

**PSIKOTERAPI ISLAM SHALAT TAHAJJUD DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG BANYUWANG**

SKRIPSI



Oleh:

**MUHAMMAD ALI MA'SUM
NIM: 16122110022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
AGUSTUS 2021**

**PSIKOTERAPI ISLAM SHALAT TAHAJJUD DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA PONDOK
PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG BANYUWANG**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)



Oleh:

MUHAMMAD ALI MA'SUM
NIM: 16122110022

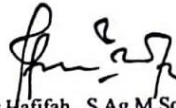
**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
BLOKAGUNG BANYUWANGI
AGUSTUS 2021**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “ Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi” yang di tulis oleh Muhammad Ali Ma’sum ini, telah disetujui untuk di uji dalam forum ujian skripsi

Banyuwangi, 28 Juli 2021

Pembimbing



Nur Hafifah, S.Ag,M,Sos.

NIPY 315601037201

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “**Psikoterapi Islam Shalat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi**” yang ditulis oleh Muhammad Ali Ma’sum ini, telah dipertahankan di depan Dewan Peguji Skripsi Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Banyuwangi pada hari Minggu tanggal 1 Agustus 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)

Dewan Peguji

1. Ketua Peguji : Nur Hafifah, S.Ag., M.Sos.
3151601037201

2. Anggota:

b. Peguji I : Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
3150128107201

c. Peguji II : Afif Mahmudi, M.Sos.
3150928108401

Blokagung, 27 Agustus 2021

Mengesahkan



Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom.
NIPY: 3150128107201

MOTTO

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ

“Mereka Sedikit Sekali Tidur Di Waktu Malam Dan Di Akhir Malam Mereka Memohon Ampunan Kepada Allah”

ABSTRAK

Muhammad Ali Ma'sum, 2021. Psikoterapi Islam Sholat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehat Mental Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi. Pembimbing Nur Hafifah, S,Ag,M.S.Sos.

Kata Kunci: psikoterapi, sholat tahajjud, kesehatan mental

Mental yang sehat ialah mental yang mampu berinteraksi dengan Tuhan penciptanya, sesama makhluk Nya dan mampu berinteraksi dengan alam. Oleh karenanya seseorang yang selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan Tuhannya cenderung memiliki mental yang sehat. Namun fenomenanya masih banyak seorang yang belum berhasil meraih ketenangan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Sholat tahajjud merupakan salah satu bentuk interaksi kepada Allah, dan sholat tahajjud ini sangat bermanfaat bagi para santri yang mengalami kegundahan dan kegelisahan dalam hidupnya.

Maka perlu diadakan penelitian terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri di pondok pesantren Darussalam blokagung. Yang mana Pondok Pesantren tersebut telah berhasil dalam peaksanaan terapi sholat tahajjud. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dapat mentertibkan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud, sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental santri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan pendekatan deskripsi analisis, alat pengumpul data dalam penelitian ini antara lain metode observasi, metode wawancara dan metode dokumentasi. Analisis data kualitatif dengan metode pengambilan kesimpulan dengan deduktif. Tehnik yang digunakan untuk menentukan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling. Objek dalam penelitian ini adalah santri putra yang berada di asrama khulusunnajah yang dapat tertib melaksanakan sholat tahajjud setiap harinya karena lebih konsisten dalam bertindak dan lebih dapat dipercaya dalam memberikan informasi.

Temuan pada penelitian ini adalah Terapi sholat tahajjud yang dilakukan dengan istiqomah dapat meningkatkan kesehatan mental santri yang ditandai dengan kemampuan santri dalam mengoptimalkan potensinya, memiliki rasa percaya, diri dan mampu menjalankan kegiatan-kegiatan dipondok pesantren dengan enjoy.

Hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan informasi dan masukan bagi pondok pesantren khususnya dan sekolah-sekolah luar yang notabenenya tanpa basic pesantren.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami persembahkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan Skripsi dengan judul **“PSIKOTERAPI ISLAM SHALAT TAHAJJUD DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI PUTRA PONDOK PESANTREN DARUSSALAM BLOKAGUNG BANYUWANGI”**

Penyusunan Skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Institut Agama Islam Darussalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. H. AHMAD MUNIB SYAFA'AT, Lc.,M.E.I Rektor Institut Agama Islam Darussalam Banyuwangi
2. Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam Banyuwangi
3. Halimatus Sa'diah, S.Pi. Selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Institut Agama Islam Darussalam Banyuwangi
4. Nur Khafifah, S.Ag, M.Sos. Selaku pembimbing dan motivator dalam penulisan skripsi ini
5. Seluruh Dosen Institut Agama Islam Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi
6. Kedua Orang Tua tercinta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan doa
7. Teman – teman satu angkatan yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan semangat
8. Mbak – mbak ndalem KH Mudofar Sulton yang selalu memberi semangat agar cepat selesai
9. Kang – kang toko siswa dan embel TPQ yang selalu membulli sebagai penyemangat
10. Teman – teman yang nunggak sekripsi tahun lalu.

11. Dan semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu – persatu yang telah membantu penulis baik langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.

Walaupun demikian, dalam laporan penelitian ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam khususnya Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.

Banyuwangi, 28 Juli 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	iv
ABSTAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Konteks Penelitian	1
B. Fokus Penelitian	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
a. Manfaat Teoritis	6
b. Manfaat Praktis	6
E. Definisi Istilah.....	7
F. Sistematik Penulisan	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	13
A. Penelitian Terdahulu	13
B. Kajian Teori	16
C. Kerangka Konseptual	54
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	55
B. Lokasi Penelitian.....	56
C. Kehadiran Peneliti.....	56
D. Subjek Penelitian.....	57
E. Sumber Data.....	57
F. Teknik Pengumpulan Data.....	58
G. Analisis Data	60
H. Keabsahan Data.....	62
I. Tahapan-tahapan Penelitian	64
BAB IV PAPARAN DATA ANALISIS	66

A. Paparan Data Analisis	66
B. Temuan Penelitian.....	70
BAB V PEMBAHASAN	79
BAB VI PENUTUP	88
A. Kesimpulan	88
B. Saran	89
DAFTAR RUJUKAN	90
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	23
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	24
Tabel 2.3 Penelitian Terdahulu	24

TRANSLITERASI ARAB – LATIN

Untuk kata yang sudah diserap atau sering digunakan dalam bahasa indonesia, penulisannya disesuaikan dengan ejaan yang berlaku dalam bahasa indonesia. Untuk kata yang belum diserap atau jarang digunakan dalam bahasa indonesia, penulisannya sesuai dengan ketentuan sebagai berikut:

Latin	Arab	Latin	Arab	Latin	Arab
`	ا	Z	ز	Q	ق
b	ب	s	س	k	ك
t	ت	sy	ش	l	ل
ts	ث	sh	ص	m	م
j	ج	d	ض	n	ن
h	ح	t	ط	h	ه
kh	خ	z	ظ	w	و
d	د	`	ع	`	ء
z	ذ	g	غ	Y	ي
r	ر	f	ف	-	-

Sumber: Buku Panduan Skripsi Ekonomi Syariah. 2020

Catatan :

1. Kosonan yang bersyad ditulis dengan rangkap misalnya ;رَبَّنَا ditulis rabbana.

2. Vokalpanjang (mad)

Fathah (baris di atas) di tulis a, kasroh (baris dibawah) di tulis i, serta dammah (baris di depan) di tulis u. Misalnya ; الْقَارِعَةُ ditulis al-qari'ah, الْمَسَاكِينِ ditulis al-masakin, الْمُفْلِحُونَ ditulis al-muflihun.

3. Kata sandangalif + lam (ال)

Bila di ikuti huruf qamariyah di tulis al, misalnya ; الْكَافِرُونَ ditulis al-kafirun. Sedangkan, bila di ikuti oleh huruf syamsiyah, huruf lam diganti dengan huruf yang mengikutinya, misalnya ; الرِّجَالِ ditulis ar-rijal.

4. Ta' marbutah(ة)

Bila terletak diakhir kalimat, ditulis h, misalnya; البقرة ditulis al-baqarah. Bila ditengah kalimat ditulis t, misalnya ; زكاة المال ditulis zakat al-mal, atau سورة النساء ditulissurat al-nisa'.

5. Penulisan kata dalam kalimat dilakukan menurut tulisannya, misalnya; وهو خير اذقين ditulis *wahu wakhairar-Raziqi*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Kesehatan mental adalah sehat kondisi atau keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, seperti terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, malas, menggambarkan tingkah laku yang sehat dapat memanfaatkan bakat dan potensi semaksimal mungkin serta mencapai ketenangan jiwa dalam hidup.¹ banyaknya persoalan kehidupan menyebabkan manusia merasa bimbang, resah dan gelisah. apabila berhadapan dengan persoalan yang harus dihadapi mental seseorang harus dalam keadaan tenang, sehat dan kuat mentalnya. terkadang seseorang yang sehat belum tentu sehat mentalnya, karena orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat melewati segala factor yang ada didalam kehidupannya.

Mental yang sehat ialah mental yang mampu berinteraksi dengan Tuhan penciptanya, sesama makhluk Nya dan mampu berinteraksi dengan alam. oleh karenanya seseorang yang selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan Tuhannya cenderung memiliki mental yang sehat. berinteraksi dengan Tuhan dapat diartikan melaksanakan ibadah, seperti shalat ataupun berdzikir. semua kegiatan tersebut merupakan rutinitas seorang muslim.²

Namun kenyataanya, masih banyak seorang yang sudah berusaha berinteraksi kepada Allah tapi belum mendapatkan ketenangan jiwa,

¹ Zakiah Darojad, *kesehatan mental* (Jakarta, took gunung agung, 1995), 11.

² Ibid,,,15.

sesorang tersebut belum berhasil meraih kesehatan mental yang diidamkannya. pernyataan ini sesuai dengan pernyataan badan statistic Indonesia dimana setidaknya dua hingga tiga orang melakukan bunuh diri di Indonesia. pada tahun 2015 tercatat 812 kasus bunuh diri di Indonesia. Selain itu data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai sekitar 14 juta orang atau 6 % dari penduduk Indonesia.³ tidak menutup kemungkinan terdapat kaum muslim di dalamnya mengingat bahwa mayoritas penduduk Indonesia beragama Islam.

Untuk itu perlu adanya terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental, salah satunya adalah dengan mendekatkan diri kepa Allah dengan merutinkan shalat tahajjud, karena shalat tahajjud dilaksanakan pada malam hari sehingga dapat lebih khusuk dalam beribadah. Sebagaimana firman Allah dalam suah Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya:”Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”.(Al-Baqarah ayat 153.)

Sebagaimana penjelasan dari ayat tersebut dalam tafsir Al-Maraghi yaitu hendaklah minta pertolongan kepada Allah dengan cara sabar dan

³ <http://www.kemkes.go.id>(Agustus,2015),15.

mendirikan shalat. dan ketika dalam menghadapi semua permasalahan yang dirasa berat tentang musibah duniawi.⁴

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari. karenanya shalat tahajud juga di sebut shalat Lail (shalat malam) atau Qiyamullail. Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya untuk membiasakan shalat tahajud. sebab, shalat Tahajud merupakan salah satu wujud takwa dan cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Selain itu membiasakan shalat tahajud adalah bukti kecintaan hamba kepada Khaliknya. shalat tahajud juga merupakan shalat sunah yang berat untuk dilakukan. Sebab, shalat tersebut bertepatan dengan waktu istirahat manusia setelah lelah bekerja pada siang hari. karenanya hanya orang yang bertakwa dan cinta kepada Allah SWT yang mampu melaksanakan shalat Tahajjud secara terus-menerus setiap malam.⁵

Shalat merupakan suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah SWT, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri. di samping itu shalat tahajud akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar dibandingkan dengan olahraga biasa, karena olahraga hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi. demikian pula shalat tahajud dapat menjadi terapi ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajjud, memiliki

⁴ Ahmad Mushthafa Al-Maraghi, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, (Semarang: Toha Putra, 1984), 38.

⁵ Hamdi El-Natary, *Shalat Tahajjud cara Rasulullah Sesuai Al-Qur'an dan Hadits* (Wahyu Qalbu, 2015), 20.

nilai spiritual yang cukup tinggi. hal ini disebabkan dalam shalat tahajjud terdapat dimensi dzikir Allah (mengingat Allah). shalat tahajjud mengandung dimensi dzikir kepada Allah dan memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang dengan melaksanakan gerakan- gerakan shalat dengan benar sesuai ajaran Rasul dari qiyam, ruku' dan sujudnya akan memberikan energi yang bisa menyehatkan badan kita. akan tetapi, jika gerakannya tidak sempurna maka shalat akan menjadi hampa, dan pelakunya tidak mendapatkan manfaat dari shalat itu⁶. oleh karena itu shalat tahajjud sangat dianjurkan bagi setiap muslim, karena shalat tahajjud merupakan ibadah shalat sunnah yang paling mulia. disamping itu, shalat tahajjud juga bisa menyehatkan tubuh kita karna dalam tubuh kita akan bekerja yang membentuk hormon kortisol yang mempunyai fungsi utama untuk menangkal dan mempersiapkan tubuh terhadap stres.

Untuk mengetahui itu semua, penulis mencoba melakukan penelitian kepada para Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam yang penulis anggap telah berhasil dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud. menurut Himami Baydarus Kepala Pondok Pesantren Darussalam Blokagung pelaksanaan terapi sholat tahajjud menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. makin rajin dan teratur santri melakukan shalat tahajjud maka makin rendah tingkat kecemasannya dan mampu menjalankan semua aktivitasnya sehingga Pondok Pesantren Darussalam berhasil mencetak alumni yang berprestasi, mandiri dan berahlaq karimah.

⁶ Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan-gerakan Salat*, (Yogyakarta: DivaPress, 2008), Cet. XVI, .51

Selain itu dalam naungan Yayasan Pondok Pesantren Darussalam seperti SD, SMP, SMA, MAA, SMK dan IAIDA sukses secara bertahap sehingga Pondok Pesantren Darussalam berhasil mencetak para mubaligh dan mubalighot setiap tahunnya dengan kemampuan dalam bidang iptek dan imtek. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh penyelenggaraan pembelajaran yang terstruktur dan santri Pondok Pesantren Darussalam mampu menjalankan tata tertib dan kegiatan rutin yang ada di Pondok Pesantren termasuk tertib dalam sholat tahajjud.

Dalam penggalian data peneliti mencari para sumber atau subjek yang akan diteliti ini dari santri yang bertempat tinggal di asrama kuhulusunnaja yang terdiri kepala asrama, pengurus asrama, warga asrama dan dari sumber lain, misal dari buku-buku yang berkaitan dengan pelaksanaan shalat tahajjud di pondok Pesantren Darussalam Blokagung Tegalsari Banyuwangi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti memberanikan diri untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darussalam guna mengetahui pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dapat meningkatkan kesehatan mental santri.

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi fokus penelitian ini adalah

1. Bagaimana pelaksanaan shalat tahajjud sebagai psikoterapi kesehatan mental santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi ?
2. Apa manfaat setelah melaksanakan shalat tahajjud bagi kesehatan mental santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi?

C. Tujuan Penelitian

Dalam pelaksanaan penelitian ini, penulis mempunyai tujuan yang hendak dicapai yaitu :

1. Untuk mendeskripsikan Pelaksanaan sholat tahajjud sebagai psikoterapi kesehatan mental santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.
2. Ingin mengetahui manfaat setelah melaksanakan Sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan penelitian adalah sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi masyarakat khususnya santri pondok pesantren tentang pentingnya sholat tahajjud yang dapat menentramkan hati sehingga dapat terhindar dari penyakit mental dan menambah khazanah kepustakaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada khususnya,

dan perpustakaan Iaida Blokagung, serta khazanah pengetahuan bagi mahasiswa untuk lebih tahu tentang pengaruh sholat tahajud terhadap kesehatan mental serta bagi semua pihak yang berkepentingan dengan hasil penelitian ini.

b. Secara Praktis

1. Bagi Pondok Pesantren

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta suplay pemikiran dalam peningkatan pemberian wawasan yang luas bagi para santri putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

2. Bagi Santri

Santri dapat lebih semangat dalam melaksanakan sholat tahajud, sehingga diharapkan para santri dapat memiliki mental yang lebih sehat lagi, sehingga santri sukses dalam melaksanakan tugas-tugas dalam kehidupannya.

