi jasmani, dengan kemampuan menangani kesukaran yang ada di lingkungan, dan merasa gesit dan bersemangat.²¹

Sedangkan dalam perspektif islam, kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk mewujudkan keserasian fungsi jiwa maupun dirinya sendiri dan lingkungan sesuai dengan Al-qur'an dan As-Sunnah untuk dijadikan pedoman dalam hidup baik di dunia maupun akhirat. Dalam islam juga ada ilmu yang membahas tentang kesehatan mental manusia, dan istilah yang dipakai dalam islam untuk kesehatan mental adalah kata Tibb al-Qalb.²²

Kesehatan mental juga menentukan ketenangan serta kebahagiaan hidup seseorang, dan kesehatan mental itulah yang menentukan tanggapan orang lain kepada seseorang yang dapat dilihat secara nyata melalui fisiknya, contohnya apakah seseorang itu memiliki gairah untuk hidup atau akan menunjukkan bahwa seseorang itu pasif dan tidak bersemangat.²³

²¹ Septiani Selly Susanti, "Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Pendidikan Islam", *As-Salam I*, Vol. VII, No. 1 Th. 2018. hlm. 4

²² Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Syifa' Medika*, Vol. 3 (No.2), Maret 2013, hlm. 120

²³ Agustia Linta Saputri, *Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung*, Skripsi, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm. 8

Kesehatan mental itu digolongkan menjadi dua macam, yaitu mental yang sehat dan mental yang tidak sehat. Ciri atau tanda seseorang memiliki mental yang sehat menurut D.S Wright dan A. Taylor, yaitu bahagia, jarang merasa bersalah untuk menghukum diri sendiri, mampu memenuhi kebutuhannya, mampu berkembang secara sewajarnya, dan mampu beradaptasi dengan lingkungannya. Sedangkan kriteria mental tidak sehat dapat terlihat jika seseorang tidak merasa dirinya bahagia, tidak merasa dianggap, tidak mampu menyesuaikan dirinya dengan lingkungan dan tidak bisa menggali potensi dalam dirinya.²⁴

Ketika seseorang mengalami mental yang tidak sehat, maka akan mengakibatkan beberapa hal, yaitu mengalami gangguan kemampuan berfikir, suasana hati, kesulitan dalam mengendalikan emosi, depresi, kecemasan, dan bisa mengarah pada perilaku yang buruk seperti bunuh diri. Bahkan di Indonesia sendiri kasus bunuh diri meningkat pada kelompok masyarakat yang mendapatkan tekanan sikososial, khususnya pada remaja dan masyarakat yang memiliki ekonomi yang rendah. Selain itu juga banyak kasus bunuh diri karena kekerasan fisik maupun kekerasan seksual.²⁵

Faktor lain yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang, contohnya adalah keluarga. Ketidakharmisan keluarga merupakan salah satu faktor yang bisa membentuk mental yang tidak sehat dalam diri seseorang. Hal itu dikarenakan keluarga adalah tempat atau wadah bagi seseorang untuk membentuk kepribadiannya. Walaupun bukan faktor utama, karena masih terdapat faktor internal dan eksternal lainnya, namun keluarga cukup berperan dalam perkembangan kesehatan mental seseorang.²⁶

²⁴ Yuanita Ma'rufah, Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an, *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 30

²⁵ Fatya Ulya, Noor Alis Setiyadi, "Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental pada Remaja", *Journal of Health and Therapy*, Volume 1, No. 1, 2021, hlm.28

²⁶yu Cahyanti, Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur, *Skripsi*, (Metro: IAIN Metro, 2020), hlm. 1

Kesehatan mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kondisi mental santri yang mempengaruhi sikap, perilaku, dan lainnya.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah tertulis di atas, dapat dirumuskan bahwa rumusan masalah yang ingin diketahui dari penelitian ini, yaitu: Bagaimana Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah?

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini selain dapat memberikan pengetahuan dalam hal teoritis, penelitian ini juga bisa menambah wawasan tentang penyelesaian masalah kesehatan mental dengan menggunakan metode sholat tahajud dan diharapkan mampu menumbuhkan atau meningkatkan religiusitas.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan salah satu sarana bagi peneliti untuk membenahi diri dalam hal menghadapi masalah hidup agar tidak menyebabkan terganggunya kesehatan mental dan juga untuk meningkatkan religiusitas.

b. Bagi Responden

Peneliti berharap penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi serta memberikan wawasan dalam hal teori maupun dalam hal kenyataan tentang bagaimana menyelesaikan masalah kejiwaan atau kesehatan mental dengan metode shalat tahajud, serta diharapkan juga

dapat membantu menanamkan betapa pentingnya habluminallah dalam menjalani hidup.

c. Bagi Institusi

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai salah satu bahan penelitian yang lebih lanjut serta dapat digunakan untuk menambahkan referensi penelitian tentang terapi kesehatan mental khususnya menggunakan metode shalat tahajud.

F. Kajian Pustaka

Pertama, penelitian dari Yuanita Ma'rufah yang berjudul Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental. Ia merupakan mahasiswi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang belajar di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Menurutnya dalam penelitian ini, seseorang sering menjaga kesehatan jasmaninya, namun lalai dalam menjaga kesehatan rohaninya. Di sini dijelaskan bahwa sholat memberikan kontribusi yang sangat positif terhadap kesembuhan penyakit kejiwaan seseorang.²⁷

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuanita Ma'rufah adalah objeknya, yaitu meneliti tentang kesehatan mental. Sedangkan perbedaannya adalah dari metode penelitian yang digunakan, yaitu penelitian kepustakaan.

Kedua, skripsi dari Agustia Linta Saputri yang berjudul Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung. Ia merupakan mahasiswa dari Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung yang belajar di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi. Menurutnya dalam penelitian ini, ia menjelaskan bahwa Shalat tahajjud memiliki pengaruh yang luar biasa dalam hal kesehatan, terutama mental seseorang. Di sini dijelaskan bahwa shalat tahajjud seperti mendatangkan

²⁷ Yuanita Ma'rufah, Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an, *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 12

ketenangan jiwa. Selain itu, shalat tahajud juga dapat meningkatkan prestasi belajar santri di Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.²⁸

Persamaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustia Linta Saputri terletak pada objeknya, yaitu sama-sama meneliti tentang shalat tahajud dan kesehatan mental. Begitu juga dalam metode penelitiannya sama yaitu menggunakan metode pendekatan kualitatif. Perbedaannya yaitu terletak pada subjeknya, dimana dalam penelitian ini mengambil subjek Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Muhammad Sirajuddin Kiram dengan judul Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Mambaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo. Penelitian ini menerangkan bahwa ada keterkaitan yang signifikan dalam hal kecerdasan spiritual siswa dengan kegiatan shalat tahajud yang dilakukan oleh santri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa membiasakan santri untuk melaksanakan shalat tahajud dapat meningkatkan kemampuan santri di Pondok pesantren Mambaul Hikam dalam hal kecerdasan terutama spiritualitasnya.²⁹

Dalam penelitian Muhammad Sirajuddin Kiram dengan penelitian yang dilakukan peneliti terdapat persamaan yang ada pada objek penelitiannya, yaitu tentang shalat tahajud. Adapun perbedaan dalam penelitiannya terletak pada subjek serta metode yang digunakan. Dalam penelitian ini mengambil subjek santri di Pondok Pesantren mambaul Hikam dan menggunakan metode pendekatan kuantitatif.

Dilihat dari penelitian – penelitian di atas yang telah peneliti sajikan, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menjelaskan pembahasan tentang Terapi Kesehatan Mental Menggunakan Metode Shalat Tahajud di Pondok Pesantren Ath – Thohiriyah . Hal ini menunjukkan bahwa penelitian

²⁸ Agustia Linta Saputri, Terapi Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, Skripsi, (Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan, 2018), hlm. 88

²⁹ Muhammad Sirojudin Kiram, Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Mambaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo, Skripsi, (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2018), hlm. 118

yang dilakukan oleh peneliti ini murni dan belum pernah ada yang meneliti. Sehingga, peneliti meyakini bahwa penelitian dengan judul ini sangat layak untuk dilakukan.

G. Sistematika Pembahasan

Bagian ini ditujukan untuk mempermudah penelitian serta memberi pemahaman terhadap proposal yang telah dibuat. Dan secara garis besar peneliti telah membuat sistematika penulisan yang didalamnya berisi penjelasan singkat dari pendahuluan sampai penutup sebagai berikut:

BAB I PENDAHULUAN

Dalam bab pertama ini peneliti menjelaskan tentang gambaran umum masalah yang nantinya akan diteliti sebagai landasan pada saat penelitian. Di sinilah dijelaskan tentang latar belakang masalah, definisi operasional, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan yang terakhir adalah sistematika pembahasan.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab kedua ini berisi tentang teori yang dijadikan landasan tentang kesehatan mental, pengertian sholat tahajud, manfaat sholat tahajud dan manfaat pembiasaan sholat tahajud untuk kesehatan mental.

BAB III METODE PENELITIAN

Di sini akan dijelaskan tentang pendekatan, jenis penelitian, subjek dan objek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Setelah melakukan penelitian, dalam bab ini akan dijelaskan tentang penyajian data yang disiapkan, diantaranya profil Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah, manfaat pembiasaan tahajud untuk kesehatan mental, faktor keberhasilan terapi kesehatan mental, serta kendala – kendala dalam melakukan sholat tahajud.

BAB V PENUTUP

Dalam bab terakhir ini berisi penutup yang meliputi kesimpulan serta saran dari hasil analisis data yang berkaitan dengan penelitian dan kata penutup.



BAB II LANDASAN TEORI

A. Sholat Tahajud

1. Pengertian Shalat Tahajud

Shalat merupakan ibadah yang indah dan sangat nikmat jika dilakukan dengan khusyu yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam. Dalam agama islam shalat adalah ibadah wajib yang dilakukan umat muslim dan tidak bisa ditandingi oleh ibadah apapun.³⁰ Dilihat dari segi bahasa arabnya, yaitu *shalla – yushalli – shalaatan* (صَلَّى - يُصَلِّي - صَلَاةً) shalat berarti doa atau pujian.³¹ Dan arti shalat jika dilihat dari Al-Qur'an dan hadits menurut Ibnu Manzhur yang terdapat di dalam kitab Lisanul 'Arab memiliki dua makna. Makna yang pertama yaitu berupa sanjungan yang merupakan makna shalat dari Allah. Yang kedua adalah berdiri, rukuk, sujud, doa dan tasbih yang merupakan makna shalat dari makhluk, seperti manusia, malaikat, dan jin. Sedangkan bagi serangga, burung dan hewan lainnya, shalat berarti tasbih.³²

Shalat merupakan tiang agama bagi umat muslim, dan bagi orang yang mendirikan shalat akan termasuk dalam orang yang sudah menegakan agama yang dipercayainya dan bagi yang tidak menjalankan shalat, maka akan digolongkan sebagai umat yang meruntuhkan agama. Shalat sendiri bertujuan untuk menunjukkan bahwa sebagai hamba, kita mengakui dari dalam hati yang diwujudkan dengan menjalankan perintahnya bahwa Allah SWT adalah dzat Maha Agung yang

³⁰ Sulaiman Al-Faifi, *Ringkasan Fikih Sunah*, terj. Abdul Majid Lc., Umar Mujtahid, Arif Mahmudi. Cet. II (Solo: Aqwam, 2016), hlm. 109

³¹ M. Khalilurrahman Al-Mahfani, *Fakta & Keajaiban Shalat Subuh*, (Jakarta Selatan: WahyuQolbu, 2013), hlm. 2

³² Muhammad bin Qusri Al-Jifari, *Agar Sholat Tak Sia-Sia*, (Solo: PQS Publishing, 2012), hlm. 21

menciptakan bumi beserta isinya serta sebagai wujud penghambaan manusia kepada sang Khaliq yang paling hakiki.³³

Sedangkan tahajud memiliki arti bangun dari keadaan tidur, sehingga shalat malam atau tahajud adalah shalat yang dilakukan di waktu malam dan sebelumnya telah tidur terlebih dahulu meskipun tidak lama. Seseorang yang menjalankan sholat malam ini dipanggil dengan sebutan *Muttahajid*.³⁴ Tahajud dapat dilaksanakan setelah memenuhi kewajiban shalat isya dan boleh dilakukan sampai dengan sebelum shalat sunah fajar. Shalat sunah tahajud ini termasuk dalam sunah yang dianjurkan dengan sangat untuk dilaksanakan atau sering disebut sunah mu'akkad, seperti firman yang Allah turunkan dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 79, yang berbunyi:

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

*Artinya: Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji.*³⁵

Shalat tahajud boleh dilakukan pada permulaan malam, pertengahan malam, maupun pada akhir malam selama itu dilaksanakan setelah shalat isya. Walaupun begitu, waktu terbaik dalam menjalankan shalat tahajud yaitu di waktu sepertiga malam yang terakhir.³⁶

Shalat tahajud termasuk dalam shalat malam, selain tahajud juga ada shalat witir. Jumlah rakaat dalam shalat tahajud biasanya adalah dua rakaat atau kelipatan dua, yaitu empat, enam, delapan dan seterusnya. Sedangkan shalat witir itu dilaksanakan dengan jumlah rakaat yang

³³ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseking Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015. hlm. 328

³⁴ Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, Nomor 2, 2016, hlm. 491- 492

³⁵ Faqih Purnomosidi, "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta", *Jurnal Psikologi*, Volume 3 Nomor 1, 2018, hlm. 4

³⁶ Sulaiman Al-Faifi, *Ringkasan Fikih Sunah*, terj. Abdul Majid Lc., Umar Mujtajhid, Arif Mahmudi. Cet. II (Solo: Aqwam, 2016), hlm. 157

berbeda dengan shalat tahajud, yaitu satu rakaat, tiga rakaat, lima rakaat dan seterusnya.³⁷

Shalat merupakan tiang agama bagi umat muslim, dan bagi orang yang mendirikan sholat akan termasuk dalam orang yang sudah menegakan agama yang dipercayainya dan bagi yang tidak menjalankan shalat, maka akan digolongkan sebagai umat yang meruntuhkan agama. Shalat sendiri bertujuan untuk menunjukkan bahwa sebagai hamba, kita mengakui dari dalam hati yang diwujudkan dengan menjalankan perintahnya bahwa Allah SWT adalah dzat Maha Agung yang menciptakan bumi beserta isinya serta sebagai wujud penghambaan manusia kepada sang Khaliq yang paling hakiki.³⁸

2. Keutamaan shalat

Menurut Al-Kandahlawi banyak hadis yang membahas dan menerangkan tentang keutamaan shalat, terutama fardlu. Walaupun shalat sunnah tidak kalah dalam hal manfaat maupun keutamaannya. Berikut merupakan keutamaan shalat yang dirangkum berdasarkan terjemahannya menjadi beberapa hal. Yang pertama, yaitu perintah yang akan dihisab pertama kali pada hari kiamat adalah shalat. Selanjutnya yaitu Allah SWT mengharamkan api neraka untuk tubuh yang telah bersujud. Shalat menjadi salah satu kunci untuk masuk surga menjadi keutamaan yang ke tiga. Adapun keutamaan lainnya adalah kedudukan atau derajat shalat dalam agama itu bagaikan kepala dalam tubuh manusia. Shalat juga bisa menjadi cahaya yang menerangi hati, menentramkan hati dan masih banyak yang lainnya.³⁹ Karena shalat merupakan tiang agama, maka banyak sekali penjelasan tentang shalat. Berikut merupakan beberapa perintah shalat dalam Al-Qur'an dan hadits.