E. Definisi istilah

Definisi istilah berisi tentang pengertian istilah-istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti dalam judul penelitian agar tidak menjadi hal-hal yang tidak diketahui atau kesalah pahaman terhadap makna istilah sebagai mana yang dimaksud oleh peneliti, adapun istilah-istilah penting dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Psikoterapi

Psikoterapi adalah: psyche yang artinya jelas, sedangkan mind adalah jiwa dan therapy dari bahasa Yunani yang berarti merawat dan mengasuh, sehingga psikoterapi dalam arti luasnya adalah: perawatan terhadap aspek kejiwaan. Perawatan melalui teknik psikoterapi adalah perawatan secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologi terhadap pasien mengalami gangguan psikis.

Psikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah psikoterapi mengandung banyak pengertian, psikoterapi bisa digunakan dalam berbagai ilmu empiris seperti psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama.⁷

Menurut Hamdani⁸ kata psikologi berasal dari psyche dan therapy mempunyai beberapa arti antara lain:

- a. Jiwa dan hati
- b. Dalam mitologi Yunani psyche adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis, dan kupu-kupu simbol keabadian.
- c. Ruh, akal, dan diri (dzat),

⁷ Jp Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Penerjemah Kartini Kartono, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 505.

⁸ Isep Jainal Arifin, *psikoterapi Islam*, (Bandung: KP Hadijah Nasution, 2006), 105.

d. Dalam bahasa arab psyche dapat dipadankan dengan nafs dengan bentuk jamaknya anfus atau nufus ia memiliki beberapa arti diantaranya: jiwa, ruh, darah, jasad, orang dan diri sendiri.

Dari beberapa arti diatas psyche dapat dipahami sebagai bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniyah dan lebih sering menyinggung sisi yang didalam dari eksistensi manusia.

2. Sholat tahajjud

Sholat tahajjud, Tahajjud secara bahasa yaitu “tidur” tetapi yang dimaksud adalah “bangun”. dikatakan hajadta artinya nimta yaitu kamu tidur, tahajadta artinya sahirta yaitu kamu bangun. tahajjud adalah tidur. kalimat tahajjudttu atinya tharahtu” „anni an naum artinya aku membangun tidur dari diriku. maka tahajjud adalah bangun, dan menolak tidur dari diri.⁹

Salat Tahajjud artinya menegakkan malam. Secara harfiyah dapat dipahami sebagai menghidupkan malam, yaitu mengisi waktu malam untuk tekun menjalankan ibadah kepada Allah.¹⁰

Qiyamul Lail yaitu bangun lewat tengah malam untuk melakukan ibadah, seperti salat sunat, membaca Al-Qur’an, membaca shalawat, mengucapkan istighfar, mengucapkan tasbih, dan

⁹ Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 142.

¹⁰ Abu Fajar Al Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, (Ttp: Gitamedia Press, Tth), 9.

berdo'a kepada Allah.¹¹ Sholat malam (sholat Tahajjud) ialah bangun malam hari disaat manusia tidur nyenyak untuk menjalankan ibadah, seperti untuk salat malam atau ibadah lainnya.¹²

Dari beberapa pengertian tersebut peneliti menyimpulkan bahwasannya sholat tahajjud merupakan sholat yang dikerjakan pada waktu malam hari dimana manusia yang lain asik tidur kemudian bangun untuk melaksanakan sholat tahajjud dan shalat tahajjud yang peneliti maksud yaitu shalat tahajjud yang digunakan untuk psikoterapi bagi kesehatan mental.

3. Kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin, yaitu mens atau mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Dan secara etimologis juga, disebut *mental hygiene* yaitu nama dewi kesehatan yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia didunia. Dan munculnya kata hygiene untuk menunjukan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan¹³.

Beberapa pengertian kesehatan mental menurut para ahli psikologi sebagaimana pendapat Zakiyah Darodjat berpendapat

¹¹ Musannif Effendie, *Shalat Tahajjud*, (Jakarta: M. A. Jaya, 1976), 5.

¹² M. Yanyullah Delta Auliya, *Melejitkan Kecerdasan Hati & Otak: Menurut Petunjuk Al-Qur'an dan Neurologi*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2005), 284.

¹³ Syamsul Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis, dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 10.

bahwa “kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya”.

Kartini Kartono berpendapat bahwa “orang yang memiliki mental yang sehat ialah orang yang ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, mempunyai tujuan hidup, memiliki koordinasi antara segenap potensi diri dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian dan selalu tenang hatinya”.¹⁴ Seorang psikolog, HB. English, menyatakan sehat mental merupakan keadaan yang secara relatif menetap dimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, dan terpelihara, serta berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal. Keadaan yang positif dan bukan sekedar tidak adanya gangguan mental.

Sedangkan menurut peneliti kesehatan mental yaitu dimana seseorang memiliki pikiran yang sehat, mampu menahan emosi dan mampu menjalankan semua kegiatannya dengan baik sehingga seseorang tersebut bisa berinteraksi secara normal.

F. Sistematika Penulisan

¹⁴ Kartini Kartono, *Mental Hygiene* (Bandung : Alumi,1983), 2.

Dalam penulisan proposal skripsi ini agar terbentuk suatu sistematika penulisan yang baik dan terarah, maka dalam pembahasannya terbagi menjadi enam bab yaitu:

- a. BAB I: Pendahuluan, yang meliputi judul penelitian, konteks penelitian, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan definisi istilah.
- b. BAB II: Kajian Pustaka, yang meliputi, penelitian terdahulu, kajian teori tentang peran Penyuluh Agama Islam dan keluarga sakinah, dan kerangka konseptual.
- c. BAB III: Metode Penelitian yang meliputi jenis penelitian, lokasi penelitian (waktu), kehadiran peneliti, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data, dan tahapan-tahapan penelitian, dan sistematika penulisan.
- d. BAB IV: Hasil Penelitian (paparan data dan analisis) mengenai konsep awal terbentuknya kesehatan mental santri setelah melaksanakan sholat tahajjud.
- e. BAB V: Pembahasan berisi hasil penelitian tentang peran Penyuluh Agama Islam dalam mewujudkan keluarga sakinah di Kecamatan Gambiran Kabupaten Banyuwangi.
- f. BAB VI: Penutup berisi kesimpulan dan saran

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menggali informasi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan baik mengenai kekurangan maupun kelebihan yang sudah ada. selain itu, peneliti juga menggali informasi dari internet maupun buku skripsi dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Adapun beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skripsi yang ditulis oleh Agustia Linta Saputri dengan judul “Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung ”Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis Penelitian kualitatif (Qualitative Research) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok adapun hasil dari penelitian tersebut yakni ada perbedaan antara anak yang tertib sholat tahajjudnya dan tidak. Dari segi berpakaian mereka sudah terlihat berbeda, selanjutnya dari tingkah laku mereka, mereka yang tertib cenderung lebih sopan dan percaya diri, santri yang tertib sholat tahajjud juga lebih berprestasi.

2. Skripsi yang ditulis oleh Abdul Aziz Nim : 063111087 dengan judul “Tahajjud Dan Pendidikan Kesehatan Mental Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2011” metode penelitian yang digunakan yaitu metodologis penelitian eksploratif yakni menjadikan bahan pustaka sebagai sumber data utama yang diambil dari berbagai referensi yang berhubungan dengan tahajjud dan pendidikan kesehatan mental, serta dengan menggunakan pendekatan tafsir dan psikologi pendidikan Islam. Adapun hasil dari penelitian ini yaitu Salat tahajjud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi dapat mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup.
3. Jurnal yang ditulis oleh Siti Chodijah UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Email: sitichodijah1221@gmail.com. dengan judul Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajjud Surabaya). Dalam jurnal ini Metode penelitian yang digunakan akan disesuaikan dengan karakteristik masalah penelitian, tujuan penelitian dan kerangka berpikir. Oleh karena itu, metode yang telah dipilih adalah metode R and D). adapun hasil dari penelitian ini yaitu Shalat tahajjud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi, bisamendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh imunologik,

mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Sebaliknya, bentuk-bentuk tekanan mental seperti stres maupun depresi membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit, infeksi dan mempercepat perkembangan sel kanker serta meningkatkan metastasis (penyebaran sel kanker). Shalat tahajud yang khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat. dari pengaruh shalat tahajud terhadap daya kekebalan tubuh, khususnya ketenangan pada jiwa seseorang yang memberikan manfaat dari segi psikis yang berupa perasaan tenang dan tentram, juga dapat memberikan manfaat besar dari segi fisik yang berkaitan dengan kesehatan jasmani.

1. Tabel 2.1 Penelitian terdahulu

No		
1.	Nama	Agustia Linta Saputri
2.	Judul	Terapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung
3.	Tahun	2017
4.	Metode	Jenis penelitian ini adalah kualitatif
5.	Persamaan	Sama-sama membahas tentang shalat tahajjud dalam perspektif kesehatan mental
6.	Perbedaan	Peneliti terdahulu lebih fokus pada proses pelaksanaan terapi psikoterapinya

2. Tabel 2.2 Penelitian terdahulu

No		
1.	Nama	Abdul Aziz
2.	Judul	Tahajjud Dan Pendidikan Kesehatan Mental

		Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri Walisongo Semarang 2011
3.	Tahun	2011
4.	Metode	Jenis penelitian ini adalah kualitatif
5.	Persamaan	Sama-sama membahas tentang shalat tahajjud dalam perspektif kesehatan mental
6.	Perbedaan	Peneliti terdahulu lebih fokus pada proses pelaksanaan terapi psikoterapinya

3. Tabel 2.3 Penelitian terdahulu

No		
1.	Nama	Siti Chodijah
2.	Judul	Konsep Shalat Tahajjud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajjud Surabaya)
3.	Tahun	2011
4.	Metode	Jenis penelitian ini adalah kualitatif
5.	Persamaan	Sama-sama membahas tentang shalat tahajjud dalam perspektif kesehatan mental
6.	Perbedaan	Peneliti terdahulu lebih fokus pada proses pelaksanaan terapi psikoterapinya

B. Kajian teori

1. Pengertian psikoterapi

Psikoterapi adalah: psyche yang artinya jelas, sedangkan mind adalah jiwa dan therapy dari bahasa Yunani yang berarti merawat dan mengasuh, sehingga psikoterapi dalam arti luasnya adalah: perawatan terhadap aspek kejiwaan. Perawatan melalui teknik psikoterapi adalah

perawatan secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologi terhadap pasien mengalami gangguan psikis.

Psikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah psikoterapi mengandung banyak pengertian, psikoterapi bisa digunakan dalam berbagai ilmu empiris seperti psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama.¹⁵

Menurut Hamdani¹⁶ kata psikoterapi berasal dari *psyche* dan *therapy* mempunyai beberapa arti antara lain:

- a. Jiwa dan hati
- b. Dalam mitologi Yunani *psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis, dan kupu-kupu simbol keabadian.
- c. Ruh, akal, dan diri (dzat)
- d. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan *nafs* dengan bentuk jamaknya *anfus* atau *nufus* ia memiliki beberapa arti diantaranya: jiwa, ruh, darah, jasad, orang dan diri sendiri.

Dari beberapa arti di atas *psyche* dapat dipahami sebagai bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniyah dan lebih sering menyinggung sisi yang didalam dari eksistensi manusia.¹⁷

¹⁵ Jp Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Penerjemah Kartini Kartono*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), 505.

¹⁶ Isep Jainal Arifin, *Bimbingan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2009), 25.

1. Model-Model Psikoterapi Dalam Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul

Dalam pelaksanaannya, psikoterapi yang peneliti gunakan yaitu psikoterapi islam yang mana bersumber dari Al-Qur'an dan sunnah rosul. Menurut al-Zahrani,¹⁸ terdapat delapan model terapi mental dalam al-Qur'an dan Sunnah Rasul.

Pertama, psikoterapi dengan keimanan. Terapi keimanan adalah keimanan murni melalui ibadah kepada Allah SWT. Keimanan seperti inilah yang mendatangkan ketenangan dan juga petunjuk ke jalan kebenaran dan kebaikan. dalam kaitan ini, jika konseli/klien mempunyai masalah atau gangguan kejiwaan, maka konselor menganjurkan agar memperbaiki keimanan atau dekat dengan Allah. Dekat kepada Allah bermakna klien berupaya untuk memperbanyak ibadah dan selalu ingat kepada Allah, dengan terapi seperti ini diharapkan jiwa manusia semakin tenang dan damai. Sesuai dengan firman Allah Q.S. al-Ra'd/13: 28.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

¹⁷ Ibid, 27.

¹⁸ Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Sari Narulita dan Miftahul Jannah, (Jakarta: Gema Insani, 2005), 470-504.

Artinya; (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S. al-Ra'd/13: 28).¹⁹

Terealisasinya ketenangan diri dan keamanan dalam hati seseorang mukmin muncul dari keimanannya yang murni kepada Allah, hingga ia selalu memiliki harapan dalam mendapatkan pertolongan dan penjagaan dari-Nya. Setiap mukmin hendaknya selalu menghadapkan wajahnya kepada Allah SWT. di saat ia beribadah dan selalu meniatkan semua yang dilakukannya demi mengharapkan keridaan-Nya semata. Dengan demikian, ia akan selalu merasa bahwa Allah selalu bersamanya dan dalam pertolongan-Nya setiap saat.

Kedua, psikoterapi melalui ibadah. Menunaikan ibadah merupakan salah satu cara untuk menghapuskan dosa dan memperkuat ikatan seorang mukmin kepada Allah SWT. dengan selalu mematuhi perintah Allah dan menjauhi dari segala larangan-Nya. Dengan memperbanyak dan memperbaiki kualitas ibadah kepada Allah, maka akan muncul sebuah harapan bahwa Allah dapat mengampuni segala kesalahannya. Terapi mental melalui ibadah ini lebih terlihat lagi dari ibadah sholat. Melalui ibadah sholat terjadi suatu ikatan atau hubungan yang kuat antara hamba dengan Tuhannya. Dalam sholat, seorang hamba dengan penuh harap dan kekhusukan memohon kepada Allah agar ia selalu

¹⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, 341.

mendapatkan kebahagiaan dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat. Perasaan seperti ini pada akhirnya dapat melahirkan kejernihan spiritualitas, ketenangan hati dan keamanan diri dikala ia mengerahkan semua emosi dan anggota tubuhnya kepada Allah. Pada saat salat juga setiap hamba dapat sepenuhnya merasakan ketenangan jiwa dan akalunya pun selalu terbimbing dengan sempurna.

Ketiga, psikoterapi dengan puasa. Puasa merupakan salah satu latihan dan didikan jiwa dan banyak mengandung terapi penyakit kejiwaan dan penyakit fisik. Karena itu, bagi orang yang sakit fisik (selama penyakit itu tidak berbahaya) lebih baik berpuasa, karena melalui puasa bisa menjadikan fisik semakin sehat (shûmû tashihhû). Di saat berpuasa inilah seorang Muslim selalu berusaha untuk berperilaku baik dan mendengarkan kata hatinya walaupun tidak ada satu orangpun yang mengawasi perilakunya. Dengan berpuasa juga seseorang akan berlatih untuk bersabar atas lapar dan haus serta dalam menahan syahw

Keempat, psikoterapi melalui ibadah haji. Ibadah haji dapat melahirkan sifat-sifat yang mulia, seperti kebersamaan, kesatuan pandangan di samping mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan memperbanyak mengalunkan kalimat-kalimat talbiyah. Haji merupakan pusat pelatihan bagi umat Islam, karena dalam ibadah haji seseorang akan selalu

mengingat Allah, selalu berdoa kepada-Nya, melakukan salat dengan penuh kekhusukan, dan memotong hewan kurban bagi yang tidak sedang melaksanakan ibadah haji. Melalui ibadah haji ini juga seseorang melatih diri lebih rendah hati, disiplin dan mengubur jauh-jauh sifat sombong dan berbangga diri. Haji merupakan salah satu psikoterapi atas perasaan bersalah dan berdosa, karena

Kelima, psikoterapi melalui sabar. Sabar adalah salah satu penyebab datangnya keberuntungan, kemenangan dan kebahagiaan, karena orang yang sabar atas segala ujian dan cobaan dari Allah SWT. akan diberikan pahala atau balasan yang lebih baik. Sabar dan sifat saling mengingatkan untuk bersabar adalah dua hal yang masuk dalam cakupan ibadah dan cakupan hubungan interaksi manusia dengan sesamanya. Sabar memiliki manfaat yang besar dalam mendidik jiwa dan menguatkan kepribadian Muslim sehingga menambah kekuatannya untuk dapat memikul beban kehidupan, dan memperbarui kembali semangat untuk menghadapi segala permasalahan hidup. melalui ibadah haji dosa dan kesalahan dapat diampuni.atnya.