³⁷ Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jaza'iri, *Minhajul Muslim Pedoman Hidup Ideal Seorang Muslim*, terj. Andi Subarkah, Lc. Cet. V (Surakarta: Penerbit Insan Kamil, 2012), hlm. 365

³⁸ Ahmad Zaini, "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseking Islam*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015. hlm. 328

³⁹ Deden Suparman, "Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis dan Medis", *Jurnal*, Volume IX, No.2, Juli 2015, hlm.59

QS. Al-Baqarah [2] : 238

حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَىٰ وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ

“peliharalah semua shalat(mu), dan (peliharalah) shalat wusthaa[152]⁴⁰. Berdirilah untuk Allah (dalam shalatmu) dengan khusyu'.” (238)

QS. Al-Muddatstsir [74] : 42-43

مَا سَأَلَكُمْ فِي سَفَرٍ قَالُوا لَمْ نَكُ مِنَ الْمُصَلِّينَ

"Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqar (neraka)?" (42) mereka menjawab: "Kami dahulu tidak Termasuk orang-orang yang mengerjakan shalat, (43)

Adapun hadist riwayat Ahmad, dari ‘Abdullah bin Umar radhiyallahu

‘anhuma yang berbunyi:

مَنْ حَافِظٌ عَلَيْهَا كَانَتْ لَهُ نُورًا، وَبُرْهَانًا، وَنَجَاةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ لَمْ يُحَافِظْ عَلَيْهَا لَمْ يَكُنْ لَهُ نُورٌ، وَلَا بُرْهَانٌ، وَلَا نَجَاةٌ، وَكَانَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَعَ قَارُونَ، وَفِرْعَوْنَ، وَهَامَانَ، وَأَبِي بَنِي خَلْفٍ

Artinya: Siapa saja yang menjaga shalat maka dia akan mendapatkan cahaya, petunjuk dan keselamatan pada hari kiamat. Sedangkan siapa saja yang tidak menjaga shalat, dia tidak akan mendapat cahaya, petunjuk, keselamatan. Dan pada hari kiamat nanti, dia akan dikumpulkan bersama dengan Qarun, Firaun, Haman, dan Ubay bin Khalaf.

Sedangkan dalam hadits riwayat Abu Dawud, Hudzaifah radiyallahu’anhun berbunyi:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ، صَلَّى

Artinya: dulu jika ada perkara yang menyusahkan, Nabi Muhammad shallallahu ‘alaihi wa sallam, beliau mendirikan shalat.⁴¹

⁴⁰ [152] Shalat wusthaa ialah shalat yang di tengah-tengah dan yang paling utama. ada yang berpendapat, bahwa yang dimaksud dengan shalat wusthaa ialah shalat Ashar. menurut kebanyakan ahli hadits, ayat ini menekankan agar semua shalat itu dikerjakan dengan sebaik-baiknya.

3. Manfaat Shalat Bagi Tubuh

Allah memberikan perintah untuk menjalankan shalat tidak hanya dalam keadaan sehat atau sempit, namun dalam berbagai keadaanpun shalat tetap harus didirikan. Seperti yang dikatakan oleh Chotibul Umam tentang manfaat shalat, yaitu sebagai sarana pembentukan kepribadian muslim, untuk membantu agar bersih lahir batin, serta sehat jasmani dan rohaninya. Selain itu juga bermanfaat untuk melatih muslim dalam membagi waktu dan kesempatan dalam hidup, serta sebagai benteng dari perbuatan dosa.⁴² Masih banyak manfaat yang didapat ketika melakukan shalat, bahkan shalat memiliki manfaat dalam hal medis. Adapun beberapa manfaat shalat yang dilihat dari gerakan shalat menurut medis, yaitu:

a. Takbiratul Ihram

Jika dilihat dari postur tubuh yang tegak dan kedua tangan sejajar ditelinga, maka ini bisa membantu memperlancar peredaran darah yang kaya akan oksigen, dan mampu membantu mengurangi resiko gangguan persendian khususnya tubuh bagian atas

b. Rukuk

Dalam rukuk, posisi kepala dan tulang punggung harus lurus, sehingga bisa membantu menjaga kesempurnaan posisi dan fungsi tulang belakang untuk menyangga tubuh dan pusat syaraf.

c. I'tidal

Gerakan I'tidal ini persis dengan gerakan latihan untuk membantu memperbaiki pencernaan, sehingga pencernaan menjadi lebih lancar.

d. Sujud

Otak termasuk bagian tubuh yang jarang mendapatkan aliran darah, namun ketika sujud aliran darah yang kaya akan oksigen akan

⁴¹ Yuanita Ma'rufah, Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an, *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 50

⁴² Anis Royatin, Pengaruh Sholat Fardlu Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Serpong, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), hlm. 27

mengalir ke otak. Dan jika dilakukan dengan tuma'ninah maka akan membantu daya pikir seseorang.

e. Duduk diantara dua sujud

Dalam gerakan duduk yang pertama maupun yang kedua memiliki manfaat yang berbeda karena terdapat sedikit perbedaan gerakan. Namun dalam posisi duduk ini, ada beberapa titik yang tertekan oleh anggota tubuh lain yang bisa membantu memperbaiki organ reproduksi dan bahkan membantu agar terlihat awet muda.

f. Salam

Seperti gerakan dalam senam ataupun pemanasan yang sering dilakukan, pada saat salampun sama halnya melakukan relaksasi dibagian wajah dan leher yang bisa menghindarkan dari serangan migraine dan sakit kepala.⁴³

4. Aspek Psikologi Shalat

Ada beberapa aspek terapeutik yang ada pada shalat menurut Dr. H. Djamaludin Ancok. Berikut merupakan aspek – aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat, yaitu:

a. Aspek Olahraga

Gerakan yang dilakukan dalam shalat itu mengandung unsur olahraga sehingga bisa membantu menjaga kesehatan jasmaniyah. Tidak hanya itu, dengan terjaganya kesehatan jasmaniah, maka akan membawa efek pula terhadap kesehatan ruhaniyah atau kesehatan mental seseorang. Dalam shalat juga terkandung sifat isotorik yang mengandung unsur badan serta jiwa, berbeda dengan olahraga biasa yang menghasilkan sifat isometric, shalat bisa menghasilkan bio energi yang dapat mengurangi kecemasan pada diri seseorang.

b. Aspek Relaksasi Otot

Ketika seseorang sedang mengalami kecemasan yang berlebihan, kesulitan tidur atau insomnia, maka bisa diatasi dengan relaksasi otot.

⁴³ Nur Kosim, Muhammad Nur Hadi, "Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan", *Jurnal Mu'allim*, Volume 1, Nomor 1, Januari 2019, hlm 157

Bisa dikatakan shalat itu memiliki efek yang sama seperti relaksasi otot, karena ketika shalat terdapat kontraksi otot, tekanan serta pijatan pada bagian tubuh tertentu.

c. Aspek Relaksasi Kesadaran Indera

Ada jenis relaksasi yang membantu mengatasi kecemasan seseorang selain relaksasi otot, yaitu relaksasi indera. Selain bisa membantu mengatasi kecemasan, relaksasi indera ini juga bisa mengatasi gangguan kejiwaan lainnya, seperti stress dan depresi. Dalam hal ini relaksasi indera dilakukan dengan cara membayangkan sedang berhadapan dengan Allah SWT untuk melakukan dialog langsung antara hamba dan sang Khalik melalui bacaan dan gerakan shalat.

d. Aspek Meditasi

Ketika seseorang sedang khusyu' dalam shalat dan hanya mengingat Allah SWT, maka akan merasa seperti sedang meditasi atau yoga tingkat tinggi. Hal ini bisa membantu menenangkan pikiran atau membantu seseorang yang sedang mengalami stress. Hal ini bisa terjadi karena shalat berpengaruh terhadap sistem tubuh seseorang seperti saraf, pernafasan, peredaran darah, dan sebagainya.

e. Aspek Auto-Sugesti/*Self-Hipnosis*

Dilihat dari pengertiannya bahwa auto-sugesti merupakan suatu proses untuk membimbing pribadi seseorang melalui pengulangan atau kegiatan yang dilakukan secara berulang – ulang. Karena dalam shalat itu berisi bacaan yang baik, pujian, maupun permohonan ampun, maka kata kata tersebut dapat memberikan efek sugesti atau hipnosis

f. Aspek Pengakuan dan Penyaluran (Katarsis)

Dalam shalat kita melakukan komunikasi atau dialog langsung terhadap sang pencipta. Seringkali ketika berkomunikasi itu akan diiringi dengan luapan perasaan baik maupun buruk. Jadi bisa

dikatakan bahwa shalat merupakan proses pengakuan maupun penyaluran perasaan dari hamba terhadap sang Khalik.⁴⁴

5. Pentingnya Shalat Bagi Kesehatan Mental

a. Faktor Pendukung Kesehatan Mental

Hal pertama yang bisa dilakukan untuk membantu anak pada masa remaja menuju dewasa ini adalah peran orang tua. Seseorang yang mempunyai peranan dalam mengurus keperluan material anak – anak, menjadi tempat berlindung bagi anak – anaknya, dan memberikan pendidikan kepada anak – anaknya sedari kecil ini memegang pengaruh besar terhadap perkembangan mental anak. Peran orang tua ini bisa dijadikan sebagai upaya pencegahan agar anak tidak terganggu mentalnya ketika menginjak masa remaja. Orang tua juga bisa membantu dengan mengontrol lingkungan pertemanan anak – anaknya agar tidak terjadi penyimpangan norma dalam masyarakat.⁴⁵

Selain peran penting dari orang tua, ada faktor utama yang bisa dijadikan pengontrol diri pada masa remaja yang rentan akan gangguan kesehatan mental ini, yaitu agama. Dalam hidup seseorang tidak terlepas dari hubungan antar sesama manusia dan hubungan antara manusia dengan sang Khalik. Bahkan dijelaskan bahwa manusia adalah homoreligius atau makhluk beragama karena manusia memiliki rasa keberagamaan serta mampu memahami dan mengamalkan nilai nilai keagamaan.⁴⁶

Menurut Quraish Shihab dalam kehidupan manusia tidak akan terlepas dari agama yang mengatur lalu – lintas kehidupannya, baik pada saat masih hidup maupun setelahnya. Karena dalam agama ini terdapat nilai – nilai serta norma – norma yang baik untuk mengatur kehidupan manusia. Nilai dan norma ini yang nantinya akan

⁴⁴ Yuanita Ma'rufah, Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an, *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 58-62

⁴⁵ Ayu Cahyanti, Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur, *Skripsi*, (Metro: IAIN Metro, 2020), hlm. 12

⁴⁶ Ali Mursyid Azisi, "Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat", *Jurnal Al-Qalb*, Volume 11, No 2, September, hlm. 60

menghindarkan manusia dari kekacauan atau ketidakteraturan dan perilaku yang menyimpang. Selain berfungsi sebagai upaya pencegahan, agama juga bisa membantu manusia yang untuk kembali ke jalan yang baik dan benar. Membahas tentang agama yang sangat penting untuk membantu mencegah dan mengobati adanya gangguan mental pada remaja. Maka kita akan membahas tentang apa yang dilakukan untuk mencegah atau mengobati kesehatan mental remaja menurut agama. Seperti kita ketahui, bahwa shalat merupakan tiang agama bagi umat muslim. Ketika kita mendekatkan diri dengan Allah SWT melalui shalat, maka akan sangat banyak manfaat yang bisa kita peroleh⁴⁷

b. Manfaat Shalat Bagi Kesehatan Mental

Selain bermanfaat bagi tubuh, shalat juga bermanfaat bagi kesehatan mental seseorang. Seperti yang disimpulkan oleh Ibrahim M.A Khouly tentang manfaat shalat yang berkaitan dengan kesehatan mental yang di bagi menjadi 4. Yang pertama adalah fungsi rohaniyah, yang ditandai dengan pemenuhan haknya sebagai seorang hamba Allah dengan selalu berusaha keras menjalankan shalat dan mendekatkan dirinya serta tunduk kepada Keagungan-Nya untuk memohon petunjuk Allah SWT. Manfaat selanjutnya adalah pendidikan yang ditandai dengan pembacaan Al-qur'an, doa dan dzikir yang diucapkan merupakan pelajaran tentang keimanan, dan pelajaran tentang hubungan penguasa dengan hambanya. Yang ketiga merupakan manfaat dalam hal kejiwaan, karena shalat merupakan sumber keselamatan utama, maka shalat dapat membantu hamba yang sedang dalam ketakutan atau putus asa. Dan yang terakhir adalah manfaat sosial, dengan menjalankan shalat, maka akan membantu menumbuhkan sifat baik, seperti halnya dalam berhubungan dengan

⁴⁷*Ibid.*, hlm. 70

masyarakat.⁴⁸ Setelah mengetahui manfaat shalat yang berkaitan dengan kesehatan mental, maka berikutnya akan dijelaskan beberapa manfaat utama shalat untuk kesehatan mental, yaitu:

1) Ketenangan Jiwa

Dalam *Tafsir al-Munir* ketenangan jiwa memiliki arti sakinah dengan penuh kemantaban hati dan meninggalkan peperangan serta permusuhan. Seseorang yang memiliki ketenangan jiwa akan mampu mengkondisikan dan menempatkan diri dimanapun berada. Dalam berhubungan dengan masyarakat maupun manusia sekitarnya, seseorang dengan ketenangan jiwa ini bisa menjaga perasaan, pikiran dan perbuatan, tidak berprasangka buruk, serta tidak gelisah seperti yang terdapat dalam QS. Ar-Ra'd [13] : 28 berikut ini:

بَلَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Pada saat sedang melakukan shalat, diharapkan jiwa menjadi tidak merasa cemas dan sedih serta aman. Ketika hal itu sudah tercapai maka akan menimbulkan ketenangan jiwa, terhindar dari kecemasan dan ketakutan. Selain itu ketika manusia sudah mendapatkan ketenangan jiwa akan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan apapun dan mampu menghadapi suatu masalah yang dihadapi.

2) Tawakal

Menggantungkan diri dan menyerahkan segala sesuatu kepada Allah SWT merupakan pengertian dari tawakal. Hal ini terjadi karena percaya dan yakin bahwa segala urusan yang diserahkan

⁴⁸ Anis Royatin, Pengaruh Sholat Fardlu Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Serpong, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), hlm. 26

hanya kepada Allah SWT untuk mendapat ridha-Nya dan juga harus disertai usaha atau ikhtiar, sehingga tidak takut dalam menghadapi masa depan. Seseorang yang bertawakal, akan merasakan hati yang tenang dan tentram sehingga selalu merasa aman dan tidak bimbang. Dengan ketenangan dan ketentraman jiwa seseorang bisa membantu memaksimalkan pekerjaan atau segala urusan sehingga mampu terhindar dari gangguan mental. Ketika seseorang melakukan shalat, baik sendiri maupun berjamaah maka akan membuatnya fokus dan dapat mengalihkan pikiran ataupun masalah yang membebani selama menjalani kesibukan dalam hidup.

3) Nilai kebersamaan

Dalam menjalankan ibadah shalat, sangat di anjurkan untuk melakukannya dengan berjamaah. Shalat berjama'ah juga identic dengan kata masjid. Masjid merupakan tempat masyarakat berkumpul untuk melaksanakan ibadah dari mulai shalat, mengaji bersama, atau untuk mengadakan majelis. Dengan bertemu banyak orang pada saat menjalankan ibadah, maka akan tumbuh rasa kebersamaan antar masyarakat di dalam masjid. Hal ini juga bisa membantu orang untuk memperbanyak kesibukannya dalam hal yang positif dengan masyarakat sekitar yang akan berdampak baik terhadap kesehatan mental seseorang. Karena memiliki banyak kesibukan, maka rasa cemas ataupun gelisah atas permasalahan yang sedang dihadapipun bisa berkurang.⁴⁹

Dengan mengetahui manfaat shalat bagi kesehatan mental, maka remaja yang memperkuat agama dengan menjalankan shalat wajib lima waktu maupun shalat sunnah, ini akan sangat berpengaruh terhadap kesehatan mentalnya. Jika seorang remaja memiliki mental yang sehat, maka kemampuan dalam mengendalikan

⁴⁹ Yuanita Ma'rufah, Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an, *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 72-84

potensinyapun akan meningkat yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan menghadapi tantangan hidup, beradaptasi dan menyelesaikan masalah.⁵⁰

Remaja yang melaksanakan shalat ini akan merasa dekat dengan Tuhannya sehingga bisa terhindar dari rasa terisolasi dan kesepian. Dan shalat juga diyakini bisa menyembuhkan dan melawan stress dan rasa takut pada seseorang, karena yakin bahwa Allah selalu ada bersamanya untuk menolongnya. Shalat juga bisa menumbuhkan rasa empati, ketenangan hati dan kerendahan hati yang bisa menghindarkan seseorang, terutama remaja dari emosi yang menggebu – gebu dan perilaku menyimpang.⁵¹

Dari penjelasan di atas, dapat diartikan bahwa seseorang yang memiliki hubungan baik dengan Allah, maka jiwanya akan tenang dan bisa mendapatkan mental yang sehat. Ketika seseorang melakukan kebiasaan yang baik, seperti sholat tahajud, maka akan menjadikan karakter atau kepribadian yang baik juga. Ketika itu terjadi, maka tidak hanya kebaikan dunia yang didapatkan, namun juga kebahagiaan di akhirat.

B. Kesehatan Mental

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kata mental disini diambil dari bahasa Yunani dan Latin. Mental dinamakan psyche dalam bahasa Yunani, sedangkan dalam bahasa latin dinamakan psikis yang memiliki arti sama, yaitu jiwa atau kejiwaan.⁵² Sedangkan dalam pengertian luas, kesehatan mental merupakan terwujudnya keserasian antara fungsi kejiwaan dan

⁵⁰ Septi Selly Susanti, “Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Pendidikan Islam”, *As-Salam I*, Vol. VII, No. 1, Th 2018, hlm. 3

⁵¹ Safiruddin Al Baqi dan Abdah Munfaridatus Sholihah, “Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim, *Jurnal Pendidikan, Sosial, Agama*, Vol. 11 No. 1, Januari – Juni 2019, hlm. 89

⁵² Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' Medika*, Vol. 3 (No.2), Maret 2013, hlm. 119

terciptanya penyesuaian diri yang bertujuan agar seseorang mampu memanfaatkan dan mengembangkan potensi atau bakatnya dengan lebih maksimal sehingga bisa mendatangkan kebahagiaan baik untuk diri sendiri maupun orang lain serta meminimalisir kemungkinan terjadinya gangguan jiwa.⁵³ Sedangkan menurut islam ilmu tentang kesehatan mental ini disebut sebagai al-Tibb al-Qalb yang menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah keseimbangan pemenuhan kebutuhan untuk diri sendiri dan juga jiwanya, dengan tujuan untuk membantu membangun kesehatan tubuh dan jiwa manusia.⁵⁴ Selain itu masih banyak pengertian kesehatan mental dari beberapa pakar dilihat dari bidangnya masing – masing, yaitu:

- a. Kesehatan mental itu mempunyai arti terhindarnya seseorang dari neurose atau gejala jiwa dan psychose atau gejala penyakit jiwa.
- b. Kesehatan mental juga mempunyai arti kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya.
- c. Merasakan kebahagiaan dan kepuasan setelah menyelesaikan permasalahan hidup yang dihadapi juga termasuk dalam pengertian kesehatan mental
- d. Menurut Sigmund Freud kesehatan mental itu adanya rasa tanggung jawab dalam diri untuk memenuhi kebutuhan hidupnya.
- e. Marie Jahc juga berpendapat bahwa kesehatan mental bukan hanya terhindar dari gangguan jiwa, namun juga memiliki sifat dan kepribadian yang mampu memahami diri sendiri dengan baik.⁵⁵

1. Karakteristik Mental Sehat

Seseorang dapat dikatakan sehat apabila terbukti dalam tiga hal, yaitu sehat secara fisik, mental dan sosial. Sehat secara fisik dan

⁵³ Ayu Cahyanti, Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur, *Skripsi*, (Metro: IAIN Metro, 2020), hlm. 14

⁵⁴ Ali Mursyid Azisi, “Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat”, *Jurnal Al-Qalb*, Volume 11, No 2, September 2020, hlm. 60

⁵⁵ Anis Royatin, Pengaruh Sholat Fardlu Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Serpong, *Skripsi*, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2007), hlm. 35

sosial akan lebih mudah untuk dikenali ataupun didiagnosa dibandingkan dengan sehat secara mental. Namun pada dasarnya ketiga aspek di atas itu saling berhubungan, dan jika salah satunya sakit, maka aspek yang lainpun akan terganggu juga. Maka dari itu selain menjaga kesehatan secara fisik maupun sosial, namun juga harus menjaga kesehatan mental dengan cara mengetahui beberapa karakteristiknya dengan tujuan untuk mencegah adanya mental yang tidak sehat. Berikut merupakan karakteristik mental yang sehat.⁵⁶

a. Terhindar dari gangguan jiwa

Banyak orang yang belum paham tentang perbedaan gangguan jiwa atau neurose dengan penyakit jiwa atau psikose. Jadi perbedaannya ketika seseorang mengalami gangguan jiwa, masih bisa mengetahui dan merasakan kesalahan yang diperbuat, dan masih hidup dalam kenyataan pada umumnya atau dalam keadaan sadar dan tidak berhalusinasi. Sedangkan penyakit jiwa itu tidak sadar atas apa yang diperbuat dan hidupnya jauh dari kenyataan.

b. Mampu melakukan penyesuaian diri

Self adjustment atau penyesuaian diri adalah proses untuk memenuhi atau memperoleh kebutuhan serta mengatasi konflik, stress dan masalah – masalah tertentu secara wajar, sesuai norma agama, dan tidak merugikan dirinya dan orang lain.

c. Pemanfaatan Potensi Maksimal

Seseorang yang mempunyai mental yang sehat akan mampu memanfaatkan potensi dirinya dengan baik untuk hal yang positif dan membangun dirinya untuk menjadi pribadi yang lebih berkualitas, seperti berolahraga, mengembangkan hobi dan berorganisasi.

d. Tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain

⁵⁶ Yuanita Ma'rufah, Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an, *Skripsi*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 30

Ketika mental seseorang sehat, maka dia akan mampu melakukan segala aktivitasnya untuk meraih kebahagiaan dan mampu memberikan dampak positif dan kebahagiaan juga untuk orang lain.⁵⁷

Adapun ciri ciri lain mental yang sehat menurut Marie Jahoda yang dituliskan dalam 6 hal. Yang pertama adalah memiliki kepribadian baik terhadap diri sendiri atau dapat mengenali dirinya sendiri dengan baik. Yang kedua, yaitu baik dalam hal perkembangan, pertumbuhan, serta perwujudan diri. Berikutnya dijelaskan tentang memiliki integrasi diri yang meliputi ketahanan terhadap tekanan yang terjadi, dan keseimbangan mental. Keempat, yaitu mampu mengatur diri sendiri dalam berperilaku. Yang kelima ditandai dengan kepemilikan rasa empati dan kepekaan sosial serta bebas dari penyimpangan kebutuhan. Dan yang terakhir adalah memiliki kemampuan untuk berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan.⁵⁸

Selain karakteristik yang telah di sebutkan, ada beberapa kriteria mental yang sehat menurut WHO (World Health Organization). Yang pertama, yaitu merasa bebas dari kecemasan dan ketegangan, kemudian mampu beradaptasi dalam menghadapi kenyataan, memiliki kepuasan ketika memberi, memiliki rasa kasih sayang yang besar, saling membantu dalam masyarakat, menerima kekecewaan untuk belajar di masa depan, dan mampu membantu menyelesaikan hubungan buruk atau masalah. Namun dari semua karakteristik di atas, kesehatan mental yang utama itu ditandai dengan adanya ketentraman batin, tenang dan aman hidupnya, saling mencintai, dan penuh dengan kebenaran dan keadilan.⁵⁹

2. Karakteristik Mental Tidak Sehat

⁵⁷ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", *Syifa' Medika*, Vol. 3 (No.2), Maret 2013, hlm. 121

⁵⁸ Ayu Cahyanti, Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur, *Skripsi*, (Metro: IAIN Metro, 2020), hlm. 18

⁵⁹ Ali Mursyid Azisi, "Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat", *Jurnal Al-Qalb*, Volume 11, No 2, September 2020, hlm. 59

Bisa dikatakan jika mental yang tidak sehat atau gangguan mental adalah kepribadian yang menyimpang jauh dari karakteristik yang telah disebutkan di atas. Ada beberapa jenis gangguan mental, yaitu gangguan kecemasan, suasana hati, makan, kepribadian, obsesif-kompulsif, stress pascatrauma, disosiatif, control impuls dan kecanduan.⁶⁰ Adapun beberapa karakteristik mental yang tidak sehat, yaitu:

- a. Mengalami perasaan tidak nyaman (*inadequacy*)
- b. Memiliki perasaan tidak aman (*insecurity*)
- c. Rasa percaya dirinya kurang (*self confidence*)
- d. Masih kesulitan memahami diri sendiri (*self understanding*)
- e. Kurang mendapatkan kepuasan dalam melakukan hubungan sosial
- f. Memiliki emosi yang tidak stabil
- g. Terganggunya kepribadian dalam diri seseorang⁶¹

Selain itu ada juga ciri – ciri kesehatan mental yang tidak sehat dilihat dari beberapa faktor, yang pertama adalah faktor perasaan. Yang dimaksud dengan faktor perasaan yaitu ketika seseorang memiliki perasaan yang terganggu, dalam artian tertekan, merasa gelisah, tidak tenang, merasa iri, sombong, tidak bertanggung jawab, dan merasa ketakutan tanpa mengetahui sebabnya. Faktor yang kedua adalah pikiran, dalam hal ini pikiran memiliki peranan yang penting yang mampu membuat kesehatan mental seseorang terganggu. Faktor selanjutnya ditandai dengan perilaku seseorang, ketika kesehatan mental seseorang terganggu, maka akan melakukan hal yang tidak baik, contohnya seperti mencuri, keras kepala, menipu, dan suka menyiksa orang lain. Dan yang terakhir adalah kesehatan jasmani

⁶⁰ Melizsa dkk, “Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja di Desa Inpres Parakan Tanggerang Selatan”, *JAM: jurnal Abdi Masyarakat*, Vol. 2, No.2, November 2021, hlm. 120

⁶¹ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' Medika*, Vol. 3 (No.2), Maret 2013, hlm. 123

seseorang akan menurun, hal ini bukan semata mata karena fisiknya saja melainkan dipengaruhi oleh ketidak tentraman jiwa seseorang.⁶²

3. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Kesehatan Mental dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri, seperti bakat, sifat dan keturunan, sedangkan faktor internal yang berasal dari luar diri sendiri, contohnya lingkungan, agama, budaya, pekerjaan dan lain sebagainya. Bisa dikatakan bahwa faktor eksternal lebih banyak berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.⁶³ Berikut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental:

a. Biologis

Jika dilihat berdasarkan kesimpulan yang diambil beberapa ahli dalam menemukan hubungan antara faktor biologis dengan kesehatan mental, ternyata salah satu faktor ini berperan cukup besar dalam kesehatan mental seseorang. Otak, genetik, sistem endokrin, kondisi ibu selama kehamilan, dan sensori merupakan aspek dalam faktor biologis yang bisa mempengaruhi kesehatan mental.

b. Psikologis

Sama halnya dengan biologis, faktor psikologis atau psikis ini pun diibaratkan sebagai subsistem dalam eksistensi manusia. Sehingga dapat dikatakan bahwa aspek psikis ini tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena selalu berinteraksi dalam berbagai aspek kemanusiaan. Dalam menjalankan proses pembelajaran, merasakan pengalaman pertama dalam hidup, maupun dalam hal

⁶² Ayu Cahyanti, Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur, *Skripsi*, (Metro: IAIN Metro, 2020), hlm. 18

⁶³ Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Syifa' Medika*, Vol. 3 (No.2), Maret 2013, hlm. 120

pemenuhan kebutuhan selalu ada aspek psikis atau psikologis ini yang dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang.⁶⁴

c. Sosial Budaya

Ada dua jenis lingkungan sosial yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Lingkungan yang pertama adalah lingkungan yang mampu membantu seseorang untuk membentuk kesehatan mental yang positif dengan lingkungan yang baik. Atau lingkungan yang dapat mengganggu kesehatan mental manusia yang dapat dilihat dari beberapa hal berikut, yaitu perubahan sosial, keluarga, stratifikasi sosial, dan interaksi sosial.

d. Lingkungan

Kesehatan mental seseorang juga bisa dipengaruhi dari interaksi manusia dengan lingkungannya. Lingkungan yang baik akan membawa seseorang ke arah yang baik dan berpengaruh terhadap kesehatan mental yang positif, sedangkan lingkungan yang kurang baik akan membuat seseorang terganggu kesehatan mentalnya.⁶⁵

Dari penjelasan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa memiliki mental yang sehat itu sangat penting dalam kehidupan. Karena ketika seseorang itu sehat, maka akan mampu menjalankan hidupnya dengan tenang dan penuh keharmonisan. Ketika ketenangan dan keharmonisan muncul, maka seseorang akan merasa bahagia dalam menjalankan kehidupannya.

Banyak hal yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental seseorang, contohnya dengan cara melakukan olahraga, meditasi dan mendekatkan diri kepada Allah SWT agar diberikan petunjuk dan pertolongan dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Dari hal hal yang bisa dilakukan untuk

⁶⁴ Zakki Amaroddin, Hubungan Kekhusyukan Shalat Fardu Dengan Kesehatan Mental Pada Jama'ah Lansia di Masjid Baiturrahman Perumahan Bukit Cemara Tidar Kota Malang, *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2019), hlm. 23

⁶⁵ Zakki Amaroddin, Hubungan Kekhusyukan Shalat Fardu Dengan Kesehatan Mental Pada Jama'ah Lansia di Masjid Baiturrahman Perumahan Bukit Cemara Tidar Kota Malang, *Skripsi*, (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim, 2019), hlm. 24

memperbaiki mental seseorang, semua itu bisa dilakukan hanya dengan satu kegiatan, yaitu sholat. Karena pada saat melaksanakan sholat, seseorang sudah bisa mendapatkan aspek olahraga untuk kesehatan jasmaninya, dan mendapatkan ketenangan pada saat sholat jika dilakukan dengan benar.