Keenam, psikoterapi melalui istighfar dan taubat. Ucapan istighfar dan bertaubat kepada Allah SWT. merupakan sesuatu yang sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, karena pada dasarnya setiap manusia pernah bersalah

atau berdosa baik kecil maupun besar. Hal ini sesuai dengan penjelasan Rasulullah SAW. dalam sabdanya “Setiap anak Adam pernah bersalah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah orang yang mau bertaubat” (H.R. Ahmad). Orang yang sering istighfar dan bertaubat kepada Allah adalah orang yang menyadari sepenuhnya bahwa dirinya pernah berbuat salah dan dosa, kemudian ia berjanji kepada Allah dan kepada dirinya sendiri untuk tidak mengulangi perbuatan yang tidak baik tersebut. Orang yang menyadari bahwa dia mempunyai kesalahan, ia akan selalu istighfar dan bertaubat kepada Allah. Penyesalan terhadap dosa yang pernah dilakukan seorang terhadap Allah merupakan salah satu bentuk psikoterapi atau terapi kejiwaan

Ketujuh, psikoterapi melalui zikir. Semua ibadah termasuk zikir pada hakikatnya adalah usaha untuk mengingat Allah. Zikir atau mengingat Allah sangat dianjurkan dalam ajaran Islam, bahkan zikir (salat) adalah sebaik-baik ibadah. Orang-orang yang selalu mengingat Allah baik dengan takbir, tasbih, tahmid dan tahlil, maka jiwanya semakin damai, tenang dan tenteram. Zikir dengan penuh penghayatan dan keikhlasan dapat menghilangkan penyakit psikis yang diderita oleh manusia.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling Islami, psikoterapi bisa dilakukan secara individual maupun secara

kelompok. Menurut Gerald Corey,²⁰ Psikoterapi tersebut dapat berorientasi kepada beberapa aspek, baik kognitif, tingkah laku dan tindakan. Gerald Corey menjelaskan bahwa ada delapan model konseling dan psikoterapi yang bisa dilakukan konselor terhadap klien yang bermasalah atau yang mengalami gangguan, yaitu:

- 1) Terapi *Psikoanalitik*. Tokoh utama terapi ini adalah Freud, Carl Jung, Adler, Sullivan, Rank, Horney dan Erikson. Terapi *psikoanalitik* adalah suatu teori kepribadian, system filsafat dan metode psikoterapi.
- 2) Terapi *Eksistensial Humanistik*. Tokoh utama terapi ini adalah May, Maslow, Frankl dan Jourard. Pendekatan ini dikembangkan sebagai reaksi melawan psikoanalisis dan Behaviorisme yang dianggap tidak adil dalam mempelajari manusia.
- 3) Terapi *Client Centered*. Tokoh utama terapi ini adalah Carl Roger's. Terapi *Client Centered* menaruh kepercayaan dan meminta tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menangani berbagai permasalahan. Dengan kata lain, terapi ini lebih dipusatkan kepada klien untuk mencari jalan keluar dari setiap persoalan yang dihadapi klien, konselor hanya sebagai mediator dan motivator,

²⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, terj. Koeswara, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 6-8.

sedangkan pemilihan dan penentuan jenis terapi diserahkan sepenuhnya kepada klien.

- 4) Terapi Gestalt. Tokoh utama atau pendiri terapi ini adalah Fritz Perls. Terapi ini merupakan eksperimental yang menekankan kesadaran dan integrasi, yang muncul sebagai reaksi melawan terapi analitik, serta mengintegrasikan fungsi jiwa dan badan.
- 5) Terapi Transaksional. Tokoh utama terapi ini adalah Eric Berne. Terapi ini cenderung ke arah aspek-aspek kognitif dan behavioral, dan dirancang untuk membantu orang-orang dalam mengevaluasi putusan-putusan yang telah dibuatnya menurut kelayakan sekarang.
- 6) Terapi Tingkah laku. Tokoh utama dari terapi ini adalah Wolpe, Eysenck, Lazarus dan Salter. Terapi ini merupakan penerapan prinsip-prinsip belajar pada penyelesaian gangguan-gangguan tingkah laku yang spesifik. Hasil-hasilnya merupakan bahan bagi eksperimentasi lebih lanjut. Terapi tingkah laku secara sinambung berada dalam proses penyempurnaan.
- 7) Terapi Emosional Emotif. Tokoh utama terapi ini adalah Albert Ellis. Suatu model yang amat didaktik,

berorientasi kognitif tindakan, serta menekankan peran pemikiran dan sistem-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah pribadi.

8) Terapi Realitas. Tokoh utama terapi ini adalah William Glasser. Suatu model terapi yang dikembangkan sebagai reaksi melawan terapi konvensional. Terapi realitas adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan di mana para klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis dan karenanya bisa mencapai keberhasilan.

Kedelapan model konseling dan psikoterapi ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori. Kategori pertama adalah psikodinamika yang berlandaskan pada pemahaman, motivasi serta rekonstruksi kepribadian, dan merupakan terapi psikoanalitik.

2. Fungsi Psikoterapi

Dalam Psikologi psikoterapi memiliki tiga fungsi untuk menangani masalah kejiwaan, yaitu:

- a. Fungsi kognitif yang digunakan untuk mengenali lingkungan dan diri sendiri seperti kecerdasan, ingatan, fantasi, pengamatan, dan pengindraan.

- b. Fungsi finalis terdiri dari komponen efektif perasaan
- c. Fungsi motorik yang digunakan untuk melaksanakan tingkah laku yang berupa perbuatan dan gerakan jasmaniah²¹.

Penyebab dasar dari semua gangguan jiwa bukan disebabkan oleh faktor organisasi jasmaniah, melainkan karena terjadinya gangguan atau hambatan dalam kehidupan individu. Tidak mengenal miskin dan kaya jika jiwa mengalami gangguan maka kepribadiannya juga akan terganggu.

Akibat dari gangguan jiwa juga akan merusak kepribadian seseorang, sehingga dampaknya akan terlihat pada:

- a. Cara berfikir: seperti suka lupa, tidak mampu berkonsentrasi, malas berfikir.
- b. Alam perasaan: seperti cemas, gelisah, murung, kebencian tanpa alasan.
- c. Tingkah laku yang buruk seperti: menyakiti orang lain, mencuri, dan sebagainya.²²

Adapun menurut Woldberg ada tiga macam terapi, diantaranya adalah:

²¹ Ahmad Husein Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 11.

²² Singgih Gunarsa, *Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Gunung Mulia, 1996), 4.

- a. *Supportive Therapy* (Penyembuhan *Supportif*). Bertujuan untuk memperkuat benteng pertahanan harga diri dan kepribadian.
- b. *Reeducative Therapy* (Penyembuhan *redukatif*). Bertujuan untuk mengusahakan penyesuaian diri kembali normal.
- c. *Reconstructive Therapy* (Penyembuhan *Rekonstruktif*) Bertujuan menimbulkan pemahaman terhadap masalah kejiwaan yang tidak disadari agar terjadi perubahan struktur karakter.²³

3. Pengertian Shalat Tahajjud

Asal makna salat yaitu “do’a”, maksudnya yaitu ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, dan disudahi dengan salam, dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan.²⁴ Sedangkan menurut Ash-Shiddieqy yang dikutip dari Sentot Haryanto mengatakan shalat yaitu dalam bahasa Arab berarti do’a memohon kebajikan dan pujian.²⁵ Sedangkan secara hakekat yaitu berhadap hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan didalamnya jiwa rasa keagungan, kebesaran-Nya dan kesempurnaan-Nya. Salat pada dasarnya berakar dari kata salata yang berasal dari kata

²³ Baihaqi, *Psikiatri Konsep Dasar dan Gangguan-Gangguan*, (Bandung: Refika Aditama, 2005), 88.

²⁴ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), 53.

²⁵ Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2005), 59.

kerja shalla-yushalli. Kata shalat mengandung dua pengertian yaitu berdo'a dan bershalawat. Berdo'a yang dimaksud yaitu berdo'a atau memohon hal-hal yang baik, kebaikan, kebajikan, nikmat dan rezeki. sedangkan bershalawat yaitu meminta keselamatan, kedamaian, keamanan, dan pelimpahan rahmat Allah.²⁶

Secara istilah shalat yaitu sebagai pernyataan bakti dan memuliakan Allah dengan gerakan-gerakan badan dan perkataan-perkataan tertentu dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan taslim dan dilakukan waktu-waktu tertentu setelah memenuhi syarat-syarat tertentu.

Menurut pengertian syariat Islam yang dirumuskan oleh para Fuqaha (ahli fiqih) shalat yaitu beberapa ucapan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam dengan maksud beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan.²⁷ Salat merupakan gerakan dan perbuatan yang diawali dengan takbir dan diakhiri dengan salam menurut syarat-syarat yang telah ditentukan dengan maksud beribadah kepada Allah semata.

²⁶ Ahmad Thib Raya dan Siti Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah dalam Islam*, (Jakarta: Prenada Media, 2003), 174.

²⁷ Isep Zainal Arifin, *Bimbingan dan Penyuluhan Islam: Pengembangan Dakwah Melalui Psikoterapi Islam*, (Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2009), 98.

Tahajjud secara bahasa yaitu tidur tetapi yang dimaksud adalah bangun. Dikatakan hajadta artinya nimta yaitu kamu tidur, tahajadta artinya sahirta yaitu kamu bangun. Tahajjud adalah tidur. Kalimat tahajjudttu atinya tharahtul ‘anni an naum artinya aku membangun tidur dari diriku. maka tahajjud adalah bangun, dan menolak tidur dari diri.²⁸

Shalat tahajjud artinya menegakkan malam. Secara harfiyah dapat dipahami sebagai menghidupkan malam, yaitu mengisi waktu malam untuk tekun menjalankan ibadah kepada Allah.²⁹ Qiyamul Lail yaitu tidur lewat tengah malam untuk melakukan ibadah, seperti salat sunat, membaca Al-Qur’an, membaca shalawat, mengucapkan istighfar, mengucapkan tasbih, dan berdo’a kepada Allah.³⁰ Shalat Tahajjud akan menciptakan kebahagiaan jiwa dan kedamaian di dalam dada. Rasulullah SAW telah menyebutkan di dalam Hadis sahih bahwa seorang hamba yang bangun di tengah malam, ingat Allah, kemudian mengambil wudhu dan melakukan shalat, maka dia akan semakin energik dan jiwanya tenang.³¹ Ketenangan jiwa akan dapat dirasakan oleh orang yang

²⁸ Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Menyucikan Jiwa*, (Jakarta: Gema Insani Press, 2005), 142.

²⁹ Abu Fajar Al Qalami, *Misteri Qiyamul Lail dan Shalat Subuh*, (Ttp: Gitamedia Press, Tth), 9.

³⁰ Musannif Effendie, *Shalat Tahajjud*, (Jakarta: M. A. Jaya, 1976), 5.

³¹ Aidh Al-Qarni, *La Tahzan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), 288.

mengamalkan shalat Tahajjud, sehingga dalam menghadapi berbagai persoalan hidup dihadapi dengan tenang.

Sebagaimana firman Allah dalam surah Adz-Dzariyat ayat 17.

كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ١٧

Artinya:”sedikit sekali tidur pada waktu malam”;(Qs Adz-Dzariyat ayat 17)

Dalam al Qur’an surah al isro’ ayat 79

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

Artinya: “Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”.³²

Dari ayat tersebut Allah memerintahkan hambanya untuk melaksanakan salat malam yaitu shalat Tahajjud yang merupakan suatu ibadah tambahan yang memiliki banyak manfaat dan kegunaan bagi yang mengamalkan ibadah shalat Tahajjud sehingga Allah akan mengangkat bagi pengamal salat Tahajjud ke tempat yang terpuji. Dengan demikian shalat Tahajjud merupakan suatu ibadah sunat yang dilakukan pada tengah malam, setelah bangun dari tidur. Dengan melaksanakan shalat merupakan suatu media

³² Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, 291.

penghubung seorang hamba dengan Allah, dengan bermunajat memohon kepada-Nya.

4. Hukum Perintah Salat Tahajjud

Awal mulanya Allah SWT mewajibkan untuk melaksanakan shalat tahajjud layaknya salat fardhu.³³

Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Muzzammil ayat 1-4.

يَا أَيُّهَا الْمُرْمَلُ ۝ ۱ قُمْ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ۝ ۲ نَّصْفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۝ ۳ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ۝ ۴

Artinya: “Hai orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit, atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan”.³⁴

Dari ayat yang pertama pengertian berselimut secara kontekstual bisa juga berarti orang yang dirundung masalah, kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, atau bahkan kengerian, karena menghadapi berbagai kemungkinan yang akan menimpa dirinya.³⁵ Pada ayat yang kedua puluh dari surah Al-Muzammil Allah telah menjadikan shalat Tahajjud yang pada mulanya hukumnya wajib, dan diikuti dengan beberapa sebab maka Allah menjadikan shalat Tahajjud

³³ As Syaikh Hasan Ahmad, *Op. Cit.*, 5.

³⁴ *Ibid.*, 575.

³⁵ Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajjud: Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: Noura Books, 2012), 115.

menjadi sunat. Ada tiga sebab peringanan hukum dari wajib menjadi sunat yaitu:

- a. Sakit yang melemahkan manusia sehingga tidak mampu qiyam
- b. Perjalanan pergi yang menyusahkan orang Muslim
- c. Perang yang menuntut orang Muslim mengambil istirahat dan tidur yang cukup agar dapat menghadapi musuh dengan kekuatan prima.³⁶

Dari beberapa keringanan tersebut yang telah diberikan kepada orang Muslim dalam melaksanakan shalat Tahajjud, maka hal yang demikian Allah menjadikan hukum shalat Tahajjud yang pada mulanya wajib menjadi sunat.

5. Waktu Pelaksanaan Psikoterapi Shalat Tahajjud

Beberapa informasi yang terhimpun dari berbagai sumber mengemukakan bahwa waktu shalat sunnah tahajjud adalah sejak dari selesainya shalat Isya' sampai dengan subuh. Meskipun waktunya terbentang demikian luas, secara rinci waktu tersebut terbagi menjadi tiga bagian, yaitu:

- a. Sepertiga malam pertama, kira-kira pukul 19.00 sampai 22.00. ini merupakan waktu utama.
- b. Sepertiga malam kedua, kira-kira pukul 22.00 sampai 01.00. ini merupakan waktu yang lebih utama.

³⁶ Muhammad Abdul Qadir Abu Faris, *Op. Cit.*, 144.

c. Sepertiga malam ketiga, kira-kira pukul 01.00 sampai dengan masuknya waktu subuh. Ini merupakan waktu yang paling utama, sebab pada saat-saat inilah rahmat Allah diturunkan. Bahkan waktu mustajab bagi do'a-do'a yang dimohonkan kepada Allah³⁷.

Dalam al-Qur'an Allah berfirman dalam Q.S. al-Muzammil ayat 3-4 yang berbunyi:

نُصْفَةَ أَوْ انْقِصْ مِنْهُ قَلِيلًا ۚ أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا ۝

Artinya: “(Yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. dan bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.(Q.S. al-Muzammil/73: 3-4)”³⁸.

Maksud dari ayat di atas adalah Allah swt. menyerahkan kepada nabi untuk memilih waktu tahajjud yang tepat sesuai dengan kelonggaran yang ada pada diri nabi. Namun sebaik-baik waktu untuk menjalankan salat tahajjud adalah sepertiga malam yang terakhir. Sedangkan pelaksanaan sholat tahajjud dipondok pesantren Darussalam blokagung dimulai Sepertiga malam kedua, kira-kira pukul 22.00 sampai 01.00. ini merupakan waktu yang lebih utama

6. Bilangan Rakaat Psikoterapi Shalat Tahajjud

Jumlah rakaat shalat tahajjud tidak ada ketentuan dan batasan yang pasti. Seseorang dipandang sudah

³⁷ Ibid., hlm. 151.