BAB III

METODE PENELITIAN

Ada beberapa metode yang akan peneliti lakukan, dalam hal ini beberapa metode yang digunakan adalah dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah penelitian kualitatif yang dilakukan dengan cara pendekatan studi kasus. Yang dimaksud dengan penelitian kualitatif adalah penelitian yang akan mengungkapkan secara menyeluruh dan apa adanya. Penelitian ini dapat dilakukan dengan mengumpulkan data sebagai sumber langsung dari instrument terpenting dalam penelitian. Hasil yang akan diperoleh dari penelitian kualitatif ini adalah berupa kata – kata yang secara lisan disampaikan ataupun tertulis dari pengamatan tentang apa yang dilakukan oleh orang – orang maupun dilihat dari perilakunya. Sedangkan studi kasus sendiri merupakan pendataan dan penelaahan yang dilakukan dalam proses penelitian secara intensif, mendetail, mendalam, serta komprehensif terhadap suatu kasus. Secara lebih mendetail dijelaskan bahwa studi kasus adalah suatu metode yang digunakan untuk melakukan penyelidikan atau mempelajari sesuatu yang terjadi dan berhubungan dengan riwayat hidup perseorangan. Jadi informasi yang dibutuhkan dalam hal ini harus banyak dan menyeluruh.⁶⁶

Jenis penelitian yang dilakukan peneliti adalah studi kasus. Karena peneliti ingin mendapatkan pemahaman atas suatu masalah, fenomena, atau peristiwa dalam konteks kehidupan nyata yang menarik dan alami agar mendapat pandangan tentang fenomena atau kejadian tertentu.⁶⁷

2 Lokasi Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian ini, peneliti memilih lokasi yang digunakan untuk penelitian adalah Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah Purwokerto, tepatnya di Desa Parakan Onje.

⁶⁶ Ahmad Tanzeh, Pengantar Metode Penelitian, (Yogyakarta: Teras,2009), hal.57

⁶⁷ Gilang Asri Nurahma, Wiwin Hendriani, “ Tinjauan Sistematis Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif”, *Mediapsi*, Vol. 7, No. 2, 2021, hlm. 2

3. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek Penelitian

Seperti yang kita tahu bahwa subjek di sini akan menunjuk pada seseorang atau individu maupun kelompok. Sedangkan subjek penelitian adalah seseorang atau individu maupun kelompok yang dijadikan sebagai kesatuan kasus yang menyeluruh untuk diteliti dengan upaya merekonstruksinya.⁶⁸ Peneliti menentukan subjek dalam penelitian ini yaitu santri Ath-Thohiriyyah yang memiliki mental yang tidak sehat yang berjumlah 4 santri. Nama dari empat santri itu adalah Jamilah, Khadijah, Aminah dan Humaira.

Tabel 1 Subjek Penelitian

No.	Nama	Umur (tahun)	Masalah yang dihadapi
1.	Jamilah	22	Sering sakit
2.	Khadijah	24	Perjodohan
3.	Aminah	23	Kurang perhatian dari orangtua
4.	Humaira	21	Overthinking

b. Objek Penelitian

Objek yang digunakan dalam pembahasan ini adalah shalat tahajud sebagai metode yang digunakan untuk membantu mengatasi kesehatan mental.

4. Teknik Pengumpulan Data

Langkah yang sangat penting dalam melakukan penelitian adalah pengumpulan data. Tanpa adanya pengumpulan data, maka penelitian yang akan dibuat tidak bisa dilaksanakan. Dalam pembahasan ini bukan hanya sekedar melakukan pengumpulan data yang dibutuhkan untuk menentukan kesimpulan penelitian yang dilakukan. Tapi juga ditentukan oleh cara pengambilan data yang terkumpul. Dari sini kita bisa melihat kualitas data yang diperoleh dan bisa menentukan kualitas dari hasil penelitian pula.

⁶⁸Ahmad Tanzeh, Pengantar Metode Penelitian, (Yogyakarta: Teras,2009), hal.70

Berikut adalah poin – poin penting yang harus dilakukan dalam proses pengumpulan data, yaitu:

a. Observasi

Berbicara tentang observasi atau pengamatan, sebenarnya setiap manusia pasti pernah melakukan observasi. Terkadang kita melihat sesuatu yang menarik dihadapan kita, maka kita akan sedikit lebih lama melihat untuk memperhatikan dan mengamatinya. Dengan mengetahui apa yang mereka lakukan atau siapa saja yang ada di sana adalah salah satu contoh observasi dalam kehidupan sehari – hari. Namun berbeda dengan observasi yang dimaksudkan di sini yang tidak hanya melihat kegiatan atau kejadian di sekitar kita.⁶⁹ Observasi ilmiah dapat dikatakan lebih memfokuskan pancaindra kita yang telah diset sesuai dengan apa yang akan kita teliti dan tujuan penelitian yang dilakukan. Cara yang digunakan untuk melaksanakan observasi ilmiah yaitu dengan mengamati, mencermati dan melakukan pencatatan data atau informasi yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Tujuan adalah agar peneliti mampu menjelaskan dan menggambarkan secara menyeluruh dan detail tentang masalah yang dibahas dalam penelitian. Data yang dihasilkan oleh observasi atau pengamatan ini adalah berupa deskripsi mengenai keadaan dalam lapangan, kegiatan manusia, dan sistem sosial yang berhubungan dengan penelitian yang factual, cermat dan terperinci.⁷⁰ Observer atau pengamat adalah kata yang sering digunakan untuk seseorang yang sedang melakukan observasi. Observasi sendiri akan menjadi bermasalah jika observer salah dalam menginterpretasikan kejadian yang diamatinya. Ada dua cara yang bisa dilakukan dalam observasi, yaitu observasi secara langsung dan secara tidak langsung.⁷¹

⁶⁹Mohammad Mulyadi, *Metode Penelitian Praktis Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Publica Institute,2014), hal. 56

⁷⁰ Mohammad Mulyadi, *Metode Penelitian Praktis Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: Publica Institute,2014), hal. 60

⁷¹ Ahmad Tanzeh, *Pengantar Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Teras,2009), hal.65

Teknik observasi yang dilakukan dalam penelitian ini di gunakan untuk mengetahui keadaan Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah, dari segi sarana dan prasarananya, maupun tentang kondisi santrinya. Observasi ini dilakukan secara langsung di lokasi penelitian agar bisa mengamati secara langsung kegiatan santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah.

Tabel 2. Observasi di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah

No.	Tanggal Observasi	Hasil Observasi
1	15 November 2021	Mengamati keadaan pondok dan meminta izin untuk melakukan penelitian di pondok pesantren
2	18 November 2021	Mengamati ekspresi santri dari mulai berangkat mengaji menuju masjid
3	21 November 2021	Meminta bantuan pengurus pondok untuk membagikan informasi kepada santri yang sedang memiliki masalah yang cukup berat dan mengganggu pikirannya serata bersedia untuk dijadikan narasumber penelitian dapat menghubungi nomor peneliti
5	22-24 November 2021	Peneliti menerima beberapa permasalahan yang dialami santri dari yang ringan sampai cukup berat
6	25 November 2021	Peneliti menentukan dan

		menghubungi narasumber yang menurut peneliti memiliki masalah yang cukup berat dan mengganggu aktivitas narasumber
7	9 Januari 2022	Peneliti mengunjungi narasumber untuk menanyakan kendala dan perkembangan sholat tahajud narasumber
8	3 sampai 5 Februari 2022	Mengamati pelaksanaan sholat tahajud yang dilakukan oleh narasumber

b. Wawancara

Salah satu teknik pengumpulan data lainnya adalah wawancara atau sering kita sebut juga dengan interview. Teknik pencarian data atau informasi yang berupa wawancara ini dilakukan dengan cara pengajuan pertanyaan kepada responden atau informan. Selain dengan pengajuan pertanyaan, wawancara juga bisa dilakukan dengan teknik angket. Hal ini bertujuan untuk dapat mengungkapkan bagian atau sisi tersembunyi dari diri responden atau informan. Alat yang bisa digunakan untuk teknik wawancara ini adalah catatan penelitian, panduan wawancara untuk mempermudah proses wawancara, serta recorder untuk merekam pembicaraan jika dilakukan wawancara secara lisan. Poin – poin penting pada saat wawancara bisa ditulis dalam buku catatan kecil untuk mempermudah peneliti dalam membuat kesimpulan. Yang tidak kalah penting untuk mendukung agar wawancara betul-betul efektif, usahakan agar wawancara menjadi hubungan pribadi, dan berilah waktu yang cukup

untuk informan menjawab pertanyaan yang kita ajukan.⁷² Dalam hal pembuatan pertanyaan untuk wawancara, ada dua jenis pertanyaan. Yang pertama adalah pertanyaan terstruktur atau sudah ditentukan sebelumnya, dan pertanyaan tidak terstruktur.⁷³

Teknik wawancara dalam penelitian ini dilakukan kepada empat subjek mengenai dua subjek pembahasan. Wawancara dilakukan dengan dua cara, yaitu terstruktur dan tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur dilakukan saat melakukan perkenalan dan pendekatan kepada narasumber. Untuk menggali informasi lebih lanjut mengenai narasumber, peneliti menggunakan wawancara terstruktur mengenai kesehatan mental dan sholat tahajud.

Tabel 3. Wawancara di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah

No.	Tanggal Wawancara	Hasil Wawancara
1	6 Desember 2021	Menanyakan identitas diri narasumber dan juga menanyakan tentang pengetahuannya seputar kesehatan mental dan sholat tahajud
2	9 Januari 2022	Menanyakan perkembangan terapi yang dilakukan narasumber
3	3 sampai 5 Februari 2022	Menanyakan kendala yang dialami narasumber dan memberikan solusi untuk mengurangi terjadinya kendala pada narasumber
4	6 Maret 2022	Menanyakan perubahan santri setelah selesai melakukan sholat tahajud secara rutin dan

⁷² Mohammad Mulyadi, Metode Penelitian Praktis Kualitatif dan Kuantitatif, (Yogyakarta: Publica Institute, 2014), hal. 70

⁷³ Ahmad Tanzeh, Pengantar Metode Penelitian, (Yogyakarta: Teras, 2009), hal.59

		permasalahan yang dihadapi
--	--	----------------------------

c. Dokumentasi

Dengan teknik ini bisa dilakukan penelusuran dengan menggunakan perolehan data yang telah tersedia. Data yang tersedia biasanya berupa data statistik, notulen, agenda kegiatan, serta hal lain yang berhubungan dengan penelitian. Dalam hal ini peneliti menggunakan tulisan dari hasil pengumpulan data sebelumnya, yaitu observasi dan wawancara.

Teknik dokumentasi pada penelitian ini adalah untuk mendapatkan data dan gambaran umum mengenai Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah.

5. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan upaya yang dilakukan untuk mencari serta menata catatan hasil observasi, wawancara dan lainnya secara sistematis. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman untuk peneliti itu sendiri sedangkan bagi orang lain dapat disajikan sebagai temuan baru.⁷⁴ Teknik analisis data yang peneliti gunakan untuk melakukan penelitian ini adalah analisa data deskriptif. Yang dimaksud analisa data deskriptif itu adalah penggambaran keadaan untuk menunjukkan fenomena tertentu berdasarkan data yang telah terkumpul menggunakan bahasa yang dapat dipahami oleh pembaca. Sedangkan tujuannya adalah untuk membuat deskripsi secara sistematis, akurat dan faktual mengenai fakta serta hubungan antar fenomena yang diteliti.⁷⁵ Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teori analisis Miles dan Huberman yang mengemukakan bahwa aktivitas dalam analisis data itu ada 3, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Sehingga langkah yang harus dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

a. Reduksi data

⁷⁴ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17 No. 33 Januari – Juni 2018, hlm. 84

⁷⁵ Ditha Prasanti, "Penggunaan Media Komunikasi Bagi Remaja Perempuan dalam Pencarian Informasi Kesehatan", *Jurnal Lontar*, Vol. 6 No. 1 Januari-Juni 2018, 13-21, hlm. 16

Dalam tahap ini terdapat proses mengarahkan dan menggolongkan data yang telah dikumpulkan dalam bentuk catatan atau yang lainnya. Yang dimaksud mengarahkan di sini adalah memilah dan membuang sesuatu yang tidak perlu agar lebih mudah pada saat menarik kesimpulan.

b. Penyajian data atau display data

Dalam tahap ini peneliti menyajikan sekumpulan data yang dapat ditarik kesimpulan sehingga bisa dipahami oleh pembaca.

c. Penarikan kesimpulan dan verifikasi

Dalam tahap terakhir peneliti memeriksa dan meneliti kembali data yang telah tersaji serta menarik kesimpulan yang dapat diambil dalam pemecahan masalah yang diteliti.⁷⁶



⁷⁶ Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif", *Jurnal Alhadharah*, Vol. 17 No. 33 Januari – Juni 2018, hlm. 91

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Wilayah Peneliti

1. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah

Pondok Pesantren At-Thohiriyyah terletak di Dusun Parakanonje, Desa Karangsalam, Kecamatan Kedung Banteng, Kabupaten Banyumas. Salah satu tokoh agama yang giat menyebarkan ajaran Islam di Desa Karangsalam adalah KH. Sami'un. Beliau terkenal sebagai kyai yang mempunyai kharisma yang tinggi dan sederhana. Beliau mendirikan pondok, beliau menimba ilmu di Tremas Pacitan selama 12 tahun.

Setelah beliau selesai menimba ilmu di Tremas, beliau pulang ke Desa dengan membawa segudang ilmu. Beliau menjadi mursyid tarekat Syadziliyah di Desa Karangsalam. Nama beliau semakin dikenal dikalangan masyarakat sehingga tidak sedikit dari mereka yang ingin belajar dengan beliau. Beliau wafat pada tanggal 23 Ramadhan 392 H. Dengan meninggalnya sosok ulama yang sangat disegani, tentu memberikan kesedihan yang mendalam bagi masyarakat.

Dalam rangka melanjutkan kiprah perjuangan beliau, seorang ustadz bernama Ustadz Juwaini meneruskan kembali apa yang telah dicapai oleh mbah sami'un tepatnya pada tanggal 5 Oktober 1989. Awal mlanya ketika pemuda karangsalam yang bernama Ustadz Mustadi, Ustadz Agus Sularko Ustadz Saefudin, dkk tergerak hatinya untuk membuat kursus bahasa arab untuk adik-adik sekitar desa. Kursus bahasa arab ini memberikan respon positif bagi masyarakat sekitar. Mereka memiliki semangat belajar yang tinggi dan antusias dalam belajar.

Pada awalnya, yang mengikuti kursus hnya 30 anak, kemudian warga berbondong-bondong mendaftarkan anaknya, hingga 60 anak saat itu. Rumah Ustadz Juwaini tidak muat untuk menampung anak-anak sehingga para pengelola meminta tanggapan kantor Depag Kabupaten atau Penilik Pendidikan Agama Islam Kecamatan setempat. Sedangkan

masalah tempat dan kemungkinan mendirikan bangunan madrasah menjadi pemikiran kyai masyarakat setempat.

Banyaknya anak yang belajar membuat rumah warga sudah tidak cukup untuk menampung anak, kemudian atas saran dari KH. Thoha Alawy yang kala itu menjadi takmir Masjid Jami' Parakanonje (An-Ni'mah). Kegiatan tersebut dipindah ke masjid mulai tanggal 20 Mei 1990. Seiring berjalannya waktu, peserta kursus semakin bertambah yakni mencapai 400 anak yang dipisah menjadi lima kelas. Pada tanggal 10 Maret 1991 telah dilakukan peletakan batu pertama pembangunan Madrasah Diniyah Ath-Thohiriyyah "Al-Mustaqbal".

Upacara sederhana disaksikan oleh pejabat dan sesepuh desa dan kecamatan. Diharapkan usaha gotong royong masyarakat itu akan segera berhasil menempatkan murid-murid Madrasah "Al-Mustaqbal" ke kelas yang memadai. Dan selanjutnya akan dilakukan pembenahan di bidang kurikulum untuk menyesuaikan dengan Keputusan Menteri Agama No 3 Tahun 1983 tentang kurikulum Madrasah Diniyah.

Beberapa tahun setelah kepulangan KH. Muhammad Thoha Alawy Al-Hafidz dari Mekah, para santri mulai berdatangan dengan niat untuk belajar agama kepada beliau. Melihat kelompok studi yang semakin berkembang dan semakin bertambahnya santri mukim yang belajar serta dukungan dari masyarakat dan pihak-pihak lain dan dengan didasari niat suci untuk mengembangkan agama Islam serta keinginan untuk menghidupkan kembali pesantren yang pernah dirintis oleh pendahulunya, KH. Muhammad Sami'un, maka secara resmi berdirilah Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Peletakan batu pertamanya dilakukan oleh Nyai Hajjah Sodiah Umar (sesepuh PP. Al-Muayyad Surakarta) berdiri pada tanggal 25 Jumadil Akhir 1413 H/ 12 Desember 1992 M. Bertempat di Parakanonje, Karangsalam Kidul, Kedungbanteng, Purwokerto.

2. Letak geografis

Pondok pesantren Ath-Thohiriyyah terletak di Jl. Ks. Tubun Gg. Masjid No. 31 Rt 3 Rw 5, Parakan Onje, Karangsalam Kidul, Kedung Banteng, Purwokerto/Banyumas, 53152. Telp. 0281 626042.

Rute: Dari stasiun Purwokerto ke barat, masuk Jl. Jendral Soedirman, lewat Pasar Pon, Lapangan Porka (Bantar Soka), belok kiri Jl. KS. Tubun ke utara sekitar 700 meter, ada plang pondok belok ke timur sekitar 50 meter. Dari stasiun Purwokerto ke utara, masuk desa Bobosan, pertigaan belok kiri memasuki Jl. Kamandaka 300 meter, ada gapura atau plang pondok belok kiri sekitar 10 meter.⁷⁷

3. Visi dan Misi Pondok Pesantren

a. Visi Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah

Terwujudnya masyarakat religius Indonesia yang beradab, berkeadilan, saling menghormati dan bermartabat sesuai dengan ajaran *Ahli Sunnah Wal Jama'ah*.

b. Misi Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah

- 1) Menghantarkan para santri menjadi manusia yang shaleh dan shalehah.
- 2) Menumbuhkembangkan kecakapan warga pesantren dalam mengamalkan syariat agama Islam.
- 3) Menyiapkan kader muslim yang berkualitas di bidang *faqahah* (kedalaman ilmu agama), kematangan kepribadian dan *kafa'ah* (kecakapan operatif) bagi prakarsa pengembangan masyarakat.
- 4) Menanamkan sikap dan kemampuan santri agar memiliki kesalehan individual maupun sosial

4. Kondisi umum pondok pesantren

Kondisi umum pondok pesantren at-thohiriyyah menyangkut:

a. Organisasi kepengurusan pondok pesantren

Sama halnya dengan pondok pesantren pada umumnya, pondok pesantren Ath-Thohiriyyah mempunyai badan organisasi

⁷⁷ Saefur Rohman, Manajemen Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Dalam Membentuk Karakter Santri di Purwokerto, *Skripsi*, (Purwokerto: IAIN Purwokerto, 2020), hlm. 23

yang setiap satu sama lainnya bertujuan untuk mengembangkan dan mensukseskan program pondok baik program dari pengasuh maupun pengurus.

b. Dewan *Asatidz* Pondok Pesantren

Dalam pondok pesantren dewan *asatidz* atau guru sangat di perlukan dan merupakan faktor terpenting dalam pembelajaran, pengasuh pondok pesantren adalah Abuya Thoha Alawy Al-Hafidz dan Bu Nyai Tasdiqoh. Dalam pembelajarannya pun pengasuh di bantu oleh beberapa guru atau pengurus melalui organisasi yang ada di pondok pesantren misalnya dalam pembelajaran terkait keilmuan pengajar diambil dari santri yang sudah lulus *Madrasah Diniyah* dan akan ada program munaqosyah dari pesantren santri yang dianggap lulus akan mumpuni menjadi *asatidz*.

c. Santri Putri Pondok Pesantren

Santri di pondok pesantren At Thohiriyyah berasal dari berbagai macam daerah di krasidenan banyumas, di jawa maupun luar jawa. ada yang dari kota dan juga ada yang dari desa namun bisa di generalkan santri di pondok pesantren Ath - Thohiriyyah merupakan pelajar formal di sekolah atau sebagian merupakan mahasiswa di perguruan tinggi menurut data yang ada jumlah santri yang merupakan santri putri sebanyak 220.

d. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana merupakan penunjang berjalannya suatu lembaga pendidikan. Akan tidak etis ketika lembaga yang mengatas namakan lembaga pendidikan tetapi tidak mempunyai media yang menunjang berjalannya pendidikan dengan baik. Agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik, maka harus ada sarana dan prasarana yang memadai. Akan tetapi apabila sarana prasarana tersebut tidak dapat digunakan sebagaimana mestinya

maka tentu saja malah akan mengganggu dan menjadi problem bagi para penggunanya.

Tabel 4 Sarana dan Prasarana

No	Sarana dan Prasarana	Jumlah
1	Ruang Kantor	2
2	Kamar Tidur Putri	22
3	Kamar Mandi Putri	22
4	Ruang Ibadah / Masjid	1
5	Sumur	1
6	Ruang Kantin	1
7	Parkiran	1
8	Perpustakaan	1

B. Deskripsi Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Makna Shalat Tahajud Bagi Santri Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah

Makna shalat tahajud dapat diketahui dari hasil penelitian mengenai shalat tahajud di Pondok Pesantren. Salah satunya adalah dengan wawancara peneliti dengan santri pondok pesantren yang bernama Jamilah pada tanggal 6 Desember 2021 berikut ini:

“Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan pada malam hari setelah tidur, lebih utama dikerjakan pada sepertiga malam. Shalat tahajud biasanya dilakukan ketika seseorang sedang memiliki keinginan atau hajat.”⁷⁸

Menurut Jamilah, shalat tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari dan yang lebih utama adalah dikerjakan pada sepertiga malam. Shalat tahajud dikerjakan selain mengharapkan pahala juga ketika sedang memiliki hajat.

Kemudian untuk memperkaya sumber, peneliti melakukan wawancara dengan santriwati yang bernama Khadijah pada tanggal 6 Desember 2021 sebagai berikut:

⁷⁸ Wawancara dengan saudari Jamilah selaku narasumber pada tanggal 6 Desember 2021. Pukul 08.30.

“Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dianjurkan, sebagaimana Nabi Muhammad pun melaksanakan shalat tahajud. Shalat tahajud dilaksanakan pada malam hari setelah tidur. Shalat tahajud memiliki paha yang besar dan dapat membuat hati menjadi tenang.”⁷⁹

Menurut Khadijah, shalat tahajud adalah shalat sunah yang dianjurkan karena Nabi Muhammad melaksanakan shalat tahajud. Shalat sunah ini dikerjakan pada malam hari. Shalat tahajud ini membuat hati menjadi tenang dan tenteram.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara dengan santri yang bernama Aminah pada tanggal 6 Desember 2021 sebagai berikut:

“Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari, lebih utamanya dikerjakan pada sepertiga malam ketika orang lain terlelap tidur. Allah menjanjikan paha yang besar karena shalat tahajud ini tidak semua orang bisa melaksanakannya. Shalat tahajud ini dikerjakan dengan memohon pertolongan kepada Allah agar kita bisa menjadi lebih dekat lagi dengan Allah SWT.”⁸⁰

Menurut Aminah, Shalat tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari dengan mengharapkan pertolongan dari Allah SWT dan agar kita menjadi dekat dengan Allah SWT.

Sedangkan menurut wawancara narasumber yang terakhir yang bernama Humaira, pada tanggal 6 Desember 2021 ini berbunyi:

”Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan yang lebih utama dikerjakan di sepertiga malam. Barangsiapa yang mengerjakan shalat tahajud akan mendapatkan pahala dan ketenangan dalam hidup mba.”⁸¹

Dari hasil wawancara diatas maka dapat diketahui pentingnya shalat tahajud dan makna dari shalat tahajud itu sendiri yang sudah diketahui banyak orang terutama dikalangan pondok pesantren.

2. Kapan waktu terbaik untuk melakukan sholat tahajud

⁷⁹ Wawancara dengan saudari Khadijah selaku narasumber pada tanggal 6 Desember 2021. Pukul 09.05.

⁸⁰ Wawancara dengan saudari Aminah selaku narasumber pada tanggal 6 Desember 2021. Pukul 09.40.

⁸¹ Wawancara dengan saudari Humaira selaku narasumber pada tanggal 6 Desember 2021. Pukul 10.15.

Shalat Tahajud memang dilakukan di waktu yang khusus yaitu pada sepertiga malam untuk menumbuhkan suasana yang tenang dan menumbuhkan kekhusyuan pada saat bermunajat kepada Allah SWT. Hal ini juga dirasakan oleh santriwati yang bernama Jamilah di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah yang melaksanakan tahajud. Berdasarkan wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 6 Maret 2022 ini, Jamilah mengatakan:

“Menurutku sebenarnya bagus kalo bisa tahajud jam 02.00 atau 02.30 mba. Tapi biasanya kalo jam segitu jadi ngantuk lagi. Eh malah subuhannya yang kesiangan. Jadi aku lebih milih waktu yang mendekati adzan subuh. Kira - kira satu jam sebelum atau jam 03.00-03.30 mba. Abis itu bisa nderes sambil nunggu adzan mba.”⁸²

Menurut Jamilah, agar pada saat menjalankan sholat subuh tidak mengantuk atau bahkan ketinggalan melaksanakan shalat subuh, maka waktu terbaik untuk melakukan shalat tahajud menurut Jamilah adalah waktu yang mendekati shalat subuh, untuk menghindari ketiduran setelah melaksanakan shalat tahajud dan terlambat melaksanakan shalat subuh.

Selanjutnya untuk memperkaya sumber, maka peneliti melakukan wawancara dengan saudari Khadijah pada tanggal 6 Maret 2022 tentang waktu terbaik untuk shalat tahajud sebagai berikut:

”Yang paling baik si sebenarnya semuanya baik yang penting sholat tahajud mba. Tapi menurutku yang paling enak itu jam 03.00 mba. Kan waktu menuju subuh masih lumayan lama dan masih banyak yang tidur, jadi aku bisa curhat sepuasnya sama Allah, kadang sampe nangis mba, bisa dipake buat nderes juga mba.”⁸³

Menurut Khadijah sebenarnya semua waktu baik, namun ketika melakukan shalat tahajud itu, semakin tenang semakin baik, sehingga bisa lebih khusyu dalam berdoa dan memohon kepada Allah.

⁸² Wawancara dengan saudari Jamilah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 09.15.

⁸³ Wawancara dengan saudari Khadijah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 10.45.

Khadijah juga mengatakan waktu terbaiknya itu pada pukul 03.00 karena ketika bangun di waktu itu suasananya masih sangat tenang.

Wawancara selanjutnya dilakukan kepada saudari Aminah pada tanggal 6 Maret 2022. Dan menurut pendapat Aminah waktu terbaik untuk shalat tahajud adalah:

“Yang paling baik ya jam 03.00 mba, pas masih sepi jadi enak buat curhat sama Allah dan enak juga buat sambil nunggu waktu subuh sambil menghafal mba.”⁸⁴

Menurut Aminah, pukul 03.00 adalah waktu yang terbaik, karena suasana dan kondisinya mendukung untuk melaksanakan shalat tahajud dan waktu sambil menunggu shalat subuh juga bisa digunakan untuk menghafal atau muroja'ah.

Selanjutnya wawancara terakhir dengan saudari Humaira yang dilakukan pada tanggal 6 Maret 2022 sebagai berikut:

“Menurutku jam 03.00 mba. Soalnya waktunya udah dekat sama subuh dan istirahat malamnya udah cukup. Soalnya kalo aku sholatnya jam 01.30 itu aku pas subuhan masih ngantuk banget mba.”⁸⁵

Menurut Humaira waktu yang baik itu pukul 03.00 untuk melakukan shalat tahajud karena ketika sudah cukup istirahatnya ketika malam hari, sehingga tidak tertinggal waktu untuk shalat subuh.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, dapat disimpulkan bahwa waktu yang terbaik menurut pelaku shalat tahajud adalah pukul 03.00. Hal ini dikarenakan pada pukul 03.00 itu suasananya masih sunyi namun tidak menakutkan, sehingga nyaman untuk melaksanakan shalat tahajud. Selain itu pada pukul 03.00 ini juga bisa dikatakan sudah mendekati waktu shalat subuh, sehingga tidak perlu tidur lagi setelah shalat tahajud dan cukup melakukan ibadah lain seperti membaca Al-Qur'an atau berdzikir.

⁸⁴ Wawancara dengan saudari Aminah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 11.05.

⁸⁵ Wawancara dengan saudari Humaira selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 13.40.

3. Tata cara shalat tahajud yang baik untuk meningkatkan kekhusyuan

Melaksanakan shalat secara khusyu merupakan keinginan setiap muslim. Selain bisa mendekatkan diri dengan Allah SWT, banyak sekali manfaat yang bisa diambil ketika bisa melaksanakan shalat secara khusyu. Salah satunya adalah mendapatkan ketenangan dalam jiwa dan bisa terlepas dari permasalahan duniawi dalam sejenak karena pada saat shalat hanya fokus kepada Allah SWT.

Seperti yang dikutip dari wawancara yang dilakukan bersama saudari Jamilah tentang pendapatnya agar bisa melakukan shalat tahajud secara khusyu.

“Menurut aku kalo buat khusyu itu salah satu faktor terpentingnya itu wudhunya harus bener mba, terus sebelum shalat itu baca surat an-nas dulu mba, biar ngga diganggu sama jin dan temen-temennya.”⁸⁶

Menurut Jamilah ketika ingin melakukan shalat tahajud secara khusyu, maka harus memperbaiki wudhunya dulu, ketika seseorang sudah benar dalam berwudhu maka akan menjadikan seseorang menjadi suci. Setelah itu ada suratan yang bisa dibaca sebelum melakukan niat shalat tahajud, yaitu membaca surat an-nas untuk mencegah diri kita agar tidak diganggu oleh jin atau makhluk lain.

Untuk memperkaya sumber maka peneliti melakukan wawancara dengan narasumber lainnya, yaitu Humaira tentang cara agar bisa melakukan shalat secara khusyu, yaitu:

“Kalo boleh jujur mba, pas aku ada masalah itu aku shalatnya bisa khusyu mba, karena ngerasa bener – bener butuh petunjuk. Jadi kalo mau bisa khusyu itu niatnya bener bener tulus buat minta pertolongan Allah mba. Sama satu lagi mba, sebelum mulai shalat baca surat an-nas dulu biar ngga diganggu mba.”⁸⁷

⁸⁶ Wawancara dengan saudari Jamilah selaku narasumber pada tanggal 13 April 2023. Pukul 09.30.

⁸⁷ Wawancara dengan saudari Humaira selaku narasumber pada tanggal 13 April 2023. Pukul 10.45.