³⁸ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahanny*, 574.

melaksanakan shalat tahajjud, meskipun hanya melaksanakan satu rakaat shalat witr saja. Sesuai dengan sabda Rasulullah:

أخبرني عمرو ان عبد الرحمن بن القاسم حدثه عن ابيه عن عبد الله بن عمر قال: قال النبي ص.م. "صلاة الليل مثنى مثنى, فإذا أردت أن تنصرف فاركع ركعة توتر لك ما صليت" (روه البخاري: 218)

artinya“Umar memberi kabar kepadaku bahwa Adurrahman bin Qosim itu menceritakan kepada Umar dari Abdillah bin Umar, beliau berkata: Nabi bersabda: slat malam itu dua rakaat dua rakaat, maka ketika kamu ingin selesai salat malam maka salatlah satu rakaat sebagai penutup salatmu”. Akan tetapi yang paling utama mengerjakan salat tahajjud adalah 11 rakaat, yaitu 8 rakaat salat tahajjud dan salat witr 3 rakaat, karena hal ini yang sering dilaksanakan nabi Muhammad saw.³⁹

Dalam hadis diatas anjuran melaksanakan shalat tahajjud 11 rakaat, yaitu 8 rakaat shalat tahajjud dan salat witr 3 rakaat, karena hal ini yang sering dilaksanakan nabi Muhammad saw sebenarnya tidak ada batasan khusus jumlah rakaat dalam melaksanakan salat malam (shalat Tahajjud). Sholat bisa dilakukan berkali-kali hingga menjelang salat subuh

7. Adab salat tahajjud

Adapun adab dalam melaksanakan shalat tahajjud sebagai berikut:

³⁹ Sa'id bin Ali, *Tuntunan Shalat Sunnah*, 234.

- a. Berniat akan melakukan shalat tahajjud ketika akan tidur.
- b. Membersihkan bekas tidur dari wajah (berwudhu).
- c. Membuka shalat tahajjud dengan surat iftitah.
- d. Hendaknya membangunkan anggota keluarganya untuk shalat tahajjud bersama.
- e. Jika mengantuk lebih baik shalatnya dihentikan.
- f. Jangan memaksakan diri dan hendaknya shalat tahajjud dilaksanakan sesuai dengan kesanggupan.⁴⁰

8. Shalat Tahajjud Sebagai Psikoterapi Kesehatan Mental

Bagi umat islam sholat merupakan salah satu cara untuk menghilangkan stress, karena sholat merupakan salah satu bentuk dzikir, dan dzikir salah satu fungsinya adalah menghilangkan stress. Salah satu efek dzikir (ingat pada Allah), ialah membirakan ketenangan, ketentraman, tidak cemas, stress atau depresi.⁴¹

Orang yang menegakkan qiyamul lail akan terpelihara dari gangguan setan sehingga bangun dipagi hari dalam keadaan segar dan bersih jiwanya. Jiwa yang baik adalah jiwa yang memiliki kecenderungan kearah kesucian ruh. Dalam pandangan islam, setiap hati manusia memiliki dua

⁴⁰ Mohammad Sholeh, *Tahajjud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran*,

⁴¹ KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, Jakarta , Erlangga, 2011.

kecenderungan, kecenderungan kearah kesucian (ruh) dan kecenderungan kearah kekotoran (tubuh). Jiwa yang baik merupakan jiwa yang selalu berpusat pada Allah.⁴²

Shalat tahajud yang dijalankan dengan ikhlas, khusuk, tepat gerakannya, dan kontinyu akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas coping. Emosional positif dapat menghindarkan reaksi stres. Salat tahajud bisa saja mendatangkan stres yang merugikan, jika salat tahajud itu tidak dijalankan dengan ikhlas, yang tercermin pada gagalnya menjaga homeostasis tubuh atau gagalnya beradaptasi terhadap perubahan pola irama sirkadian yang bersifat diturnal menjadi nocturnal. Karena sekresi kortisol yang semestinya rendah di malam hari, namun tetap tinggi karena melakukan aktifitas shalat tahajud .

Shalat tahajud bisa menyembuhkan berbagai penyakit. Demikian hasil yang telah ditemukan dalam penelitian dan dibuktikan dalam praktik langsung, bahwa sudah banyak pasien, baik yang sakit ringan maupun berat, mampu disembuhkan melalui terapi shalat tahajjud. umumnya mereka menderita penyakit parah sehingga berusaha mencari pengobatan lain, di luar medis. banyak diantara konseli berstatus sebagai dokter dan dapat disembuhkan dengan izin Allah. Ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh

⁴² Muhyidin, M, *Misteri Sholat Tahajjud*, Diva Press, 2009.

Allah, adalah shalat tahajud. Imam Turmudzi meriwayatkan dari Abu Hurairah/Rasulullah SAW bersabda: "Shalat sunah yang utama setelah shalat fardu adalah shalat tahajud. dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa Rasulullah SAW, tidak pernah meninggalkan shalat tahajud hingga Rasulullah SAW wafat. Karena di samping mempunyai makna sebagai ibadah tambahan, shalat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit. Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan. Sedangkan stres menyebabkan rentan terhadap infeksi, dapat mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis. Namun demikian dalam realitasnya terdapat dua kelompok hasil pengamalan shalat tahajud, yaitu kelompok individu yang sehat dan kelompok yang sakit. Fakta ini merupakan masalah penelitian, mengingat mekanisme shalat tahajud dapat meningkatkan respons ketahanan tubuh imunologik yang ingin terungkap secara jelas, mengenai dampak shalat dengan gerakan-gerakan yang menimbulkan hal-hal positif di dalam jasmani dan rohani.

Sebagaimana telah diuraikan di atas, shalat tahajjud jika dihubungkan dengan kesehatan mental mempunyai hubungan sangat erat, di antaranya:

1. Shalat tahajjud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas. Rasa gelisah dan cemas itu dapat hilang dengan sendirinya ketika orang merasakan kehadiran Tuhan sebagai pencipta alam semesta.⁴³ Dengan shalat tahajjud berarti seorang hamba sedang berdialog dengan sang pencipta. saat itulah seluruh rasa gelisah dan cemas berganti dengan rasa tenang dan damai. sedangkan rasa gelisah, cemas itu bagian dari mental yang tidak sehat
2. Shalat tahajjud dapat membuat manusia hidup penuh dengan harapan dan cita-cita. dalam shalat tahajjud ada do'a yang dibaca dan setiap doa pada hakikatnya merupakan permohonan, dan setiap permohonan seorang hamba pasti didengar tuhan. Saat itu jiwa yang tengah putus asa akan berganti dengan jiwa yang penuh harapan bahwa Allah SWT suatu saat akan mengabulkan doanya. Putus asa merupakan bagian dari penyakit mental dan dalam syariat Islam putus asa berarti memutuskan rahmat Tuhan. Karena itu shalat tahajjud dapat mengobati penyakit putus asa.⁴⁴

⁴³ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,), 121.

⁴⁴ Sholeh Moh, *Terapi Shalat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta: N. Book 2012),15.

3. Shalat tahajjud dapat menghapus rasa bersalah pada diri manusia yang berkepanjangan. Setiap manusia pasti pernah mengalami berbuat dosa, ada yang melakukan dosa besar dan ada yang melakukan dosa kecil. Dosa yang ada pada setiap manusia sering kali membuat dirinya menderita, ia takut akan kematian dan ia takut dengan azab Tuhan. Rasa takut ini membuat manusia menjadi stres dan dapat menghilangkan semangat hidup. Sedangkan bagi orang yang selalu mengerjakan shalat tahajjud maka pada saat itu ada kesempatan untuk bertobat.⁴⁵ dengan bertobat maka dosa akan dihapuskan dan rasa takut yang berkecamuk pada dirinya hilang dengan sendirinya.

9. manfaat dan hikmah setelah melaksanakan shalat tahajjud bagi kesehatan mental

Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari shalat tahajjud. Di samping mempunyai makna normatif, sebagai ibadah tambahan dan dapat menghapus dosa, shalat tahajjud secara praktis juga mempunyai makna terapeutik, yaitu berupa ketenangan dan

⁴⁵ Muhammad Bahnasi, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka,), 122.

menghindarkan dari penyakit jasmaniah dan rohaniyah.

46

Seorang yang benar-benar menghayati shalatnya dengan ikhlas dan tumaninah, khusyuk (telah hilang gerak pertama, ketika melakukan gerak yang kedua), akan tenang dan terhindar dari kegelisahan, kecemasan, kekhawatiran, ketidaktenangan yang memunculkan depresi dan semacamnya, dari "gonjang-ganjingnya" tantangan zaman.

Shalat tahajjud memiliki keutamaan yang besar sekali, diantaranya sebagai berikut:

- a. Shalat tahajjud merupakan salat yang paling utama setelah shalat fardhu.
- b. Shalat tahajjud merupakan faktor dominan untuk mengantarkan seseorang masuk surga.
- c. Orang yang senantiasa mengerjakan shalat tahajjud berhak mendapatkan rahmat Allah dan surga-Nya.
- d. Orang yang senantiasa mengerjakan shalat tahajjud mendapat pujian dari Allah dan digolongkan-Nya termasuk para hamba-Nya yang berbakti.
- e. Orang yang senantiasa mengerjakan shalat tahajjud dipersaksikan Allah sebagai hamba yang sempurna imannya.

⁴⁶ Sholeh Moh, Terapi Shalat Tahajjud Menyembuhkan Berbagai Penyakit, (Jakarta: Noura Books, 2012), 22.

f. Orang yang senantiasa mengerjakan shalat tahajjud diberi sifat tersendiri oleh Allah dan dibedakan-Nya selain mereka.

g. Shalat tahajjud juga dapat memberikan kesehatan yang seimbang, baik fisik maupun psikis.

h. Melakukan salat tahajjud dengan gerakan yang benar akan menjadikan relaksasi dalam tubuh baik.

i. Apabila shalat tahajjud dilakukan dengan khusyuk akan memberikan ketenangan jiwa dan menghilangkan stres.

j. Shalat tahajjud menjadi sebab dihapusnya dosa dan penghalang dari berbuat dosa.

k. Shalat tahajjud merupakan kemuliaan bagi orang mukmin.

l. Orang yang gemar shalat tahajjud boleh diiri orang lain.

10. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan salah satu macam kesehatan yang dibutuhkan manusia dalam mencapai tujuan hidupnya. Secara etimologis kata mental berasal dari kata latin, yaitu mens atau mentis yang berarti jiwa, nyawa, sukma, ruh dan semangat. Dan secara etimologis juga, disebut mental hygiene yaitu nama dewi kesehatan yunani kuno yang mempunyai tugas mengurus masalah kesehatan manusia

didunia. Dan munculnya kata hygiene untuk menunjukan suatu kegiatan yang bertujuan mencapai kesehatan.⁴⁷

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problema-problema biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Fungsi-fungsi jiwa yang dimaksud diatas ialah seperti pikiran, perasaan, sikap jiwa, pandangan, dan keyakinan hidup, harus dapat membantu satu sama lain, sehingga dapat menjauhkan orang lain dari perasaan ragu dan bimbang⁴⁸. Dalam kehidupannya ada orang yang terlihat selalu gembira dan bahagia, walau apapun keadaan yang dihadapi. dan sebaliknya ada orang yang sering mengeluh dan bersedih hati, tidak bersemangat, serta tidak dapat memikul tanggungjawab. Hidupnya dipenuhi kegelisahan, kecemasan dan ketidakpuasan. Kesehatan mental seseorang setiap saat bisa berubah karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhinya. Agar kesehatan mental tetap terjaga dengan baik, hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, misalnya seorang santri terlihat murung, kurang bergairah untuk belajar, cemas,

⁴⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 10.

⁴⁸ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: PT Gunung Agung, 2016), 13.

merasa rendah diri, badan terasa lesu tidak bersemangat dan gangguan psikologis lainnya.

Hal-hal ini dapat disebabkan oleh adanya masalah yang sedang dihadapi siswa tersebut sehingga berpengaruh terhadap mental kejiwaannya. Untuk itu kesehatan mental siswa sebaiknya diupayakan dengan dukungan berbagai pihak, baik itu pihak sekolah, masyarakat maupun keluarga sehingga gangguan kesehatan mental siswa dapat segera teratasi. Kelabilan unsur-unsur mental anak seperti perasaan, minat dan pikiran sangat rentan terhadap pengaruh positif ataupun negatif dari luar dirinya sehingga perlu adanya bimbingan, perhatian dan kasih sayang orang tua secara kontinu. Kedekatan orang tua dengan anak memberikan pengaruh yang paling besar dalam proses pembentukan kepribadian dibanding pengaruh yang diberikan oleh komponen pendidikan lainnya. Orang tua yang membiarkan anaknya tumbuh dan mengerjakan apa pun sekehendaknya, merupakan perlakuan yang kurang adil, dan kurang pada tempatnya. Perlakuan yang seperti itu sangatlah kurang bijaksana, demikian pula, perlakuan yang serba ketat dan keras akan membentuk mental anak yang selalu ragu-ragu dan penuh kecemasan.

Beberapa pengertian kesehatan mental menurut para ahli psikologi sebagaimana pendapat Zakiyah Darodjat

berpendapat bahwa “kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara individu dengan dirinya sendiri dan lingkungannya”.

Kartini Kartono berpendapat bahwa “orang yang memiliki mental yang sehat ialah orang yang ditandai dengan sifat-sifat khas antara lain: memiliki kemampuan untuk bertindak secara efisien, mempunyai tujuan hidup, memiliki koordinasi antara segenap potensi diri dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi dan integrasi kepribadian dan selalu tenang hatinya.⁴⁹ Seorang psikolog, HB. English, menyatakan sehat mental merupakan keadaan yang secara relatif menetap dimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup yang tinggi, dan terpelihara, serta berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal. Keadaan yang positif dan bukan sekedar tidak adanya gangguan mental. Sedangkan Jalaluddin mendefinisikan “orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tentram”⁵⁰.

Berbeda dengan pendapat yang telah di paparkan, pendapat dari Sikun Pribadi menyatakan bahwa Sikun tidak

⁴⁹ Kartini Kartono, *Mental Hygiene*, (Bandung : Alumni, 1983), 2.

⁵⁰ Jalaluddin, *Psikologi Agama* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 154.

menggunakan istilah mental hygiene karena menurutnya pengertian "mental" hanya menitikberatkan pada kerohanian manusia, sedangkan istilah psiko-higienie memandang manusia sebagai keseluruhan psiko fisik atau psiko-somatis, yaitu kesatuan jiwa raga. Istilah psiko-somatis menunjukkan bahwa kesehatan jiwa tidak bisa dipisahkan dari kondisi kesehatan jasmani. apabila pendapat sikun dibandingkan dengan pendapat-pendapat para ahli, ternyata kajiannya sama dan tidak ada perbedaan yang mendasar antara penggunaan istilah mental hygiene dan psiko-higiene dalam pembahasan kesehatan mental.

Jadi berpijak dari pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental ialah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram dan terhindar dari berbagai penyakit mental seperti rendah diri, cemas, ketakutan, gelisah, dan ketegangan batin lainnya.

Gangguan kesehatan mental ini dapat mempengaruhi diantaranya:

- a. Perasaan, misalnya cemas, takut, iri dengki, sedih tak beralasan, marah oleh hal-hal remeh, bimbang, merasa diri rendah, sombong, tertekan

(frustasai), pesimis, putus asa, apatis, dan sebagainya.

- b. Pikiran, kemampuan berpikir berkurang, sukar memusatkan perhatian, mudah lupa, tidak dapat melanjutkan rencana yang telah dibuat.
- c. Kelakuan, nakal, pendusta, menganiaya diri atau orang lain, menyakiti badan orang atau hatinya dan berbagai kelakuan menyimpang lainnya.
- d. Kesehatan tubuh, penyakit jasmani yang tidak disebabkan oleh gangguan pada jasmani. Orang yang tidak merasa tenang, aman serta tenteram dalam hatinya adalah orang yang sakit rohani atau mentalnya.

11. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi kesehatan Mental

Diantara cara menjaga kesehatan mental khususnya pada anak remaja adalah dengan memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya, adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental itu ada dua macam. Yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri (eksternal).

- a. Faktor yang berasal dari dalam diri (internal) meliputi: sikap *Independent* (berdiri sendiri), rasa harga diri, rasa bebas, rasa kekeluargaan, terlepas dari rasa ingin

menyendiri, bebas dari segala *neuroses* (gangguan jiwa).

b. Faktor yang berasal dari luar diri (ekstern) meliputi:

Faktor keluarga, pendidikan di sekolah.

12. Tolak Ukur dan Indikator-Indikator Kesehatan Mental

a) Tolak Ukur Kesehatan Mental

Dalam menentukan sehat atau tidaknya dalam perspektif kesehatan mental, terdapat kriteria-kriteria yang digunakan. Menurut Hasan Langgulung ada empat kriteria yang biasa digunakan dalam menentukan sehat atau normal.⁵¹

Pertama, Kaidah Statistik. Dalam kaidah ini sehat tidaknya mental seseorang diukur dengan angka-angka statistik yang berdasarkan pada fakta dari sifat yang menyatakan seseorang baik dari segi jasmani atau dari segi intelektual atau dari segi emosi yang kemudian fakta-fakta itu dituangkan dalam tabel statistik.