Menurut Humaira, ketika sedang mendapat masalah akan lebih mudah melakukan shalat secara khusyu, karena sedang benar-benar membutuhkan pertolongan Allah. Jadi ketika seseorang benar – benar tulus dari dalam hati untuk meminta pertolongan Allah, maka akan lebih mudah untuk melanjutkan shalat dengan khusyu. Selain itu Humaira juga berpendapat yang sama dengan Jamilah, yaitu dengan membaca surat an-nas sebelum melakukan niat shalat.

Berikutnya adalah kutipan wawancara ketiga dengan Aminah, yang berpendapat tentang cara melaksanakan shalat dengan khusyu:

“Menurutku yang pertama itu badan bersih dulu mba, harus suci yang jelas, terus cari tempat ternyaman buat sholat, sama jangan lupa tenang pikiran dulu sebelum niat sholat mba.”⁸⁸

Menurut Aminah, untuk dapat melaksanakan shalat dengan khusyu itu badan harus benar-benar bersih dan suci. Memastikan bahwa pakaian yang digunakan dan badan bersih serta dilengkapi dengan mensucikan diri dengan cara berwudhu. Selanjutnya kita dapat memilih tempat atau posisi ternyaman untuk sholat. Dan yang terakhir harus menenangkan pikiran terlebih dahulu, agar bisa fokus untuk bermunajat ke Allah SWT.

Dan kutipan wawancara terakhir dari saudari Khadijah yang berpendapat bahwa shalat secara khusyu bisa dilakukan dengan beberapa hal, yaitu:

“Menurutku mba, kalo mau khusyu dalam sholat itu harus meluruskan niat dulu mba, cari tempat yang tenang, terus bisa baca istighfar tiga kali, surat an-nas, sama baca ayat kursi mba.”⁸⁹

Menurut Khadijah, dalam melaksanakan shalat secara khusyu itu yang pertama harus dilakukan adalah dengan meluruskan niat terlebih dahulu, jangan hanya menggugurkan kewajiban saja. Setelah itu bisa juga dilakukan dengan mencari tempat yang tenang sehingga

⁸⁸ Wawancara dengan saudari Aminah selaku narasumber pada tanggal 13 April 2023. Pukul 11.05.

⁸⁹ Wawancara dengan saudari Khadijah selaku narasumber pada tanggal 13 April 2023. Pukul 17.35.

suasannya mendukung untuk melaksanakan shalat dengan khusyu. Hal lain yang bisa dilakukan adalah dengan membaca istighfar sebanyak tiga kali, membaca surat an-nas, dan membaca ayat kursi untuk membentengi diri pada saat shalat.

Dari wawancara diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang ingin melaksanakan shalat dengan khusyu harus sangat memperhatikan beberapa hal, yaitu:

- a. Kesucian badan dan alat yang akan digunakan untuk melaksanakan shalat;
- b. Mencari tempat ternyaman untuk melaksanakan shalat, sehingga suasana dan kondisinya mendukung untuk menambah kehusyuan dalam shalat;
- c. Meluruskan niat sebelum melakukan shalat. Jadi tidak hanya melakukan shalat untuk menggugurkan kewajiban saja, tapi karena benar-benar merasa butuh kepada Allah SWT;
- d. Dan yang terakhir bisa dilakukan dengan cara membaca istighfar sebanyak tiga kali, membaca surat an-nas dan membaca ayat kursi sebelum melakukan shalat untuk membentengi diri dari gangguan jin dan makhluk lainnya.

4. Pengaruh shalat tahajud terhadap penyelesaian masalah

Shalat tahajud adalah shalat yang sangat dianjurkan oleh Allah SWT. Shalat tahajud akan terasa nikmat apabila melaksanakannya dengan hati yang tenang dan khusyu. Manfaat utama shalat tahajud adalah dapat mendatangkan ketenangan jiwa, selain itu orang yang rutin mengerjakan shalat tahajud ini akan terbuka pikirannya sehingga ia akan mudah menerima takdir, ikhlas dan lebih bersyukur dengan apa yang telah Allah berikaan.

Berikut hasil wawancara yang penulis lakukan dengan beberapa santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto. Pertama, saudari Jamilah, 22 Tahun. Jamilah merupakan mahasiswa di Universitas Islam Negeri Saifudin Zuhri. Pada awalnya Jamilah

adalah anak yang ceria dan sering tertawa, namun semenjak Jamilah menderita sakit, banyak hal yang berubah. Awalnya Jamilah bisa menerima keadaannya, namun seiring berjalannya waktu, Jamilah banyak kehilangan waktu bersama teman – temannya baik di pondok pesantren maupun di kampusnya. Hal itu membuat Jamilah merasa sedih, dan merasa tidak seharusnya Jamilah menderita penyakit itu.

Setelah Jamilah mulai rutin shalat tahajud, ia merasakan banyak sekali manfaat yang dirasakannya, diantaranya yaitu membuat hati menjadi tenang, berfikiran positif dan satu hal yang membuat ia bersyukur adalah penyakitnya lama-lama mulai menghilang dan akhirnya sembuh. Berikut kutipan wawancara peneliti dengan saudari Jamilah:

“Alhamdulillah sangat ada mba, terutama hati jadi lebih tenang. Sekarang juga aku lebih sering berfikiran positif mba, bisa lebih ceria dari sebelumnya. Entah percaya atau engga, tapi aku sekarang jarang kambuh mba. Jadi merasa lebih sehat dari sebelumnya mba”.⁹⁰

Seperti yang di sampaikan oleh Al Khandalawi tentang keutamaan shalat, Yang pertama, yaitu perintah yang akan dihisab pertama kali pada hari kiamat adalah shalat. Selanjutnya yaitu Allah SWT mengharamkan api neraka untuk tubuh yang telah bersujud. Shalat menjadi salah satu kunci untuk masuk surga menjadi keutamaan yang ke tiga. Adapun keutamaan lainnya adalah kedudukan atau derajat shalat dalam agama itu bagaikan kepala dalam tubuh manusia. Shalat juga bisa menjadi cahaya yang menerangi hati, menentramkan hati dan masih banyak yang lainnya

Selain Jamilah, subjek yang penelitian kedua adalah Khadijah, seorang santri di Pondok pesantren Ath-Thohiriyyah yang saat ini berusia 24 tahun. Khadijah memiliki permasalahan yang berhubungan dengan perjodohan. Khadijah dijodohkan dengan seorang pria yang

⁹⁰ Wawancara dengan saudar Jamilah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 09.25.

berasal dari desanya. Ayah dan keluarganya meminta Khadijah untuk menikah dengan pria itu karena dianggap sudah mapan dan mampu membiayai kehidupan Khadijah sampai seterusnya. Namun Khadijah menolak untuk menikah karena masih ingin mengaji dan menikmati kehidupannya bersama teman-temannya. Tapi hal itu justru menyulut emosi sang ayah dan menganggap bahwa Khadijah adalah anak yang durhaka. Disatu sisi Khadijah ingin berbakti kepada orang tua, tapi disisi lain Khadijah belum ingin menikah. Setelah kejadian itu Khadijah menjadi gadis yang tidak memiliki gairah dalam hidup. Bahkan untuk makan tiga kali sehari saja, Khadijah tidak mau. Hal ini sangat membuat Khadijah berubah, bahkan sampai tidak mau bertemu atau berkomunikasi dengan orang tuanya dan memilih tetap dipondok.

Setelah ia mengerjakan shalat tahajud secara rutin, ia merasakan manfaat yang luar biasa. Ia merasa lebih tenang dari sebelumnya dan mulai semangat menjalani rutinitas. Dalam shalat tahajud ia tidak lupa mengirimkan al-fatihah kepada orangtuanya agar dilembutkan hatinya, dan dengan izin Allah, Allah membukakan pintu hati orangtuanya sehingga ia diberikan kebebasan untuk memilih pasangan. Berikut adalah kutipan wawancara peneliti dengan Saudari Khadijah;

“Bisa dibilang masalahnya selesai mba, karena aku selalu berdoa sama Allah buat membukakan pintu hati bapak dan keluargaku dan memohon jalan yang terbaik mba. Walaupun ngga langsung dikabulkan, tapi setelah satu bulan berlalu Alhamdulillah bapak dan keluarga mulai sadar dan ngasih aku kebebasan buat memilih pasanganku sendiri mba.”⁹¹

Subjek ketiga yaitu Aminah yang merupakan santri Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah yang berumur 23 tahun dan dikenal sangat rajin di pondok. Setiap Aminah bertemu orang lain, dia akan selalu menyapanya dengan ramah. Namun suatu ketika dia merasa bahwa

⁹¹ Wawancara dengan saudari Khadijah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 09.05.

dirinya sangat butuh perhatian, terutama dari orang tuanya. Sudah lama sekali semenjak Aminah tinggal bersama adik dari orang tuanya. Karena Aminah sudah bertahun-tahun tidak bertemu orang tuanya. Aminah merasa bahwa dia juga butuh perhatian dari orang tuanya seperti teman – teman yang lainnya. Faktor kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang tuanya juga menjadi penyebab permasalahan itu muncul dalam hati dan pikiran Aminah. Bahkan santri yang terkenal sangat rajin dan ramah ini menjadi sangat berbeda dari sebelumnya. Bahkan beberapa hari terakhir Aminah tidak mau berangkat kuliah dan memilih untuk mengurung diri di pondok. Aminah merasa bahwa orang tuanya sudah tidak peduli dengan Aminah karena sering mengabaikannya.

Setelah ia mulai rutin mengerjakan shalat tahajud, ia merasa lebih legowo dalam menjalani hidup, lebih bersyukur, dan berfikir positif bahwa banyak yang lebih sayang kepadanya. Berikut adalah kutipan wawancara peneliti dengan saudari Aminah:

“Kalo permasalahan itu bisa dibilang udah karena aku udah ikhlas, dan bisa di bilang belum karena aku belum ketemu sama orang tuaku mba. Tapi alhamdulillah sekarang aku udah bisa komunikasi lebih sering sama ibuku mba. Jadi aku bisa bersyukur banget sekarang mba.”⁹²

Subjek yang terakhir adalah Humaira yang tahun ini menginjak umur 21 tahun. Humaira cukup terkenal sebagai santri Pondok Pesantren Ath – Thohiriyah yang sangat humoris. Walaupun terlihat humoris, tapi sebenarnya Humaira adalah orang yang overthinking. Dan ada hal yang membuatnya bimbang mengganggu pikirannya. Ketika Humaira merasa tidak nyaman berada di tempat dia melanjutkan pendidikannya. Pada awalnya melanjutkan pendidikan bukan pilihan hatinya. Namun Humaira berusaha untuk menuruti keinginan keluarganya. Namun seiring berjalannya waktu Humaira

⁹² Wawancara dengan saudari Jamilah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 09.40.

justru merasa tidak ada keinginan untuk berangkat keluar dari pondok dan menjalankan pendidikannya. Hal itu menjadi pembicaraan beberapa orang, dan sangat mengganggu pikiran Humaira pada waktu itu.

Selain itu Humaira juga bingung untuk menentukan pilihannya, apakah akan melanjutkan pendidikan atau lebih fokus ke pondok pesantren. Perasaan cemas dan gelisah juga muncul dalam diri Humaira, apalagi ketika bertemu seseorang yang menanyakan hal itu, Humaira memilih untuk menghindar. Setelah rutin mengerjakan shalat tahajud, ia merasakan manfaat atau perubahan yang ia alami. Diantaranya adalah ia mulai bisa mengurangi overthinking, mulai bisa mengontrol emosi dan merasakan ketengan yang sebelumnya belum pernah dirasakan. Berikut adalah kutipan wawancara peneliti dengan Humaira :

” Alhamdulillah mba setelah sekian lama aku matiin hapeku, mungkin hampir sebulan mba. Aku kaya dikasih keberanian buat komunikasi sama keluargaku dan minta maaf ngga bisa ngelanjutin kuliah dan memilih buat fokus ngaji di pondok aja. Alhamdulillah keluarga bisa memaklumi itu dan mau memaafkan saya setelah saya kasih penjelasan.”⁹³

Berdasarkan hasil wawancara dari empat santri Ath-Thohiriyyah, masalah yang mereka hadapi akan menjadi lebih ringan apabila dibarengi dengan shalat tahajud. Selain mengharapkan pahala dari Allah, shalat tahajud ini memiliki segudang manfaat, diantaranya membuat hati menjadi lebih tenang, mengurangi cemas secara berlebihan atau overthinking, lebih ikhlas dan legowo dalam menerima takdir dan membuat hati lebih bersyukur atas nikmat yang telah Allah berikan.

Dari hasil wawancara yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa shalat tahajud memiliki manfaat yang sangat besar

⁹³ Wawancara dengan saudari Jamilah selaku narasumber pada tanggal 6 Maret 2022. Pukul 10.15.

terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Salah satunya adalah dapat memberikan ketenangan hati, memberikan efek bahagia, berfikir positif, mengurangi overthinking, membuat hati lebih ikhlas dan ridlo dalam menerima takdir yang telah ditetapkan serta membuat hati lebih bersyukur terhadap nikmat yang telah Allah berikan.



BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan pada bab sebelumnya, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Shalat tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari setelah bangun dari tidur. Shalat tahajud lebih utama dikerjakan pada sepertiga malam. Shalat ini memiliki pahala yang besar karena dilakukan ketika orang lain sedang terlelap dari tidurnya. Suasana shalat tahajud hening sehingga membuat hati menjadi khusyu'. Shalat tahajud dikerjakan dengan mengharapkan pahala dari Allah SWT. Dan dilaksanakan ketika seseorang sedang memiliki keinginan atau hajat tertentu.
2. Dalam shalat tahajud ada waktu yang dianjurkan untuk melaksanakan shalat, yaitu pada sepertiga malam terakhir. waktu yang terbaik ini adalah pukul 03.00. Hal ini dikarenakan pada pukul 03.00 itu suasananya masih sunyi namun tidak menakutkan, sehingga nyaman untuk melaksanakan shalat tahajud. Selain itu pada pukul 03.00 ini juga bisa dikatakan sudah mendekati waktu shalat subuh, sehingga tidak perlu tidur lagi setelah shalat tahajud dan cukup melakukan ibadah lain seperti membaca Al-Qur'an atau berdzikir. Hal ini juga bisa memberikan efek tenang karena mengisi waktu dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.
3. Melaksanakan shalat dengan khusyu adalah keinginan setiap muslim untuk lebih mendekatkan diri dengan Allah SWT. Seseorang yang ingin melaksanakan shalat dengan khusyu harus sangat memperhatikan beberapa hal, contohnya adalah kesucian badan dan alat yang akan digunakan untuk melaksanakan shalat, yang kedua adalah mencari tempat ternyaman untuk melaksanakan shalat, sehingga suasana dan kondisinya mendukung untuk menambah kehusyuan dalam shalat. Selanjutnya dapat dilakukan dengan meluruskan niat sebelum melakukan shalat. Jadi tidak hanya melakukan shalat untuk menggugurkan kewajiban saja, tapi karena benar-benar merasa

butuh kepada Allah SWT. Dan yang terakhir bisa dilakukan dengan cara membaca istighfar sebanyak tiga kali, membaca surat an-nas dan membaca ayat kursi sebelum melakukan shalat untuk membentengi diri dari gangguan jin dan makhluk lainnya

4. Shalat tahajud memberikan pengaruh yang besar terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah. Mereka yang sedang mengalami masalah melakukan pembiasaan shalat tahajud. Selain mengharapkan pahala dari Allah, mereka juga yakin bahwa Allah akan mendengar semua hajatnya. Setelah mereka rutin melaksanakan shalat tahajud, banyak perubahan yang mereka rasakan, salah satunya adalah membuat hati menjadi lebih tenang, tenteram, damai. Selain itu, dengan rutin melaksanakan shalat tahajud, mereka menjadi berfikir positif, lebih ikhlas menerima takdir dari Allah serta menjadi lebih bersyukur atas semua karunia yang telah Allah berikan. Masalah demi masalah yang awalnya mereka anggap sebagai batu penghalang, sekarang mulai menghilang dan mereka dapat melaksanakan rutinitas seperti biasanya dengan lebih semangat.