Kedua, Kriteria Norma Sosial. Kriteria ini menyatakan orang normal atau sehat mental adalah orang yang mengikuti pola-pola tingkah laku, sikap-sikap sosial dan nilai-nilai lain yang telah disepakati oleh masyarakat.

⁵¹ Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an* (Jakarta: PARAMADINA, 2014. Cet.Ke--8), 15-17,

Ketiga, Tingkah Laku Ikut-ikutan. Menurut kriteria ini orang yang sehat mental tidak diukur dengan kepatuhannya pada norma sosial melainkan pada keseimbangannya menentukan pilihan untuk mengikuti, atau pura-pura mengikuti bahkan menentang dengan alasan bahwa sikap-sikap itu menumbuhkan potensipotensi dirinya dan potensi masyarakatnya. Seseorang mengikuti atau menentang norma-norma sosial bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kepribadiannya tetapi juga dipengaruhi oleh faktor interaksi antar individu, individu dengan kelompok dan interaksi dengan masalah yang menjadi tumpuan dimana ia mengikuti atau menentang. Keempat, Kriteria lain. Terdapat sifat-sifat yang dapat digunakan untuk mengukur kesehatan mental seseorang, antara lain:

1. Seseorang menyadari kelebihan dan kekurangan dirinya
2. Jarak antara aspirasi dan potensi dimiliki oleh orang itu sesuai.
3. Seseorang memiliki keluwesan dalam hubungannya dengan orang lain.
4. Seseorang memiliki keseimbangan emosi.
5. Seseorang memiliki sifat spontanitas yang sesuai.
6. Seseorang berhasil menciptakan hubungan sosial yang dinamis dengan orang lain.

Pertarungan psikologis tidak bisa dihindari pada orang yang tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri, dan kegagalan seseorang itu dapat berakibat pada timbulnya rasa kecewa dan risau. Kesehatan mental yang terganggu berpengaruh pada perasaan, pikiran atau kecerdasan dan juga kepada kelakuan bahkan pada kesehatan badan, tetapi akarnya adalah pada perasaan kecewa dan kerisauan. Sangatlah sulit menentukan ukuran kesehatan mental. Menurut Alexander A. Schneiders dalam bukunya yang berjudul *Personality Dynamic and Mental Health* kriteria yang sangat penting untuk menilai kesehatan mental yaitu pengendalian, integrasi fikiran dan tingkah laku, pengendalian konflik atau frustrasi, perasaan-perasaan emosi yang positif dan sehat, ketenangan atau kedamaian fikiran dan sikap-sikap yang sehat.

b) Indikator Kesehatan Mental menurut WHO dalam Ramayulis

- 1) Bebas dari ketegangan dan kecemasan.
- 2) Menerima kekecewaan sebagai pelajaran dikemudian hari.
- 3) Dapat menyesuaikan diri secara konstruktif meski kenyataan itu pahit. Dapat
- 4) tolong menolong.
- 5) Merasa lebih puas memberi daripada menerima.

- 6) Memiliki rasa kasih sayang dan butuh disayangi.
 - 7) Memiliki spiritual atau agama.
- c) Indikator Kesehatan Mental menurut Said Hawa dalam Ramayulis
- 1) Melaksanakan habl min Allah dan hablu min al-nas.
 - 2) Tidak memiliki penyakit hati, yang bertentangan dengan keesaan Allah SWT.
 - 3) Jiwanya suci, hatinya menjadi suci, dan pandangannya menjadi jernih.
 - 4) Seluruh anggota tubuhnya senantiasa berbuat sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh Allah SWT.
- d) Indikator Kesehatan Mental menurut Al- Ghazali dalam Ramayulis.
- 1) Keseimbangan yang terus menerus antara jasmani dan rohani dalam kehidupan manusia.
 - 2) Memiliki kemuliaan akhlak atau memiliki kualitas iman dan takwa.
 - 3) Memiliki makrifat tauhid kepada Allah.
 - 4) Selalu mengingat dan dekat dengan Tuhannya.

13. Psikoterapi sholat tahajjud untuk kesehatan mental

Dalam ibadah shalat menunjukkan adanya hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Yaitu berdiri dengan khusyuk dan tunduk di hadapan Allah, Pencipta alam semesta.

Dengan melakukan ibadah shalat mampu membangkitkan dalam dirinya perasaan tenang dan kedamaian dalam jiwa

Dalam melaksanakan shalat tidak memikirkan sesuatu kecuali ayat-ayat Al-Qur'an dan tidak memikirkan berbagai persoalan kehidupan, sehingga akan dapat melahirkan pada diri manusia dengan keadaan rileks, ketenangan jiwa, dan pikiran yang bebas dari beban.

Ketika manusia berhadapan dengan sejumlah urusan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan dapat membantu mendamaikan dan menenangkan jiwanya dengan ibadah shalat. Kegelisahan timbul karena ketidakmampuan seseorang untuk memecahkan permasalahan yang dialaminya. Dalam ibadah shalat terdapat hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, memohon pertolongan kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.⁵²

Shalat merupakan ibadah yang dapat menenangkan hati, penangkal dan penawar berbagai penyakit yang ada dalam diri manusia. Shalat merupakan suatu media penghubung manusia dengan Tuhannya, untuk berserah diri dan memohon

⁵² Departemen Agama RI, Op. Cit., hlm. 24.

pertolongan dan petunjuk dari berbagai persoalan yang dihadapi. Dalam shalat terkandung unsur latihan, sebab shalat senantiasa dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu dan telah diatur. Ketika manusia tidak mampu menyelesaikan berbagai konflik dalam dirinya akan merasakan kecemasan dan kegelisahan dalam dirinya, dan untuk mengatasi yang demikian yaitu dengan melaksanakan ibadah salat, sehingga menjadikan jiwanya tenang, dan damai.

Shalat mempunyai pengaruh yang signifikan dan efektif untuk mengobati kegelisahan manusia. Berdiri dengan khusyuk dalam salat di hadapan Rabb-Nya dan pasrah benar-benar bebas dari segala kesibukan dan kesulitan hidup, sesungguhnya akan membangkitkan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman dalam diri manusia, menghilangkan kegelisahan dan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan dan kesulitan hidup⁵³.

Dari penjelasan tersebut menjelaskan bahwa pentingnya shalat untuk menumbuhkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa. Dalam melaksanakan ibadah salat seseorang mengadukan segala urusannya kepada Allah dengan berdoa dan meminta pertolongan kepada-Nya setelah selesai melaksanakan shalat. Dengan mengadukan segala permasalahan kepada Allah dapat meringankan rasa cemas dan

⁵³ Muhamamad Utsman Najati, *Op. Cit.*, hlm .335.

gelisah dalam diri, dan apabila seorang hamba memohon kepada Tuhannya maka Allah akan mengabulkan permohonannya tersebut. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ghaafir ayat 60.

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي

سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ ٦٠

Artinya: Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina.”(QS. Ghaafir ayat 60.)

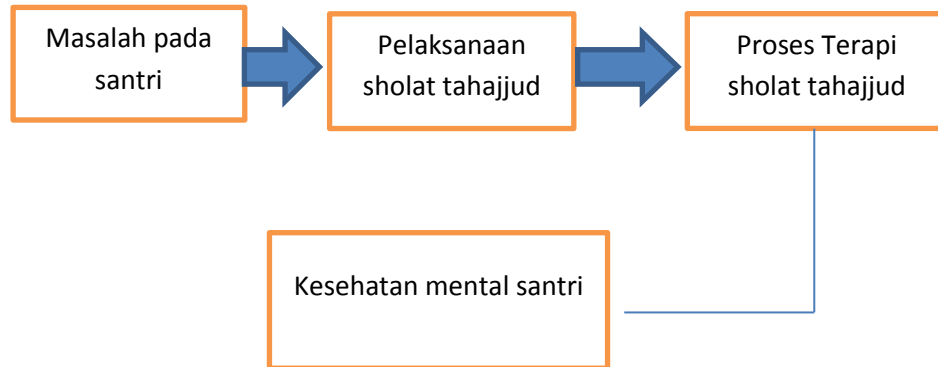
. Doa adalah dzikir dan ibadah, dalam doa ada ketenangan jiwa serta obat kesedihan, kebingungan, kegelisahan jiwa. Dengan mengadakan semua permasalahan kepada Allah dengan melaksanakan shalat dan berdoa, niscaya Allah akan mengabulkan permohonan hambanya yang berdoa kepada-Nya.

Seseorang yang ketika melaksanakan shalat di samping berdzikir, memohon perlindungan dan pertolongan serta petunjuk kepada Allah SWT agar tetap berada pada jalan-Nya yang lurus, dengan shalat tersebut merupakan suatu media penghubung dan telah berkomunikasi dengan Allah. Selain dengan melaksanakan shalat lima kali dalam sehari semalam secara terus menerus akan dapat membersihkan jiwa dari

berbagai dorongan dan keinginan, dan akan lebih baik jika diiringi dengan melakukan shalat sunat Tahajjud.

C. Kerangka konseptual

1. Tabel 3.1 kerangka konseptual



- 1) Masalah pada santri yaitu santri yang mengalami sedikit masalah pada kesehariannya dikarenakan kurangnya komunikasi serta kurang stabilnya santri dalam menjalani setiap kegiatan- kegiatan yang ada.
- 2) Pelaksanaan sholat tahajjud yaitu salah satu cara yang digunakan untuk pembinaan dan terapi santri yang memiliki masalah.
- 3) Proses terapi yaitu dimana peranan sholat tahajjud dalam kerjanya sebagai terapi santri yang memiliki masalah dan psikis yang rendah
- 4) Kesehatan mental santri yaitu hasil yang timbul dari melaksanakan terapi sholat tahajjud yang mana dapat meningkatkan kesehatan mental santri sehingga santri dalam menjalankan kesehariannya berjalan dengan enjoy.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif (Qualitative Research) adalah suatu penelitian yang ditujukan untuk mendeskripsikan dan menganalisis fenomena, peristiwa, aktifitas sosial, sikap, kepercayaan, persepsi, pemikiran orang secara individual maupun kelompok.⁵⁴

Menurut Dezin yang sebagaimana telah dikutip Moleong mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar alamiah, dengan maksud menafsirkan fakta yang terjadi dan dilakukan dengan cara melibatkan metode-metode yang ada dalam penelitian kualitatif, metode yang biasanya dimanfaatkan adalah wawancara, pengamatan, dan memanfaatkan dokumen.⁵⁵

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang menggambarkan atau memaparkan objek tertentu dengan kata-kata secara jelas dan terperinci dengan penelitian yang penulis lakukan berusaha mendeskripsikan dan menganalisa fakta yang terjadi, untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal-hal lain yang sudah disebutkan,

⁵⁴ Nana Syaodih Sukmadinata, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), 60.

⁵⁵ Moleong, Metodologi Penelitian Kualitatif, (Bandung:PT remaja rosdakarya, 2019), 5.

56 yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian. Metode deskriptif kualitatif ini berguna dalam mengumpulkan informasi yang faktual mengenai dampak sholat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan santri.

B. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di asrama Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi tepatnya asrama Khulusunnajah adapun waktu penelitian di mulai dari tanggal 05 juni s/d 23 juli 2021.

C. Kehadiran peneliti

Sebagaimana yang sudah di jelaskan di atas, metode yang di gunakan oleh penulis adalah metode kualitatif. Dalam metode kualitatif ini kehadiran peneliti di lapangan sangat di butuhkan untuk memperoleh informasi sebanyak mungkin dan mencari kebenaran dari informasi yang di peroleh. dalam metode kualitatif, pengamat memiliki peran pada dasarnya berarti, mengendalikan pengamat dan memperhatikan sedetail mungkin sampai pada hal-hal yang terkecil. Peneliti hanya mengamati dan bersifat netral terhadap semua kejadian atau peristiwa yang sudah berlangsung di lokasi penelitian. oleh karena itu peneliti harus hadir dan terlibat langsung ke lokasi penelitian, agar mendapatkan informasi yang benar-benar valid.

⁵⁶ Ibid, h. 147

D. Subjek penelitian

Subyek penelitian ini adalah 20 santri di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi, di ambil dari sampel beberapa pengurus pesantren, para asatidz serta para kamtib pesantren. Dan juga beberapa santri asrama Khulusunnajah. Sedangkan obyek penelitian adalah masalah yang diteliti yaitu: Psikoterapi Islam Sholat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi.

E. Sumber Data

Dalam studi lapangan ini dapat diperoleh data atau keterangan secara langsung dari Instansi atau lembaga yang terkait yaitu dengan data primer yaitu sumber yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber sekunder yaitu sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen. Sumber data penelitian tentang peran penting dalam melaksanakan shalat tahajjud dalam mewujudkan kesehatan mental santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Kabupaten Banyuwangi , dibedakan menjadi dua jenis sumber data:

1. Sumber data primer, yaitu orang-orang yang dijadikan sebagai subyek penelitian sebagaimana disebutkan pada bagian sebelumnya. Mereka yang hadir langsung pada saat peneliti melakukan wawancara ataupun observasi.

2. Sumber data sekunder, yaitu buku-buku, dan dokumentasi lembaga, yang mendukung dari data primer dan relevan dengan pokok permasalahan serta masih ada korelasinya dengan penelitian ini.

F. Tehnik Pengumpul Data

Dalam penelitian ini metode atau alat pengumpul data yang digunakan untuk menghimpun data antara lain adalah metode observasi, metode interview (Wawancara) dan metode dokumentasi, kemudian instrumen pengumpulan datanya adalah daftar pertanyaan (wawancara).

1) observasi

Observasi adalah proses pengambilan data melalui pengamatan langsung melalui panca indera terhadap obyek penelitian yang kemudian dikemas didalam skala peratingan, checklist atau panduan observasi.⁵⁷ Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan kuisisioner. Kalau wawancara dan kuisisioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga obyek-obyek alam yang lain.⁵⁸

Pada metode observasi ini, peneliti akan melakukan observasi secara langsung kepada subyek dan obyek penelitian

⁵⁷ Robert L. Gibson, Marianne H. Mitchell. *Bimbingan dan Konseling. Pustaka Pelajar. Edisi Ketujuh.* (Jakarta: 2011), 393.

⁵⁸ Prof. Dr. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.(Bandung:2011), 145.

serta peneliti akan berperan serta dalam proses observasi (participant observation).

Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data-data yang tidak bisa digali lewat metode wawancara (interview) dan dokumentasi, dan juga digunakan untuk membuktikan kebenaran hasil wawancara. Jenis observasi yang penulis ambil adalah observasi partisipan yaitu penulis mengadakan pencatatan dengan terlibat langsung di dalam kegiatan objek yang diteliti. Metode ini penulis gunakan untuk mengamati kegiatan- kegiatan santri terlebih pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam blokagung.

2) Interview (Wawancara)

Teknik wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, dan juga apabila peneliti ingin melakukan hal-hal dari responden yang lebih mendalam dan jumlah respondennya sedikit/kecil.

Teknik wawancara ini dilakukan secara face to face atau bertatap muka langsung dengan responden untuk menggali lebih mendalam tentang hal yang ingin diketahui peneliti. Dalam teknik wawancara ini, peneliti menggunakan teknik wawancara terpimpin dan terstruktur dimana peneliti memimpin langsung proses wawancara atau memberikan pertanyaan demi pertanyaan

secara langsung kepada subyek penelitian, untuk mendapatkan data berupa hasil dari terapi sholat tahajjud yang telah dilaksanakan oleh para santri. Dalam pelaksanaannya peneliti melakukan proses wawancara dengan beberapa santri yang peneliti anggap dapat di percaya dan aktif mengikuti pelaksanaan sholat tahajjud dengan tertib dan mampu istiqomah dalam menjalankannya.

3) Dokumentasi

Selain menggunakan metode penelitian observasi dan wawancara, peneliti juga menggunakan metode dokumentasi untuk pengumpulan data secara tergambar dan sebagai metode untuk melengkapi data-data yang telah didapatkan melalui observasi dan wawancara. Metode ini penting digunakan sebagai arsip data-data penelitian dan sebagai bukti peneliti telah melakukan penelitian secara nyata.

G. Analisa Data

Metode pengumpul data adalah metode pengolahan data sehingga peneliti berhasil menyimpulkan kebenaran yang dapat dipakai untuk menjawab persoalan yang diajukan dalam penelitian⁵⁹.

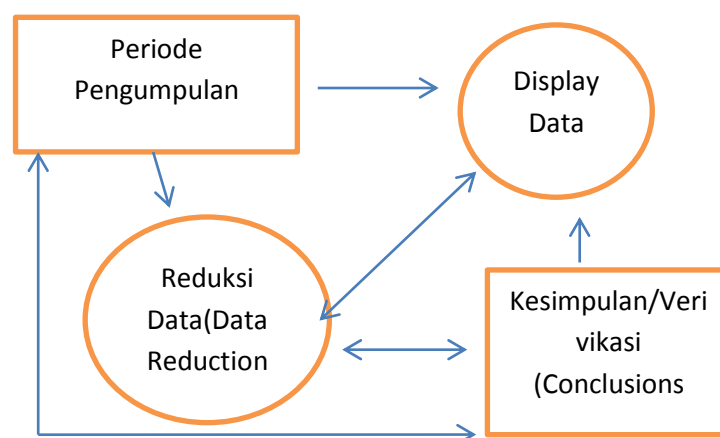
Dalam penelitian ini akan digunakan metode analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif adalah data yang dikumpulkan berjumlah tidak banyak, bersifat monografis atau berwujud kasus-kasus.

⁵⁹ Etta Mamang Sangadji dan Sopiah. *Op., Cit.*, 198.

Analisis data kualitatif dilakukan dengan jalan: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Setelah data dikumpulkan dengan lengkap, langkah selanjutnya adalah mengolah data-data mentah tersebut, kemudian melakukan editing untuk melihat kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada lembar pengumpulan data, selanjutnya penulis melakukan coding atau mengklasifikasikan jawaban responden sesuai dengan macam-macamnya atau mengklasifikasikan data yang telah di editing sebelumnya, setelah itu data tersebut akan dianalisis untuk mendapatkan rumusan mengenai masalah yang ada di lapangan sampai mendapatkan kesimpulan dari masalah tersebut dengan menggunakan analisis kualitatif.

Miles dan Huberman mengemukakan bahwa aktifitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah penuh. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, seperti digambarkan pada gambar diagram alur berikut ini⁶⁰:

Gambar 3.1 Analisis data



⁶⁰ Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif", ..., 132-133.

Gambar 3.1 Komponen dalam analisis data.

- a. Pengumpulan Data dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi atau gabungan ketiganya (triangulasi). Dengan ini pengumpulan data mengenai peran psikoterapi sholat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental
- b. Reduksi Data dalam penelitian ini berarti merangkum, memilih dan memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya, seperti halnya memfokuskan pada pokok permasalahan pada subjek mengenai problem dalam keluarganya.
- c. Penyajian Data dalam penelitian kualitatif penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, dan sejenisnya, dengan ini akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah difahami.

H. Keabsahan Data

Langkah selanjutnya adalah pemeriksaan keabsahan data. Untuk menetapkan keabsahan (trustworthiness) data diperlukan teknik pemeriksaan. Pelaksanaan teknik pemeriksaan didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu. Ada empat kriteria yang digunakan, yaitu derajat kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability). Usaha peneliti untuk memperoleh keabsahan data-data temuan di lapangan dalam penelitian

ini, yaitu dengan melakukan pemeriksaan keabsahan data menggunakan kriteria teknik derajat kepercayaan (credibility). Penerapan kriteria derajat kepercayaan (credibility) pada dasarnya menggantikan validitas internal dari nonkualitatif. Kriteria ini berfungsi: pertama, melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat dicapai; kedua, mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan ganda yang sedang diteliti.⁶¹ Dalam kriteria derajat kepercayaan (credibility) ada tujuh teknik pemeriksaan:

- 1) Perpanjangan keikut-sertaan,
- 2) Ketekunan pengamatan,.
- 3) Triangulasi,
- 4) Pengecekan sejawat,
- 5) Kecukupan referensi,
- 6) Kajian kasus negatif, dan
- 7) Pengecekan anggota.

Selanjutnya teknik pemeriksaan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Yaitu teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau perbandingan terhadap data itu. Denzin membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan

⁶¹ Moleong, "Metodologi Penelitian Kualitatif", (Bandung:PT remaja rosdakarya, 2019), 324.

penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori . Penelitian ini hanya menggunakan dua metode triangulasi, yaitu:

- 1) Triangulasi sumber yaitu membandingkan dan mengecek balik suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif, dengan upaya yang dilakukan yaitu membandingkan hasil observasi dan wawancara.
- 2) Triangulasi teori yaitu berdasarkan anggapan bahwa fakta tidak dapat diperiksa derajat kepercayaannya dengan satu atau lebih teori. Dengan upaya yang dilakukan yaitu membandingkan dengan teori-teori yang ada.

I. Tahap Tahap Penelitian

Menurut John Creswell (dalam Raco) menyajikan tahap-tahap penelitian, peneliti akan menjelaskan secara lebih sederhana dan praktis, adalah sebagai berikut:

- a. Tahapan pertama identifikasi masalah yaitu santri yang mengalami mental yang menurun disebabkan oleh lingkungan, dan beberapa masalah yang baru muncul setelah berada di pondok pesantren
- b. Tahapan kedua pembahasan atau penelusuran kepustakaan yaitu penelitian untuk judul psikoterpi islam sholat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental juga sudah banyak yang melakukan penelitian dan untuk pokok permasalahannya berbeda dengan yang peneliti sekarang lakukan. Penelitian ini lebih

menekankan proses pelaksanaan sholat tahajjud bagi kesehatan mental yang dilakukan oleh konselor terhadap konseli.

- c. Tahapan ketiga maksud dan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menindak lanjuti lebih lanjut tentang peran sholat tahajjud dalam menangani mental santri. Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui peran psikoterapi sholat tahajjud dalam mewujudkan kesehatan mental santri dan ingin mengetahui metode apa saja yang konselor jalankan dalam menangani masalah ini.
- d. Tahapan ke empat pengumpulan data observasi adalah dasar semua ilmu pengetahuan, wawancara adalah merupakan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat di konstruksikan makna dalam suatu topik tertentu, dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang.
- e. Tahapan ke lima analisis dan penafsiran data analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga dapat mudah dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan pada orang lain sehingga dalam penggalian data mengenai peran psikoterapi sholat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental.

BAB IV

PAPARAN DATA DAN ANALISIS

A. Paparan Data

1. Profil PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi

Pondok Pesantren Darussalam ini merupakan lembaga pendidikan pondok pesantren yang berada di daerah Banyuwangi Selatan Propinsi Jawa Timur, tepatnya + 12 Km dari kota Genteng dan Jajag serta + 45 Km. dari kota Kabupaten Banyuwangi. KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur adalah sebagai tokoh utama pendiri Pondok Pesantren Darussalam. Pada tanggal 15 Januari 1951 didirikanlah suatu bangunan berupa Musholla kecil yang sangat sederhana, sedangkan bahannya dari bambu dan beratap ilalang, dengan ukuran 7 x 5 M2. Musholla ini diberi nama "DARUSSALAM" dengan harapan semoga akhirnya menjadi tempat pendidikan masyarakat sampai akhir zaman. Adapun pesantren secara resmi berbadan hukum dan berbentuk Yayasan pada tahun 1978 yaitu dengan nama "YAYASAN PONDOK PESANTREN DARUSSALAM " dengan akte notaris Soesanto adi purnomo, SH. Nomor 31 tahun 1978. Dengan perjalanan panjang KH. Mukhtar Syafa'at Abdul Ghofur memimpin pondok pesantren Darussalam, beliau adalah orang yang arif dan bijaksana, dikagumi masyarakat dan diikuti semua fatwanya, sehingga hal ini menambah keharuman nama beliau yang mulia dikalangan masyarakat. Akhirnya tepatnya pada hari Jum'at malam Sabtu tanggal 17 Rojab 1411 H / 02 Pebruari 1991 M jam: 02.00 malam beliau pulang keRohmatullah dalam usia 72 tahun. Dan setiap tanggal 17

Rojab dilaksanakan Haul untuk mengenang jasa-jasa beliau. Untuk perkembangan pesantren selanjutnya di teruskan oleh putra pertama beliau yaitu KH. Ahmad Hisyam Syafa'at, S.Sos., MH. dan dibantu oleh adik-adik beliau. Pondok Pesantren Darussalam terdiri dari:

- a. Pondok Pesantren Darussalam Putra
- b. Pondok Pesantren Darussalam Putri Utara
- c. Pondok Pesantren Darussalam Putri Selatan
- d. Pondok Pesantren Darussalam Puncak
- e. Pondok Pesantren Darussalam Kanak-Kanak (Pa-Pi)
- f. pondok pesantren Darussalam 2 genteng.

2. Visi, Misi, Strategi dan Prinsip Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

Sebagai lembaga pendidikan, Pondok Pesantren Darussalam yang beralamat di Jalan pondok pesantren darussalam desa karangdoro Kecamatan tegalsarikabupaten banyuwangi ini memiliki visi dan misi dalam mengembangkan pendidikannya. Visi Pondok Pesantren Darussalam adalah terbentuknya manusia yang berimaan dan bertaqwa, mandiri dan berakhlak karimah. Adapun misi yang diemban adalah :

- a. Membangun pondok pesantren yang berkualitas, sehat, harmonis dan Islami dengan lingkungan dan fasilitas yang mendukung.
- b. Membangun pondok pesantren yang memiliki keunggulan dibidang pendidikan agama dan pembinaan budi pekerti.
- c. Mewujudkan lulusan yang berdaya saing tinggi, mandiri dan dapat menjadi teladan di masyarakat.

- d. Meningkatkan kualitas profesionalisme dan kesejahteraan tenaga pendidik dan kependidikan serta kualitas pelayanan pendidikan.
- e. Memberdayakan seluruh komponen dalam lingkungan pondok pesantren dan tercapainya tujuan pembangunan nasional.

Untuk mewujudkan visi dan misi tersebut, strategi yang diambil oleh pondok pesantren adalah:

- a. Mengembangkan kerjasama dengan masyarakat dalam pengelolaan pondok pesantren
- b. Meningkatkan hubungan komunikasi efektif baik vertical maupun horizontal, internal maupun eksternal untuk mengantisipasi hambatan dan tantangan serta membangun kesadaran kebersamaan
- c. Menyerap perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni untuk dapat diaplikasikan dalam proses pendidikan sehingga memperoleh lulusan yang berkualitas.

Adapun dalam menyelenggarakan pendidikannya, Pondok Pesantren Darussalam memiliki prinsip, yaitu :

- a. Iman dan Taqwa
- b. Ahklaq Mulia
- c. Ilmu pengetahuan , teknologi dan seni budaya
- d. Kemandirian
- e. Azas manfaat
- f. Mujhid muzhid g. Kesamaan

g. Keikhlasan.

3. Profil Asrama Khulusunnajah

Asrama khulusunnajah merupakan salah satu tempat tinggal santri pondok pesantren Darussalam, asrama khulusunnajah didirikan oleh orang ngalim yaitu Ky Taqrib, beliau asal jember didirikan pada tahun 1965, dalam proses pembangunan asrama ini beliaulah yang menjadi peran aktif berdirinya asrama baik segi dana maupun yang lainnya, asrama khulusunnajah memiliki 5 kamar pada setiap kamarnya dihuni kurang lebih 15 orang, adapun asal mereka bermacam macam dimulai dari sabang sampai meraoke.

➤ Visi misi asrama khulusunnajah sebagai berikut:

Terwujudnya santri sebagai insan yang uswatun hasanah, terwujudnya santri sebagai insan salafussolihin, terwujudnya santri yang berbudi pekerti luhur

➤ Misi asrama khulusunnajah

membiasakan sholat berjamaah sholat dhuha dan sholat malam, mengakt ualisasikan ilmu pesantren dengan masa kini, mengedepankan kesopanandengan akhlaul karimah.

4. Rutinitas Umum Santri Pondok Pesantren Darussalam Setiap Harinya

Santri Darussalam Blokagung dalam menjalankan aktivitasnya telah diatur oleh pihak pesantren sehingga dalam menjalankan kegiatan

di Pondok Pesantren dapat teratur dan tertib seperti dalam table berikut ini:

1. Table 4.1 Rutinitas santri setiap hari

Waktu	Kegiatan	Keterangan
04.00-05.00	Santri melaksanakan sholat subuh berjamaah	Seluruh santri
B.Sbh – 06.00	Pengajian Qira'ah Quran	
06.15 – 07.00	Pengajian ihya' ulumiddin	santri wustho keatas
07.00-07.15	Santri makan pagi	Seluruh santri
08.00 – 12.30	Santri sekolah formal	Seluruh santri
12.45-01.00	Santri melaksanakan sholat dzhur berjamaah	Seluruh santri
13.00-14.00	Santri sekolah diniah	Seluruh santri
14.30-15.00	Santri melaksanakan sholat ashar berjamaah	Seluruh santri
16.00-16.35	Pengajian ihya' ulumiddin	Santri wustho keatas
17.15-18.30	Sholat magrib berjamaah	Seluruh santri
18.30-19.15	Pengajian tafsir jalalain dan kegiatan asrama	Santri wustho keatas
19.30-20.00	Sholat isyak berjamaah	Seluruh santri
20.00-22.30	Sekolah diniah	Seluruh santri
23.30-00.45	Pelaksanaan sholat tahajjud	Seluruh santri
00.45-subuh	Istirahat tidur	Seluruh santri

Sumber tabel 4.1 Pengurus Pondok Pesantren Darussalam

B. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan beberapa malam, maka penulis akan menguraikan hasil penelitian tentang pelaksanaan sholat tahajjud sebagai psikoterapi kesehatan mental santri putra Pondok Pesanteren Darussalam, yang mana peneliti menggunakan metode observasi, wawancara. peneliti kirannya diadakan pembahasan temuan yang mana hasil dari analisa data yang akan dikaji berdasarkan dengan

teori yang ada untuk mengetahui keterkaitan keduanya guna menjawab fokus penelitian yang ada pada penelitian ini.

Pembahasan temuan ini akan disusun berdasarkan hasil observasi, wawancara yang mengacu pada fokus penelitian sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Sholat Tahajjud sebagai psikoterapi kesehatan mental santri berprestasi dan rajin melaksanakan shalat tahajjud Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi

Berdasarkan observasi partisipan, wawancara, yang penulis lakukan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung selama beberapa malam, penulis melihat pelaksanaan psikoterapi shalat tahajjud ini di mulai selama 40 hari tanpa henti, untuk membiasakan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud secara rutin, agar mendapatkan manfaat dari sholat tahajjud, pelaksanaan sholat tahajjud para dimulai dengan membangunkan santri pukul 23.00 wib. dalam pelaksanaan sholat tahajjud penulis melihat ke khusukan para santri dalam suasana yang sunyi menambah kehikmatan pelaksanaan tahajjud tersebut. pelaksanaan sholat tahajjud tersebut dapat dilaksanakan sekitar jam 23.30 wib setelah melakukan persiapan berupa mengambil air wudhu, memakai pakaian yang bersih, kemudian memakai wewangian agar para santri merasa lebih khusyuk. Kemudian santri melaksanakan sholat tahajjud kurang lebih dua roka'at dan satu witir kemudian melaksanakan istighosah qoshiroh dilanjutkan doa dan membaca surat waqi'ah, dalam melaksanakan sholat tahajjud berakhir pada pukul 00.45 wib. pelaksanaan sholat tahajjud di Pondok Pesantren

Darussalam Blokagung dilaksanakan secara serempak yang bertempat di asrama masing-masing.

Dalam melaksanakan wawancara dengan objek penelitian, peneliti mengacu dari beberapa pertanyaan yang peneliti anggap inti dari pembahasan yangmana berhubungan dengan pelaksanaan shalat tahajjud dan manfaat setelah melaksanakan shalat tahajjud sebagai berikut:

1	Kapan pelaksanaan psikoterapi shalat tahajjud dimulai
2	Berapa lama pelaksanaan psikoterapi shalat tahajjud di pondok pesantren darussalam blokagung
3	Apa manfaat setelah melaksanakan sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri

Adapun wawancara penulis dengan salah satu pengurus Pondok Pesantren Darussalam mengenai berapa hari pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dapat meningkatkan kesehatan mental santri, Seperti yang dipaparkan oleh Kepala Pondok Pesantren Darussalam, Bapak Himami Baydarus, pada saat sesi wawancara beliau menjelaskan dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud, terapi ini di mulai selama 40 hari tanpa henti, untuk membiasakan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud secara rutin, agar mendapatkan manfaat dari sholat tahajjud, seperti pada teks wawancara berikut ini:

“ untuk santri yang baru masuk kami mengharuskan dan mengontrol santri untuk sholat tahajjud sedikitnya 40 hari berturut-turut tanpa henti, untuk membiasakan santri bangun malam dan

sholat tahajjud. sedangkan bagi santri yang lama shalat tahajjud sudah menjadi kebiasaan”⁶²

Pendapat beliau tersebut bukan semata-mata pendapat yang tak berdasar, karena terapi selama 40 hari tersebut di dasari dari hadis Nabi yang diriwaatka oleh At-Tirmidzi, seperti yang dipaparkan bapak Himami Baydarus sebagai berikut :

“ memang tidak ada dalil yang mengharuskan tahajjud selama 40 hari, namun ini hanya sebagai target nyata saja, karena dengan adanya target tersebut terapi yang kami laksanakan dapat tercontrol dengan baik, dan tidak ada pahala tertentu bila mencapai 40 hari tahajjud, hanya saja kami termotivasi dengan salah satu hadist nabi.”

Target 40 hari dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud tersebut di dasari dengan motivasi Rasulullah SAW, dalam hadist yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi, sebagai berikut:

“ Barangsiapa mengerjakan shalat berjama’ah selama 40 hari semata-mata ikhlas kepada Allah, dan mendapati takbiratul ihram, niscaya ditulis baginya dua pembebasan; pembebasan dari neraka dan dari kemunafikan.”

Dalam pelaksanaannya psikoterapi sholat tahajjud dibantu oleh kepala asrama dan tim oprak-oprak yang ditugaskan untuk membangunkan santri yang tertidur seperti penjelasan Ahmad Faruk Nuris adalah kepala asrama khulusunnajah dalam wawancara sebagai berikut:

“ dalam pelaksanaan sholat tahajjud kami di bantu tim oprak-oprak yang terdiri dari pengurus keamanan, pengurus asrama dan tim yang buat oleh pesantren”⁶³

Berdasarkan wawancara kepada bapak faruk dalam hal pelaksanaan sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam semua pihak ikut campur

⁶² Himami, *wawancara*, pondok pesantren Darussalam, 19 juli 2021

⁶³ Faruk, *wawancara*, Asrama Khulusunnajah, 19 juli 2021.

dan mensukseskan serta ikut berpartisipasi penuh guna pelaksanaan sholat tahajjud berjalan dengan baik.

Adapun kapan pelaksanaan sholat tahajjud dimulai penulis melakukan wawancara dengan salah satu santri asrama khulusunnajah yang bernama kang Hayin Marzuki dalam wawancara sebagai berikut:

“ dalam melaksanakan sholat tahajjud kami dibangunkan pukul 23.30 wib, kemudia kami diberi waktu 30 menit untuk melakukan persiapan seperti wudhu dan lain lain sampai jam 00.45 wib. kemudian kami melaksanakan sholat tahajjud minimal dua rokaat dan dilanjutkan dengan witr, kemudian istighosah selanjudnya membaca surat al waqiah”⁶⁴

Berdasarkan wawancara diatas dalam pelaksanaan shalat tahajjud membutuhkan waktu yang lama dimulai membangunkan santri kemudian melaksanakan persiapan sampai selesai sholat, bila dihitung kurang lebih satu jam. Jadi untuk melaksanakan sholat tahajjud santri harus benar-benar siap dan persiapan yang matang agar dapat melaksanakan sholat tahajjud tepat waktu dan khusyuk agar mendapatkan manfaat dan keutamaan sholat tahajjud seperti yang telah dijelaskan pada kajian teori pada bab tiga.

Dalam kesempatan lain peneliti juga menanyakan mengapa terapi yang digunakan dalam meningkatkan kesehatan mental santri menggunakan terapi shoalt tahajjud.

Menurut bapak Roni Trilaksono wawancara pada tanggal 20 Juli 2021, memaparkan tentang pengaruh sholat tahajjud bagi kesehatan mental, yang dijelaskan pada sesi wawancara sebagai berikut :

⁶⁴ Hayin, *wawancara*, asrama khulusunnajah, 19 juli 2021.

“ menurut kami sebagai ustadz disini atau terapis disini, kami merasa dengan melaksanakan sholat tahajjud. Ada perbedaan yang mencolok dari keseharian santri baik dari segi berpakaian mereka sudah terlihat berbeda, selanjutnya dari tingkah laku mereka, mereka yang tertib cenderung lebih sopan dan percaya diri, santri kami yang tertib sholat tahajjud juga lebih berprestasi, “⁶⁵

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan berdasarkan wawancara beberapa pengurus dan santri pondok pesantren Darussalam dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan sholat tahajjud di pondok pesantren Darussalam ini sudah berjalan dengan baik dan sesuai dengan prosedur terapi sehingga dampak yang timbul dari pelaksanaan sholat tahajjud tersebut akan memberikan ketenangan pada jiwa dan pikiran bisa menjadi fokus karena dalam shalat membutuhkan konsentrasi untuk menghubungkan pikiran kita kepada Allah sebagai sesembahan kita.

2. Manfaat yang timbul setelah melaksanakan terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri putra pondok pesantren Darussalam.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menemukan manfaat yang besar setelah melaksanakan terapi sholat tahajjud ini, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental santri dapat dilihat dari kemampuan santri dalam meningkatkan kualitas diri.

Selain itu pengaruh terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental juga di paparkan oleh beberapa santri, Berikut ini pemaparan hasil wawancara peneliti yang telah didapatkan dari beberapa subjek dan informan penelitian sekaligus efek yang ditimbulkan setelah melaksanakan sholat tahajjud.

⁶⁵ Roni, wawancara, asrama khulusunnajah, 20 juli 2021.

Wawancara peneliti dengan subjek yang bernama kang lutfi munir santri asrama khulusunnajah, wawancara pada tanggal 19 juli 2021, menjelaskan pengaruh terapi sholat tahajjud sebagai berikut:

“ setelah terapi ini saya merasa jadi lebih tertib sholat tahajjudnya, jadi ringan aja gitu tahajjudnya, ga kaya sebelumnya yang susah kalo bangun malam. Tapi walaupun berawal dari peraturan, lama-lama ga ada paksaan dan insyaAllah karena Allah ko kang, hhe (sambil senyum)”

Berdasarkan hasil wawancara dengan kang munir tersebut dapat disimpulkan bahwa terapi sholat tahajjud dapat merutinkan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud.

Kemudian kang irham, santri asrama khuklusunnajah, wawancara pada tanggal 19 juli 2021, menjelaskan tentang peran terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental pada sesi wawancara berikut ini :

“ kalo ditanya peran, menurut saya perannya bagus sih, setelah saya terapi sholat tahajjud dan dapat sholat tahajjud dengan rutin, saya jadi merasa lebih dekat dengan Allah, jadi ga ada rasa cemas, mau ngapa-ngapain juga PD aja, terus paginya itu jadi lebih semangat, seger jadi waktu belajar juga jadi lebih semangat, beda dengan waktu SMP dulu, sebelum mondok.”

Berdasarkan penjelasan kang irham tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan terapi tahajjud dapat merubah tingkah laku mal adaptif menjadi adaptif seperti sholat tahajjud, sehingga santri merasa lebih dekat dengan Allah, dengan begitu santri dapat merasakan ketenangan dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

Selanjutnya Galuh santri asrama Khulusunnajah, wawancara pada tanggal 19 Juni 2021, memaparkan pengaruh sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri dalam sesi wawancara berikut ini :

“ yang saya rasakan setelah terapi, saya rutin sholat tahajjudnya, saya ngerasa aja jadi inget Allah terus jadi kalo mau ngelakuin hal buruk suka ga jadi karena inget Allah, jadi lama-lama kebiasaan buruk saya mulai terkikis, jadi lebih ngerasa jadi anak baik aja. Salah satu perubahan saya adalah cara berpakaian saya yang lebih baik dan bisa lebih menghargai orang lain.”

Penjelasan Galuh tersebut menggambarkan bahwa dengan terapi sholat tahajjud santri dapat selalu ingat dengan Allah sehingga dalam kehidupan sehari-harinya santri mulai membiasakan diri untuk berbuat baik, karena merasa selalu diawasi oleh Allah.

Selanjutnya kang burhan santri asrama khulusunnajah, wawancara pada tanggal 19 juli 2021, menambahkan penjelasan tentang pengaruh terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri dalam sesi wawancara sebagai berikut :

“ Pastiya jika kita rutin melaksanakan shalat tahajjud hati akan terasa tenang, menjalani apaun tidak tergesa-gesa. bisa menjadi kuat dan mampu menghadapi kehidupan yang berliku liku.”

Berdasarkan penjelasan kang burhan tersebut dapat disimpulkan dengan rutin melaksanakan sholat tahajjud dapat menenangkan hati, sehingga dalam melaksanakan setiap proses kehidupan tidak tergesa-gesa, dan menjadi kuat dalam menghadapi setiap rintangan dalam kehidupan.

Selanjutnya kang ulum santri asrama Khulusunnajah, wawancara pada tanggal 20 juli 2021, menjelaskan pengaruh sholat tahajjud bagi kesehatan mental sebagai berikut :

“ saya merasa ada pengaruh yang begitu besar, sebelumnya saya merasakan kecewa yang mendalam karena sebuah masalah, namun setelah saya bimbingan dan rutin melaksanakan sholat tahajjud hati

saya menjadi lebih tenang dan damai, dan mungkin kesehatan mental yang mba sebutkan itu sudah saya miliki”

Penjelasan kang ulum tersebut menggambarkan bahwa dengan rutin melaksanakan sholat taajjud dapat menghapus rasa kecewa yang mendalam. Dan itu merupakan salah satu ciri dari mental yang sehat.

Kemudian kanga Ali Barok santri asrama Khulusunnajah, wawancara pada tanggal 21 Juli 2021 menjelaskan tentang pengaruh terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental dalam sesi wawancara sebagai berikut :

“ saya di antar orang tua saya ke pondok itu karena ada latar belakang yang suram, tapi setelah satu tahun disini dan saya usaha untuk tertib sholat tahajjudnya saya merasa lebih damai, saya lebih bisa mengendalikan diri saya.”

Berdasarkan pemaparan kang barok tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan terapi sholat tahajjud saya dapat mengganti tingkah laku buruk menjadi tingkah laku yang lebih baik lagi, sehingga merasa lebih damai sehingga dapat mengendalikan diri dengan baik.

Berdasarkan beberapa hasil wawancara tersebut maka dapat diketahui bahwa peranan shalat tahajjud terhadap kesehatan mental sangat berpengaruh besar. Shalat tahajjud dapat membuat perubahan besar di luar dan dalam tubuh seseorang apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas. Seseorang yang mendekatkan diri dengan shalat tahajjud akan merasa terjaga kesehatan mentalnya sehingga merasa mentalnya lebih kuat dan sabar menghadapi apapun.

Selain itu dari hasil observasi yang penulis lakukan pada Santri Pondok Pesantren Darussalam, penulis melihat bahwa santri Pondok

Pesantren Darussalam Blokagung, dapat bersosialisasi dengan baik, dapat menjalankan segala aspek kehidupannya dengan baik terlihat dari mampunya menyelesaikan masalah dalam kelas secara musyawarah.

Selain itu penulis dapat melihat santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung dapat mengoptimalkan potensi yang ada didalam dirinya dilihat dari banyaknya piala yang di raih dari prestasi akademik maupun non akademik. Pada saat pelaksanaan wawancara, santri menunjukkan sikap yang tenang dan dapat menjawab pertanyaan dengan tepat dan cepat serta sopan dan dapat menerima penulis dengan baik.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Psikoterapi Shalat Tahajjud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

Bab ini membahas dan mengaitkan antara kajian teori dengan hasil temuan yang ada di lapangan. Terkadang apa yang ada di lapangan berbeda dengan teori atau kajian pustaka, untuk itu perlu penjelasan lebih lanjut antara yang ada di lapangan dengan teori supaya dapat membuktikan kenyataan yang ada.

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung menggunakan tehnik terapi tingkah laku, berdasarkan pada teori Gerald *Corey Teori* ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku kearah cara-cara yang lebih adaptif, yang mana tehnik ini memiliki dalil dasar mempelajari tingkah laku adaptif untuk menghapus tingkah laku mal adaptif.

Selain itu berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa tahapan sebelum dilaksanakannya terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam adalah pemberian materi kepada para santri, ramutan. materi yang diberikan berdasarkan ayat suci Al-Quran dan Hadist, serta teori-teori tentang sholat tahajjud dan manfaat sholat tahajjud, materi yang diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Hukum shalat tahajjud
- b. Keutamaan shalat tahajjud
- c. Manfaat yang timbul setelah melaksanakan shalat tahajjud

Tujuan diberikannya materi dasar tersebut adalah memberikan sugesti kepada para santri ramutan bahwa shalat tahajjud memiliki manfaat yang dapat menunjang kesehatan mental santri, sehingga santri bersedia menjalani terapi shalat tahajjud dengan hati ikhlas.

Dalam melaksanakan terapi shalat tahajjud, Pondok Pesantren Darussalam memiliki latar belakang yang kuat, yang mana Pondok Pesantren Darussalam sangat menganjurkan kepada santri santrinya agar melaksanakan shalat tahajjud dengan istiqomah, latar belakang tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Shalat tahajjud merupakan paling utamanya shalat sunnah
- b. Shalat tahajjud diperintahkan langsung oleh Allah, dalam firmanNya di beberapa ayat suci Al Qur'an.
- c. Pada waktu sepertiga malam dimana waktu dilaksanakannya shalat tahajjud, Allah turun ke langit dunia untuk menyaksikan hambaNya yang sedang beribadah dan akan mengabulkan permohonan hambaNya
- d. Shalat tahajjud memiliki banyak manfaat terlebihnya bagi kesehatan mental.
- e. Shalat tahajjud merupakan amalan santri Pondok Pesantren Darussalam yang dibangun oleh pendiri pertama

f. Shalat tahajjud merupakan identitas pondok pesantren

Kemudian dari hasil wawancara yang penulis lakukan, terapi shalat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam dilaksanakan dalam waktu 40 hari, dengan tujuan di hari selanjutnya santri dapat melaksanakan sholat tahajjud dengan tertib sehingga mendapatkan manfaat sholat tahajjud seperti dapat meningkatkan kesehatan mental para santri

Selanjutnya dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam di kontrol dengan baik oleh pengurus pondok dibantu oleh tim oprak oprak sehingga pelaksanaan shalat tahajjud bisa berjalan secara teratur.

Kemudian dalam pelaksanaan terapi shalat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam, peneliti menemukan kendala, diantaranya sebagai berikut

- a. Terdapat santri yang mendapatkan paksaan dari orangtuanya ketika masuk pondok pesantren sehingga untuk di awal kesulitan dalam mengikuti kegiatan pondok termasuk terapi sholat tahajjud
- b. Terdapat santri yang tidak betah tinggal di pondok sehingga sering sekali pulang, dan berdampak tidak konsisten dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud.

Meskipun demikian, dari hasil wawancara dengan para santri, santri Pondok Pesantren darussalam sudah terbiasa melaksanakan sholat tahajjud, dan untuk yang memiliki udzur mereka tidak sholat namun tetap do'a di waktu sepertiga malam dengan khusu'.

Selanjutnya pelaksanaan terapi sholat tahajjud di pondok Pesantren Darussalam sesuai dengan hukum tahapan terapi sebagai berikut:

a. Wawancara

dalam hal mencari informasi erapis melakukan wawancara dimana dengan wawancara terapis akan mengetahui keluhan atau permasalahan klien. Dalam tahap ini perlu dikemukakan :

- 1) Aturan-aturan apa saja yang perlu diketahui oleh klien.
- 2) Apa yang akan dilakukan oleh terapis
- 3) Apa yang diharapkan klien
- 4) Adanya persekutuan antara klien dengan terapis untuk melawan masalah yang dihadapi klien.
- 5) Perlu dibina rapport, yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Tanpa ini klien akan lari sebelum mulai. Terapi tidak akan berjalan seperti yang diharapkan.
- 6) Perlu dikembangkan komitmen klien untuk menjalankan perannya sebagai klien.
- 7) Kontrak terapeutik, perlu pula dikemukakan.
- 8) Persetujuan antara tugas klien dan tugas terapis kapan dan dimana terapi dilakukan dan berapa lama.

9) Kemukakan tujuan yang akan dicapai oleh klien dalam terapi.

Apa yang dapat dijanjikan terapis dan apa yang dapat diharapkan oleh klien

10) Untuk meyakinkan klien perlu dikemukakan keberhasilan yang telah dialami terapis untuk kasus-kasus yang sama. Atau dapat dikemukakan hasil penelitian tentang efektivitas pendekatan yang digunakan terapis.

11) Tugas terapis adalah memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan seksama apa yang diungkapkan oleh klien.

Tugas klien adalah menceritakan semuanya pada terapis. Jangan sampai terbalik bahwa terapis yang banyak bicara dan klien yang mendengarkan. Terapis banyak memberikan nasehat dan klien hanya mendengarkan saja. Kalau sampai terjadi seperti ini berarti bukan merupakan proses psikoterapi tetapi konsultasi.

Pelaksanaan tahap ini di Pondok Pesantren Darussalam dinamakan pemberian materi dasar, dimana pemberian materi dasar memiliki tujuan yang sama yaitu memberikan keyakinan pada santri untuk mau melaksanakan shalat tahajjud dengan ikhlas sehingga pelaksanaan terapi shalat tahajjud berjalan dengan lancar.

kedua dari psikoterapi adalah proses terapi. Supaya terjadi komunikasi yang mengalir dengan baik perlu dilakukan hal-hal sbb:

1) Mengkaji pengalaman klien

- 2) Menggali pengalaman masa lalu
- 3) Mengkaji hubungan antara terapis dan klien saat ini dan di sini
- 4) Melakukan pengenalan, penjelasan, dan pengartian perasaan dan arti- arti pribadi pengalaman klien

Dalam proses ini terapis tidak bias melakukannya sendirian maka dari itu terapis meminta bantuan beberapa pengurus pesantren agar proses terapi ini berjalan sesuai apa yang diharapkan.

b. Pengertian ke Tindakan

Tahap ini dilakukan pada saat menjelang terapi berakhir.

Hal-hal yang perlu dilakukan terapis dan klien :

- 1) Disini terapis mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung.
- 2) Apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti.
- 3) Apa yang dirasakan klien pada saat terapi akan menambah wawasan klien

Tahap ini berupa pengontrolan setiap harinnya untuk menjaga konsistensi terapi sholat tahajjud, dan mengevaluasi pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang telah dilaksanakan oleh para santri. pada dasarnya tahapan ini merupakan tahapan pembimbingan pada santri agar tetap konsisten dan istikomah dalam melaksanakan sholat tahajjud

c. Mengakhiri Terapi

Terapi dapat diakhiri kalau tujuan telah tercapai. atau apabila klien tidak melanjutkan terapi. Demikian juga terapis dapat mengakhiri terapi kalau ia tidak dapat lagi menolong kliennya, ia mungkin dirujuk.

Klien harus diberitahu beberapa waktu sebelum pengakhiran terapi, hal ini penting karena klien akan menghadapi lingkungannya nanti sendiri tanpa bantuan terapis. Berdasarkan temuan-temuan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung pelaksanaan terapi sholat tahajjud berhasil dan sudah sesuai dengan hukum tahap pelaksanaan terapi.

B. Manfaat Shalat Tahajjud Sebagai Terapi Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung

Berdasarkan wawancara yang penulis lakukan dengan kang Roni Trilaksono S.sos. selaku terapis di Pondok Pesantren Darussalam khususnya asrama khulusunnajah, terapi sholat tahajjud dapat mentertibkan sholat tahajjud para santri, sehingga dapat memberikan dampak yang luar biasa khususnya dalam kesehatan mental santri. Santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung dapat memperlihatkan perubahan tingkah laku yang lebih adaptif terlihat dengan banyaknya prestasi yang di raih oleh para santri Pondok Pesantren Darussalam blokagung.

Selanjutnya dari hasil wawancara yang penulis lakukan dengan santri, santri Pondok Pesantren Darussalam mengalami perubahan yang signifikan seperti:

- a. Santri dapat menghilangkan rasa kecewanya yang mendalam kepada orang tuanya setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud
- b. Santri dapat mengendalikan dirinya dengan baik setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud
- c. Santri merasa lebih damai dalam menjalankan segala aktifitasnya setelah rutin melaksanakan sholat tahajjud
- d. Santri merasa lebih percaya diri dalam menjalani segala sesuatu karena mereka merasa dekat dengan Allah
- e. Santri dapat menghilangkan kecemasan yang mendalam terhadap orang-orang disekelilingnya

Selain melakukan wawancara penulis juga melakukan observasi, dari hasil observasi yang penulis lakukan, penulis mendapatkan gejala-gejala tingkah laku sebagai berikut :

- a. Santri terlihat berperilaku dengan sopan terhadap guru dan sesama teman.
- b. Santri memiliki manajemen konflik yang baik, terlihat dari dapatnya para santri menyelesaikan masalah yang ada di kelas dengan jalan musyawarah dan memberikan inovasi-inovasi yang dapat membuat kondisi kelas menjadi lebih kondusif.

- c. Santri dapat mengoptimalkan potensi yang ada terlihat dari banyaknya piala yang mereka dapatkan dan mampunya para alumni masuk ke PTN dengan jalur beasiswa.
- d. Santri lebih dapat mengolah emosinnya kejalan yang lebih baik

Gejala-gejala tingkah laku santri Pondok Pesantren Darussalam tersebut menggambarkan bahwa santri Pondok Pesantren Darussalam memiliki mental yang sehat sesuai dengan teori Dr. Zakiah Darajad sebagai berikut :

Kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh- sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mampu untuk menghadapi problem- problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Apabila kita melihat perubahan yang tampak pada diri para santri dengan perspektif psikologi Islami, maka benang merahnya akan sangat jelas terlihat, bahwa lingkungan yang kondusif dalam hal ini komunitas orang- orang saleh dan pemaknaan terhadap ibadah shalat dan ibadah keagamaan yang lain merupakan unsur-unsur terapeutik yang berpengaruh terhadap perubahan pada diri seseorang. Kepribadian Fulan yang sebelumnya didominasi oleh aspek nafsu dikikis perlahan-lahan dengan aktivitas-aktivitas spirtitual yang mampu meningkatkan derajat kepribadiannya. Diawali dengan tobat dan kesadaran akan dosa-dosa yang telah dilakukan, tidak mengulanginya kembali dan mengisi setiap waktu.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah penulis menganalisis data yang ada dengan interpretasi maka langkah selanjutnya adalah menarik kesimpulan. Adapun kesimpulan yang dapat disajikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut ini :

1. Dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung menggunakan terapi tingkah laku. Terapi sholat tahajjud di lakukan selama 40 hari tanpa henti kepada para santri baru, atau yang biasa disebut oleh penulis santri ramutan. kelancaran terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam di dukung dengan bimbingan terapis dan kekompakan antara pengurus dan tim oprak-oprak dalam menjalankan tugasnya untuk mengontrol pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang di evaluasi setiap minggu untuk ditindak lanjuti.
2. Selain itu pelaksanaan terapi sholat tahajjud berpengaruh bagi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Darussalam dan memberikan manfaat bagi santri khususnya dalam kesehatan mental santri dengan rincian sebagai berikut :
 - a. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan rasa percaya diri santri
 - b. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan potensi yang ada didalam diri.

c. Terapi sholat tahajjud dapat menenangkan jiwa

B. Saran

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, penulis mencoba memberikan sumbangsih pemikiran sebagai masukan dalam rangka Pelaksanaan terapi sholat tahajjud bagi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung. Adapun sarannya adalah sebagai berikut:

1. Bagi santri Pondok Pesantren Darussalam supaya selalu berusaha untuk tertib dalam melaksanakan sholat tahajjud, mengingat manfaat dari sholat tahajjud terutama bagi kesehatan mental santri
2. Bagi para terapis supaya meningkatkan referensi materi dasar yang digunakan untuk bimbingan sebelum pelaksanaan terapi sholat tahajjud, guna menambah keyakinan para santri dalam melaksanakan terapi sholat tahajjud
3. Bagi Pondok Pesantren Darussalam, supaya dapat memberikan fasilitas peningkatan pendidikan kepada para santri dan memberikan pelatihan untuk meningkatkan profesionalitas terapis sholat tahajjud, sehingga dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud dapat berjalan dengan maksimal, mengingat manfaat dari terapi sholat tahajjud begitu besar terutama bagi kesehatan mental santri.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Pt Rineka Cipta Starauss.
- Al-Maraghi Ahmad Mushthafa, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra, 1984.
- At Tirmidzi Muhammad Isa bin Surah, *Terjemah Sunan At Tirmidzi*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Moh Zuhri, dkk, Semarang: Asy Syifa 1992.
- Darajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta, Toko Gunung Agung, 1995.
- Daradjat, Zakiah. 1975. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Jumanatul Ali, 2005
- Langgulung, Hasan. 1992, *Teori-Teori Kesehatan Mental* Jakarta. PT Mutiara Sumber Widya
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, Edisi Revisi 2015) Muallifah. 2010. *Keajaiban Shalat Tahajud*. Jogjakarta: STAR BOOKS
- KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, Jakarta , Erlangga, 2011
- Muhammad bin Su'ud al-'Arifi, *Panduan Lengkap Sholat Tahajjud*, Jakarta, Pustaka Ibnu Katsir, 2010
- Muhammad As-Isfari, *Terapi Tahajjud*, (Solo: As-Salam, 2017)
- Muhyidin, M, *Misteri Sholat Tahajjud*, (Diva Press, 2009)
- Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan mental : Konsep dan Penerapannya*, (Malang, UMM, 2005)

Rakhmat, Jalaluddin, Psikologi Agama:Sebuah Pengantar, (Mizan Pustaka, 2013)

Salim, Ahmad, Husein. 2009. Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik.
Jakarta. Gema Insa



INSTITUT AGAMA ISLAM DARUSSALAM
IAIDA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
TERAKREDITASI
BLOKAGUNG - BANYUWANGI

Alamat : Pon. Pes. Darussalam Blokagung 02/IV Kerangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur - 68491 No. Hp: 085258405333 , Website: www.iaida.ac.id , E-mail: iaidablokagung@gmail.com

Nomor : 31.5/ 76.4 /IAIDA/FDKI/C.3/ V/2021
Lamp : -
Hal : PENGANTAR PENELITIAN

Kepada Yang Terhormat:
Pimpinan/Kepala PP. Darussalam Putra

di -
tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Darussalam (IAIDA) Blokagung Banyuwangi, memohonkan izin penelitian atas mahasiswa kami:

Nama : MUHAMMAD ALI MA'SUM
NIM/NIMKO : 16122110022 / 2016.4.071.0432.1.000068
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi Islam
Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam
Alamat : LUBUKNGIN - SELANGIT - MUSI RAWAS - SUMATERA SELATAN
HP : -
Dosen Pembimbing : Nur Hafifah, S.Ag., M.Sos

Untuk dapat diterima melaksanakan penelitian di lembaga/instansi yang Bapak/Ibu pimpin, dalam rangka penyelesaian program skripsi.

Adapun judul penelitiannya adalah:

"Psikoterapi Sholat Tahajjud Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi"

Atas perkenan dan kerja samanya yang baik diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Blokagung, 02 Mei 2021

Agus Baihaqi, S.Ag., M.I.Kom
NIPY. 3150128107201



موسسة المفيدون للتحفة (الوسيلة)
**PONDOK PESANTREN
"DARUSSALAM"**

MENTERI HUKUM DAN HAM RI NO : AHU- 4237.AH.01.04. Tahun 2010

website : www.blokagung.net e-mail : ponpes.darussalam@yahoo.com

UNIT PENDIDIKAN : PESANTREN PUTRA PUTRI, TAHFIQZ, MADRASAH DINIYAH, PESANTREN KANAK-KANAK, TPQ, PAUD, TK, SD, MTs, SMP, SMA, SMK, MA, LAJDA DAN MATHAD ALY

Alamat : Blokagung 02/IV, Karangdoro Tegalsari Banyuwangi Jawa Timur 68485 Telp. (0333) 845972. Fax. (0333) 847124 HP. 0852 8899 1951. 0856 0086 1951

SURAT KETERANGAN

Nomor : 31.1/049/PPDS/VII/ 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah :

Nama : **M. HIMAMI BAYDARUS, S.Pd**
Jabatan : **Kepala Pesantren PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi**
Alamat : **Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi**

Menerangkan bahwa Mahasiswa di bawah ini :

Nama : **MUHAMMAD ALI MA'SUM**
NIM : **16122110022**
Status : **Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam**
Institut Agama Islam Darussalam Blokagung - Banyuwangi

Telah melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Karangdoro Tegalsari Banyuwangi, untuk keperluan penyusunan Skripsi dengan judul "**Psikoterapi Sholat Tahajjud dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri Putra Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwangi**". Adapun waktu penelitian mulai dari tanggal 05 Juni s/d 23 Juli 2021.

Demikian surat ini kami buat, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Blokagung, 28 Juli 2021
Kepala Pesantren PP. Darussalam
Blokagung Banyuwangi



M. HIMAMI BAYDARUS, S.Pd



Indana

Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 27%

Date: Rabu, Juli 28, 2021

Statistics: 3176 words Plagiarized / 11655 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

BAB I PENDAHULUAN Konteks penelitian Kesehatan mental adalah sehat kondisi atau keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala **gangguan dan penyakit jiwa**, seperti terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, malas, menggambarkan tingkah laku yang sehat. Dapat memanfaatkan bakat dan potensi semaksimal mungkin serta mencapai ketenangan jiwa dalam hidup.

Banyaknya persoalan kehidupan **menyebabkan manusia merasa bimbang, resah dan gelisah**. Apabila berhadapan dengan persoalan yang harus dihadapi mental seseorang harus dalam keadaan tenang, sehat dan kuat mentalnya. Terkadang seseorang yang sehat belum tentu sehat mentalnya, karena orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat melewati segala factor yang ada didalam kehidupannya.

Mental yang sehat ialah mental yang mampu berinteraksi dengan Tuhan penciptanya, sesama makhluk Nya dan mampu berinteraksi dengan alam. Oleh karenanya seseorang yang selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan Tuhannya cenderung memiliki **mental yang sehat**. Berinteraksi dengan Tuhan dapat diartikan melaksanakan ibadah, seperti sholat ataupun berdzikir.

Semua kegiatan tersebut merupakan rutinitas seorang muslim Namun kenyataanya, masih banyak **seorang muslim yang sudah** berusaha berinteraksi kepada Allah tapi belum mendapatkan ketenangan jiwa, muslim tersebut belum berhasil meraih kesehatan mental yang diidamkannya. Pernyataan ini sesuai dengan pernyataan badan statistic Indonesia dimana setidaknya dua hingga tiga orang melakukan bunuh diri di Indonesia.

Pada tahun 2015 tercatat **812 kasus bunuh diri di Indonesia**. Selain itu data Riskesdas **2013** menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama :MUHAMMAD ALI MA'SUM
NIM :16122110022
Program Studi :Bimbingan Konseling Islam
Institut :Institut Agama Islam Darussalam

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri,kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat.

Banyuwangi, 22 Juli 2021

Saya yang menyatakan,



MUHAMMAD ALI MA'SUM

NIM 16122110022

RIWAYAT HIDUP



M. Ali Ma'sum dilahirkan di Banyuwangi, 19 November 1997, anak kedua dari 3 saudara, pasangan dari bapak Imam Syafi'i dan Ibu Misiyah. Alamat: Dusun PadangLalang Rt:002 Rw:004 Desa Lubungin Kecamatan Selangit Kabupaten Musirawas Sumatra Selatan, Hp:087867185345, email: [-](mailto:). Pendidikan dasar telah di tempuh di kampung halaman,

di SDN Padanglalang. Tamat SD pada tahun 2010, setelah tamat lanjut Sekolah Menengah Pertama di SMP Sukadana Kemudian lulus Pada Tahun 2013.

Setelah tamat di SMP SMP Sukadana kemudian mengenyam pendidikan pesantren di sambu dengan sekolah, tepatnya di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung dan Sekolah di SMA Darussalam Blokagung kemudian Lulus pada tahun 2016, setelah lulus dari sekolah menengah atas lanjut ke jenjang perguruan tinggi (S1) di IAIDA Blokagung.

Semasa sekolah atau mondok di pesantren Darussalam Blokagung, penulis juga mengenyam pendidikan Madrasah Diniyyah, dalam hal ini di Madrasah Diniyyah Al-Amiriyyah mulai mengenyam pada kelas 1 ula, hingga 2 Ulya.