B. SARAN

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi santri Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto supaya rutin melaksanakan shalat tahajud mengingat manfaat dari shalat tahajud terutama bagi kesehatan mental.
2. Bagi peneliti supaya meningkatkan referensi materi dasar yang digunakan untuk bimbingan agar menambah keyakinan para santri dalam melaksanakan shalat tahajud.
3. Bagi Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah supaya lebih memberikan dukungan atau motivasi tentang pentingnya shalat tahajud agar santri menjadi lebih semangat lagi dalam melaksanakan shalat tahajud.

C. PENUTUP

Dengan menucap Syukur Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Penelitian skripsi ini merupakan kajian singkat tentang “Shalat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah”. Dengan menyadari keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan.

Dalam hal ini kritik dan saran bagi peneliti sangat diharapkan guna untuk membangun agar dapat menjadi lebih baik lagi. Besar harapan peneliti semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat untuk peneliti dan pembaca.

Terimakasih penulis sampaikan kepada pihak yang mendukung dari awal sampai selesai skripsi ini. Semoga Allah SWT meridhoi perjuangan kita dan menerima semua amal baik kita.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainul Mardiyah, Dewi ainul. 2016. Terapi psikospiritual dalam kajian sufistik. *Jurnal Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, Vol. 14 No. 2 Desember 2016.
- Al Baqi, Safiruddin dan Abdah Munfaridatus Sholihah, “Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim. *Jurnal Pendidikan, Sosial, Agama*. Vol. 11 No. 1, Januari – Juni 2019.
- Al-Faifi, Sulaiman. 2016. Ringkasan Fikih Sunah, terj. Abdul Majid Lc., Umar Mujtahid, Arif Mahmudi. Cet. II Solo: Aqwam.
- Al-Jifari, Muhammad bin Qusri. 2012. *Agar Sholat Tak Sia-Sia*. Solo: PQS Publishing.
- Al-Mahfani, M. Khalilurrahman. 2013. *Fakta & Keajaiban Shalat Subuh*, Jakarta Selatan: WahyuQolbu.
- Amaroddin, Zakki. 2019. Hubungan Kekhusyukan Shalat Fardu Dengan Kesehatan Mental Pada Jama’ah Lansia di Masjid Baiturrahman Perumahan Bukit Cemara Tidar Kota Malang. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim
- Andriyani, Juli. 2013. Terapi religius sebagai strategi peningkatan motivasi hidup usia lanjut. *Jurnal el-bayan*, Vol. 19. No. 28 Juli-desember 2013.
- Ariadi, Purmansyah. 2013. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”. *Syifa’Medika*. Vol. 3 (No.2), Maret 2013.
- Azam, Sabiq M. dan Zaenal Abidin. 2015. “Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri”, *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol. 6, No. 2, Desember 2015.
- Azisi, Ali Mursyid. 2020. “Peran Agama dalam Memelihara Kesehatan Jiwa dan Kontrol Sosial Masyarakat”. *Jurnal Al-Qalb*. Volume 11, No 2, September 2020.
- Cahyanti, Ayu. 2020. Peran Keluarga Dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja Di Kelurahan Yosorejo 21 A Metro Timur. Skripsi. Metro: IAIN Metro.
- Inayah, Alik. Pudji Rahmawati, 2013. “Efektifitas Terapi Shalat Bahagia Untuk Mengurangi Problem Yang Tidak Kunjung Selesai (Unfinished Business) Di Surabaya”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 03, No. 01, 2013.
- K, Fatmah dan Dewi Aisyah. 2021. “Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman”. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Volume 3, Nomor 1 / Juni 2021

- Khasanah, Anis. 2018. Metode Tahfidz Al-Qur'an Bagi Mahasiswa Di Pesantren Ath-Thohiriyah Karangsalam Kedungbanteng Banyumas, Skripsi. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Kosim, Nur dan Muhammad Nur Hadi. 2019. "Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan". Jurnal Mu'allim. Volume 1, Nomor 1, Januari 2019.
- Lintaputri, Agustia. 2018. Terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri pondok pesantren nurul Huda lampung. Skripsi. Lampung: UIN Raden Intan.
- M. Khalilurrahman Al-Mahfani. 2013. Fakta & Keajaiban Shalat Subuh, Jakarta Selatan: WahyuQolbu.
- Ma'rufah, Yuanita. 2015. Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an. Skripsi. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Meliza dkk. 2021. "Pentingnya Kesehatan Mental Pada Anak dan Remaja di Desa Inpres Parakan Tanggerang Selatan". JAM: jurnal Abdi Masyarakat. Vol. 2, No.2, November 2021.
- Mubasyaroh. 2019. "Pendekatan Konseling Realitas dan Terapi Agama Bagi Penderita Psikoprobem", KOMUNIKA: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, Vol. 13, No. 1, April 2019.
- Muhammad bin Qusri Al-Jifari. 2012. Agar Sholat Tak Sia-Sia. Solo: PQS Publishing.
- Mulyadi, Mohammad Metode Penelitian Praktis Kualitatif dan Kuantitatif. 2014. Yogyakarta: Publica Institute.
- Prasanti, ditha. 2018. Penggunaan media komunikasi bagi remaja perempuan dalam pencarian informasi. Jurnal lontar, vol. 6 no. 1 Januari-juni.
- Purnomosidi, Faqih "Sholat Tahajjud Sebagai Manajemen Stres Pada Karyawan Di Universitas Sahid Surakarta. 2018. Jurnal Psikologi, Volume 3 Nomor 1.
- Rahman, Muzdalifah M. 2016. "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf, Volume 2, Nomor 2, 2016.
- Rijali, Ahmad. 2018. Analisis data kualitatif. Jurnal Al-hadharah, Vol. 17 No. 33 Januari-juni 2018.
- Ritoga, Aziz dan Bilqis Azizah. 2018. "Shalat Tahajjud Berpengaruh terhadap Penurunan Stres Mahasiswa", Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan, Vol. 6, No. 1, September 2018.
- Rohman, Saefur. 2020. Manajemen Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah Dalam Membentuk Karakter Santri di Purwokerto. Skripsi. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
- Royatin, Anis. 2007. Pengaruh Sholat Fardlu Terhadap Kesehatan Mental Siswa di MTs Serpong, Skripsi. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Setiawati, Etty dan Khairul Ana, 2021. "Terapi Psikoprobem Melalui Shalat Dalam Menjawab Permasalahan Masyarakat Modern", Mudabbir, Volume 2, No. 1, Juni 2021
- Sirajuddin kiram, Muhammad. 2018. Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Mambaul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo. Skripsi. Surabaya: UIN Sunan Ampel
- Sulaiman Al-Faifi. 2016. Ringkasan Fikih Sunah, terj. Abdul Majid Lc., Umar Mujtahid, Arif Mahmudi. Cet. II Solo: Aqwam.
- Suparman, Deden. 2015. "Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis dan Medis". Jurnal. Volume IX, No.2, Juli 2015.
- Susanti, Septi Selly. 2018. "Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Pendidikan Islam". As-Salam I. Vol. VII, No. 1, Th 2018.
- Syaikh Abu Bakar Jabir Al-Jaza'iri, Minhajul Muslim Pedoman Hidup Ideal Seorang Muslim. 2912. terj. Andi Subarkah, Lc. Cet. V Surakarta: Penerbit Insan Kamil.
- Ulya, Fatya dan Noor Alis Setiyadi. 2021. "Kajian Literatur Faktor yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Pada Remaja". Journal of Helath and Theraphy. Volume 1 No. 1, 2021, 27- 46.
- Zaini, Ahmad. 2015. "Shalat Sebagai Terapi Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dalam Perspektif Psikoterapi Islam", KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseking Islam, Vol. 6, No. 2, Desember 2015.

Pedoman Wawancara

Pertanyaan Wawancara Untuk Narasumber

Sebelum melakukan terapi kesehatan mental menggunakan sholat tahajud

1. Apakah ada permasalahan berat yang sedang mengganggu pikiran dan kejiwaan santri atau kesehatan mental santri ?
2. Apa yang santri tahu tentang shalat tahajud ?
3. Apa yang santri tahu tentang kesehatan mental ?
4. Apakah santri merasa memiliki mental yang tidak sehat ?
5. Apakah santri mengetahui manfaat dari sholat tahajud ?
6. Apakah santri sudah rutin atau pernah melakukan sholat tahajud ?
7. Apa pendapat santri tentang melakukan sholat tahajud secara rutin ?
8. Apakah santri bersedia jika mencoba melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Setelah melakukan terapi kesehatan mental menggunakan sholat tahajud

1. Berapa kali santri melakukan sholat tahajud selama sebulan terakhir ini ?
2. Pada pukul berapa santri biasanya melakukan sholat tahajud ?
3. Menurut santri, pukul berapa sholat tahajud paling baik dilakukan ?
4. Bagaimana tata cara shalat tahajud yang baik untuk meningkatkan kekhusyuan ?
5. Adakah kendala dalam melakukan sholat tahajud ?
6. Apakah ada perubahan setelah santri melakukan sholat tahajud secara rutin?
7. Apakah masalah yang dihadapi sudah terselesaikan ?

Transkrip Wawancara

Hasil wawancara dengan:

Subjek 1

Saudari : Jamilah

a. Wawancara sebelum terapi

1. **Peneliti** : Apakah ada permasalahan berat yang sedang mengganggu pikiran dan kejiwaan santri atau kesehatan mental santri ?

Narasumber : Ada mba, saya punya penyakit yang sudah sangat lama saya derita, namun belum sembuh juga. Sudah berobat ke banyak rumah sakit namun belum juga sembuh mba. Karena penyakit itu saya jadi malu sama temen – temen mba. Saya sering izin ngaji dan bahkan izin kuliah karena sakit. Saya juga pernah izin dari pondok selama berbulan bulan karena sakit. Pernah panas 3 hari sampe buat jalan ngga bisa dan makanan ngga bisa masuk. Kadang kalau lagi kambuh saya sampai berfikiran, apa umur saya sudah tidak panjang lagi. Pikiran itu yang sering membuat saya cemas dan ketakutan hamper setiap hari.

2. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang shalat tahajud ?

Narasumber : Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan pada malam hari setelah tidur, lebih utama dikerjakan pada sepertiga malam. Shalat tahajud biasanya dilakukan ketika seseorang sedang memiliki keinginan atau hajat.

3. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang kesehatan mental ?

Narasumber : Sehat yang berasal dari dalam diri manusia kayanya mba. Yang kalau mentalnya ngga sehat itu hidupnya ngga tenang setaiku mba, kaya gelisah gitu.

4. **Peneliti** : Apakah santri merasa memiliki mental yang tidak sehat?

Narasumber : Awalnya saya ngga merasa mba, tapi setelah mengetahui pengertian sama ciri-cirinya, saya merasa kalau mental saya

cukup terganggu dengan adanya penyakit yang sedang saya derita ini mba.

5. **Peneliti** : Apakah santri mengetahui manfaat dari sholat tahajud ?

Narasumber : Tau mba, selain untuk lebih mendekatkan diri sama Allah SWT, kita juga bisa mendapatkan pahala yang besar karena melaksanakan sholat sunnah yang cukup sulit karena harus bangun tengah malam.

6. **Peneliti** : Apakah santri sudah rutin atau pernah melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Kalau rutin belum mba, tapi kalo sholat tahajud pasti pernah mba, walaupun seminggu sekali atau dua minggu sekali.

7. **Peneliti** : Apa pendapat santri tentang melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Walaupun saya belum rutin melakukan sholat tahajud karena beberapa kendala, tapi sebenarnya saya mau banget bisa rutin mba.

8. **Peneliti** : Apakah santri bersedia jika mencoba melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Insyaallah saya bersedia mba. Saya akan lebih memotivasi diri saya sendiri biar bisa rutin sholat tahajud mba. Semoga ini bisa bantu saya memiliki mental yang sehat mba.

b. Wawancara setelah terapi

1. **Peneliti** : Berapa kali santri melakukan sholat tahajud selama sebulan terakhir ini ?

Narasumber : Hampir setiap hari mba, kecuali pas aku udzur jadi nggak sholat mba. Aku sholat tahajud Alhamdulillah bisa sampe 19 kali dalam sebulan terakhir mba.

2. **Peneliti** : Pada pukul berapa santri biasanya melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Kalo aku bangun itu sekitar jam 03.00 sampai 04.00 mba. Kalo kesiangan yaa aku baru tahajud jam jam mendekati adzan subuh mba.

3. **Peneliti** : Menurut santri, pukul berapa sholat tahajud paling baik dilakukan ?

Narasumber : Menurutku sebenarnya bagus kalo bisa tahajud jam 02.00 atau 02.30 mba. Tapi biasanya kalo jam segitu jadi ngantuk lagi. Eh malah subuhannya yang kesiangan. Jadi aku lebih milih waktu yang mendekati adzan subuh. Kira - kira satu jam sebelum atau jam 03.00-03.30 mba. Abis itu bisa nderes sambil nunggu adzan mba.

4. **Peneliti** : Bagaimana tata cara shalat tahajud yang baik untuk meningkatkan kekhusyuan ?

Narasumber : Menurut aku kalo buat khusyu itu salah satu faktor terpentingnya itu wudhunya harus bener mba, terus sebelum sholat itu baca surat an-nas dulu mba, biar ngga diganggu sama jin dan temen-temennya.

5. **Peneliti** : Adakah kendala dalam melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Kendala yang pertama itu pasti ngantuk mba, dan kadang masih ada rasa malesnya mba. Kadang juga ada rasa takut kalo pas bangun itu banyak temen yang masih tidur.

6. **Peneliti** : Apakah ada perubahan setelah santri melakukan solat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Alhamdulillah sangat ada mba, terutama hati jadi lebih tenang. Sekarang juga aku lebih sering berfikiran positif mba, bisa lebih ceria dari sebelumnya. Entah percaya atau engga, tapi aku sekarang jarang kambuh mba. Jadi merasa lebih sehat dari sebelumnya mba.

7. **Peneliti** : Apakah masalah yang dihadapi sudah terselesaikan ?

Narasumber : Kalo permasalahan hati atau pikiranku bisa dibilang sudah sangat membaik mba. Walaupun penyakit yang aku derita belum sembuh, tapi aku sudah lebih bisa menerima dan bersyukur atas apa

yang Allah kasih buat aku. Intinya aku bersyukur sekarang bisa hidup lebih tenang karena sholat tahajud yang insyaallah akan aku lanjutkan walaupun penelitiannya udah selesai mba.

Subjek 2

Saudari : Khadijah

a. Wawancara sebelum terapi

1. **Peneliti** : Apakah ada permasalahan berat yang sedang mengganggu pikiran dan kejiwaan santri atau kesehatan mental santri ?

Narasumber : Ada mba, sebenarnya saya lagi dijodohkan dengan seseorang mba. Ya walaupun saya ngga punya pacar, tapi saya ngga suka sama laki – laki pilihan orang tua saya. Bapak saya termasuk orang yang sangat tegas sama anaknya, jadi ngga ada yang bisa bantah bapak. Ibu sama kakak saya juga mendukung keputusan bapak untuk menikahkan saya dengan orang pilihan bapak. Kata mereka karena laki – laki itu sudah mapan jadi bisa menjamin kebahagiaan saya. Tapi saya belum mau menikah dan masih ingin mengaji di sini mba. Hampir setiap hari saya dipaksa untuk berkenalan dan menjalin hubungan dekat dengan lelaki pilihan bapak saya. Saya jadi bingung mba, hati saya menolak tapi saya juga takut dibilang anak durhaka. Karena masalah ini saya sampai mematikan hape saya agar tidak bisa dihubungi keluarga dan saya juga tidak pulang pada saat liburan pondok karena saya takut dengan ketegasan bapak saya mba.

2. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang shalat tahajud ?

Narasumber : Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dianjurkan, sebagaimana Nabi Muhammad pun melaksanakan shalat tahajud. Shalat tahajud dilaksanakan pada malam hari setelah tidur. Shalat tahajud memiliki paha yang besar dan dapat membuat hati menjadi tenang.

3. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang kesehatan mental ?

Narasumber : Aku pernah baca mba, kalo mentalnya sehat itu habluminallah sama habluminannasnya bagus mba.

4. **Peneliti** : Apakah santri merasa memiliki mental yang tidak sehat ?

Narasumber : Saya cukup merasakan mba, karena semakin hari saya merasa bahwa masalah ini membuat saya tidak tenang dalam menjalani hidup dan sering merasa gelisah ketika melakukan aktifitas sehari-hari saya. Kadang juga saya jadi ngga fokus pas ngaji mba. Mungkin karna saya hubungan dengan Allah kurang baik mba.

5. **Peneliti** : Apakah santri mengetahui manfaat dari sholat tahajud ?

Narasumber : Tau mba, itu sangat bermanfaat untuk menenangkan hati dan juga pikiran seseorang. Tapi cukup sulit untuk diamalkan mba.

6. **Peneliti** : Apakah santri sudah rutin atau pernah melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Ngga rutin dan bisa di bilang jarang dalam menjalankan tahajud mba. Kadang dalam hati mau sholat, tapi ngantuknya tidak tertahankan mba.

7. **Peneliti** : Apa pendapat santri tentang melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Kalau seseorang bisa rutin sholat tahajud, kemungkinan hidupnya akan lebih tenang mba. Karena hubungannya dengan Allah SWT semakin dekat.

8. **Peneliti** : Apakah santri bersedia jika mencoba melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Insyaallah bersedia mba, saya juga cape kalo terus – terusan gelisah mba. Saya mau ikhtiar dengan rutin sholat tahajud mba. Semoga Allah bisa kasih jalan terbaik, Amiin.

b. Wawancara setelah terapi

1. **Peneliti** : Berapa kali santri melakukan sholat tahajud selama sebulan terakhir ini ?

Narasumber : 12 kali mba, tapi itu karena saya udzbur dua kali dalam sebulan ini mba. Jadi saya melakukan tahajud hampir setiap hari selama saya suci mba.

2. **Peneliti** : Pada pukul berapa santri biasanya melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Kalo aku bangun itu sekitar jam 03.00 sampai 03.30 mba. Jadi kalo alarm bunyi itu kadang langsung bangun, kadang juga merem lagi 10 menit baru bangun mba. Tapi sekitar jam segitu terus mba.

3. **Peneliti** : Menurut santri, pukul berapa sholat tahajud paling baik dilakukan ?

Narasumber : Yang paling baik sii sebenarnya semuanya baik yang penting sholat tahajud mba. Tapi menurutku yang paling enak itu jam 03.00 mba. Kan waktu menuju subuh masih lumayan lama dan masih banyak yang tidur, jadi aku bisa curhat sepuasnya sama Allah, kadang sampe nangis mba, bisa dipake buat nderes juga mba.

4. **Peneliti** : Bagaimana tata cara shalat tahajud yang baik untuk meningkatkan kekhusyuan ?

Narasumber : Menurutku mba, kalo mau khusyu dalam sholat itu harus meluruskan niat dulu mba, cari tempat yang tenang, terus bisa baca istighfar tiga kali, surat an-nas, sama baca ayat kursi mba.

5. **Peneliti** : Adakah kendala dalam melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Ngantuk itu kendala yang paling sering aku rasakan mba apalagi kalo suhunya lagi dingin mba, rasanya pengen taris selimut aja. Kadang juga kalau lagi banyak tugas kampus dan banyak hafalan pasti tidurnya malem dan males mau bangun gasik mba.

6. **Peneliti** : Apakah ada perubahan setelah santri melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Walaupun aku ngga bisa sholat satu bulan full mba, tapi alhamdulillah aku bisa jadi lebih tenang dari hari ke hari mba. Aku ngerasa seneng banget dan akan berusaha buat melanjutkan rutinitas baik ini mba.

7. **Peneliti** : Apakah masalah yang dihadapi sudah terselesaikan ?

Narasumber : Bisa dibilang masalahnya selesai mba, karena aku selalu berdoa sama Allah buat membukakan pintu hati bapak dan keluargaku dan memohon jalan yang terbaik mba. Walaupun ngga langsung dikabulkan, tapi setelah satu bulan berlalu Alhamdulillah bapak dan keluarga mulai sadar dan ngasih aku kebebasan buat memilih pasanganku sendiri mba.

Subjek 3

Saudari : Aminah

a. Wawancara sebelum terapi

1. **Peneliti** : Apakah ada permasalahan berat yang sedang mengganggu pikiran dan kejiwaan santri atau kesehatan mental santri ?

Narasumber : Nggih mba, jauh dari orang tua mba, aku ngerasa kurang dapet dukungan dari orang tua dalam banyak hal yang aku lewati selama ini mba. Aku juga merasa kurang diperhatikan sama orang tua mba. Karna aku tinggal sama lilik dan jauh dari orang tua mba. Aku sring ngerasa sedih, pengen nangis tapi ngga bisa nangis mba. Dan aku juga ngerasa malas melakukan aktifitasku sehari – hari, kaya orang kurang semangat gitu mba.

2. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang shalat tahajud ?

Narasumber : Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari, lebih utamanya dikerjakan pada sepertiga malam ketika orang lain terlelap tidur. Allah menjanjikan paha yang besar karena shalat tahajud ini tidak semua orang bisa melaksanakannya. Shalat tahajud ini dikerjakan dengan memohon pertolongan kepada Allah agar kita bisa menjadi lebih dekat lagi dengan Allah SWT.

3. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang kesehatan mental ?

4. **Narasumber** : Setau saya kalo mentalnya ngga sehat itu yang punya kekurangan dalam berfikir itu mba.

5. **Peneliti** : Apakah santri merasa memiliki mental yang tidak sehat ?

Narasumber : Menurut saya, mental saya itu sehat mba.

6. **Peneliti** : Apakah santri mengetahui manfaat dari sholat tahajud ?

Narasumber : Nggih mba, saya tahu mba soalnya sering dikasih tau pas pengajian mba. Bisa buat hati tenang kata pak ustadz.

7. **Peneliti** : Apakah santri sudah rutin atau pernah melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Pernah mba, tapi ngga rutin mba, soalnya aku kebangun pas sholat subuh mba.

8. **Peneliti** : Apa pendapat santri tentang melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Pendapatku tentang sholat tahajud secara rutin itu sangat berpengaruh pada kehidupan kita sehari – hari misalnya jadi tenang mba.

9. **Peneliti** : Apakah santri bersedia jika mencoba melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Bismillah tek coba mba, susahny kalo bangun malem itu karena ngga denger bel pondok yang buat sholat tahajud dan bangun-bangun udah subuh mba.

b. Wawancara setelah terapi

1. **Peneliti** : Berapa kali santri melakukan sholat tahajud selama sebulan terakhir ini ?

Narasumber : Belum rutin yang setiap hari banget mba, tapi ada bolong bolongnya. Cuma aku sekarang udah mulai menikmati rutinitas baruku itu mba.

2. **Peneliti** : Pada pukul berapa santri biasanya melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Aku bangunnya jam 03.00 mba, walaupun kadang mulur sedikit. Tapi ternyata kalau udah niat banget buat sholat tahajud itu bisa tiba tiba bangun ya mba.

3. **Peneliti** : Menurut santri, pukul berapa sholat tahajud paling baik dilakukan ?

Narasumber : Yang paling baik ya jam 03.00 mba, pas masih sepi jadi enak buat curhat sama Allah dan enak juga buat sambil nunggu waktu subuh sambil menghafal mba.

4. **Peneliti** : Bagaimana tata cara shalat tahajud yang baik untuk meningkatkan kekhusyuan ?

Narasumber : Menurutku yang pertama itu badan bersih dulu mba, harus suci yang jelas, terus cari tempat ternyaman buat sholat, sama jangan lupa tenangin pikiran dulu sebelum niat sholat mba.

5. **Peneliti** : Adakah kendala dalam melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Kadang kalo lagi ngerjain tugas itu begadang jadi aku keblabasan tidurnya sampe subuh mba ..

6. **Peneliti** : Apakah ada perubahan setelah santri melakukan solat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Alhamdulillah mba, ada perubahan di diri aku mba, sekarang udah lebih legowo sama takdir Allah mba. Jadi lebih bersyukur dan sadar karena masih banyak orang lain yang peduli dan perhatian sama aku di sini.

7. **Peneliti** : Apakah masalah yang dihadapi sudah terselesaikan ?

Narasumber : Kalo permasalahan itu bisa dibilang udah karena aku udah ikhlas, dan bisa di bilang belum karena aku belum ketemu sama orang tuaku mba. Tapi alhamdulillah sekarang aku udah bisa komunikasi lebih sering sama ibuku mba. Jadi aku bisa bersyukur banget sekarang mba.

Subjek 4

Saudari : Humaira

- a. Wawancara sebelum terapi

1. **Peneliti** : Apakah ada permasalahan berat yang sedang mengganggu pikiran dan kejiwaan santri atau kesehatan mental santri ?

Narasumber : Saya merasa terbebani dengan kondisi saya yang mondok sambil kuliah mba. Saya merasa tidak sanggup untuk

menyelesaikan keduanya mba. Saya sudah tidak berangkat kuliah cukup lama, dan saya juga matiin hape sudah cukup lama juga mba, soalnya takut ditanya tentang kelanjutan kuliah saya. Saya sering menghindar kalo ada orang yang menanyakan tentang hal itu sama saya.

2. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang shalat tahajud?

Narasumber : Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan yang lebih utama dikerjakan di sepertiga malam. Barangsiapa yang mengerjakan shalat tahajud akan mendapatkan pahala. Shalat tahajud dikerjakan ketika memiliki hajat.

3. **Peneliti** : Apa yang santri tahu tentang kesehatan mental ?

4. **Narasumber** : Saya belum tau tentang kesehatan mental mba.

5. **Peneliti** : Apakah santri merasa memiliki mental yang tidak sehat ?

Narasumber : Saya ngga terlalu paham soal itu mba, mungkin mental saya sehat-sehat saja mba.

6. **Peneliti** : Apakah santri mengetahui manfaat dari sholat tahajud ?

Narasumber : Bisa semakin dekat dengan tuhan dan hati menjadi lebih tenang mba.

7. **Peneliti** : Apakah santri sudah rutin atau pernah melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Pernah mba, tapi belum rutin mba. Soalnya saya kadang sering begadang karena overthinking mba.

8. **Peneliti** : Apa pendapat santri tentang melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Kalo bisa rutin nsnti mood jadi lebih bagus dan hati jadi lebih tenang mba, walaupun kadang ngantuk.

9. **Peneliti** : Apakah santri bersedia jika mencoba melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Insyaallah bersedia mba. Mungkin saya harus coba belajar rutin tahajud biar saya bisa dapet pencerahan dari Allah SWT.

b. Wawancara setelah terapi

1. **Peneliti** : Berapa kali santri melakukan sholat tahajud selama sebulan terakhir ini ?

Narasumber : Hampir setiap hari mba, tapi kalo hari ahad susah mba. Soalnya kan malam ahad ada kegiatan sampe malem, nah itu kadang susah bangun gasik mba. Pas melek udah adzan subuh.

2. **Peneliti** : Pada pukul berapa santri biasanya melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Kadang aku lebih sering kebangun jam 01.30 mba. Soalnya biasa tidur lebih gasik, jadi biasanya bangunnya jam segitu mba. Tapi pernah juga bangun jam 03.00 dan 03.30 an mba.

3. **Peneliti** : Menurut santri, pukul berapa sholat tahajud paling baik dilakukan ?

Narasumber : Menurutku jam 03.00 mba. Soalnya waktunya udah deket sama subuh dan istirahat malamnya udah cukup. Soalnya kalo aku sholatnya jam 01.30 itu aku pas subuhan masih ngantuk banget mba.

4. **Peneliti** : Bagaimana tata cara shalat tahajud yang baik untuk meningkatkan kekhusyuan ?

Narasumber : Kalo boleh jujur mba, pas aku ada masalah itu aku shalatnya bisa khusyu mba, karena ngerasa bener – bener butuh petunjuk. Jadi kalo mau bisa khusyu itu niatnya bener bener tulus buat minta pertolongan Allah mba. Sama satu lagi mba, sebelum mulai sholat baca surat an-nas dulu biar ngga diganggu mba.

5. **Peneliti** : Adakah kendala dalam melakukan sholat tahajud ?

Narasumber : Ngantuk yang pasti mba. Itu kendala yang awal – awalnya susah di tangani mba. Tapi pas dengerin kata emba buat benerin niatnya lagi biar dipermudah sama Allah itu sangat membantu mba.

6. **Peneliti** : Apakah ada perubahan setelah santri melakukan sholat tahajud secara rutin ?

Narasumber : Alhamdulillah sekarang aku udah jarang overthinking mba. Lebih bisa kontrol emosi dan pikiran biar tetep tenang dalam menjalani hidup mba. Yaa di bawa enjoy apa ya mba.

7. **Peneliti** : Apakah masalah yang dihadapi sudah terselesaikan ?

Narasumber : Alhamdulillah mba setelah sekian lama aku matiin hapeku, mungkin hamper sebulan mba. Aku kaya dikasih keberanian buat komunikasi sama keluargaku dan minta maaf ngga bisa ngelanjutin kuliah dan memilih buat fokus ngaji di pondok aja. Alhamdulillah keluarga bisa memaklumi itu dan mau memaafkan saya setelah saya kasih penjelasan.



DOKUMENTASI

Bukti visual pelaksanaan terapi santri Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah pada tanggal 4 Februari 2022



K.H. SAIFUDDIN

Bukti visual wawancara di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah
Purwokerto

a. Sebelum melakukan terapi, tanggal 6 Desember 2021



b. Sesudah melakukan terapi, tanggal 6 Maret 2022



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Identitas Diri

Nama : Hilma Anjani
Tempat, Tanggal Lahir : Banyumas, 04 April 1998
Alamat : Desa Kalibagor Rt 08 Rw 04 Kecamatan
Kalibagor, Kabupaten Banyumas
Nama Ayah : Priyanto
Nama Ibu : Sri Haryati
Nama Saudara Kandung : Luqman Purnomo dan Arini Husna

II. Riwayat Pendidikan

1. TK : TK Aisyah Bustanul Atfal
2. SD : SD N 1 Kalibagor
3. SMP : SMP N 1 Sokaraja
4. SMK : SMK N 1 Banyumas
5. Perguruan Tinggi : UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto

