

BAB IV

PAPARAN HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Setting Penelitian

1. Identitas Lembaga Pondok Pesantren Al-Munawwar

- a) Nama Ketua Yayasan : KH. Bardan ABD. Nasir S.Pd.I
- b) Alamat/Desa : Kunci Rt. 023/Rw. 001
- Kecamatan : Dander
- Kabupaten : Bojonegoro
- Provinsi : Jawa timur
- c) Telepon/ WA : 08123583630/085852594938
- d) Nama Lembaga : Pondok Pesantren Al-Munawwar
- e) NSPP : 511.2.35.22.0110
- f) Tahun Didirikan : 1995
- g) Tahun Beroperasi : 1995
- h) Kepemilikan Tanah : Wakaf
- i) Luas Tanah : 4.930 m
- j) Status Bangunan Milik : Yayasan Pon. Pes. Al-Munawwar
- k) Nomor Rekening Pondok : 0011-01-0202347-50-9
- l) Atas nama, Bank, cabang : Bank BRI Cabang Bojonegoro
- m) NPWP : 72.562.882.0-601.000
- n) Daftar lembaga Yang Dinaungi
 - LKSA/Panti Asuhan : Tahun 1995
 - Madrasah Diniyyah : Tahun 2000

- KB (Kelompok Bermain) : Tahun 2004
- TK (Taman Kanak-kanak) : Tahun 2004
- Madrasah Tsanawiyah : Tahun 2004
- Madrasah Aliyah : Tahun 2007
- Madrasah Ibtida'iyah : Tahun 2014

2. Visi Lembaga

Terciptanya sumber daya manusia yang “ASIK” Agamis, santun, inovatif, dan kreatif.

3. Misi Lembaga

- a) Menciptakan nuansa pendidikan yang berwawasan akhlaqul karimah.
- b) Menciptakan generasi terampil, professional, agamis yang berorientasi pada tuntutan dan kebutuhan masyarakat serta mampu menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi.
- c) Mampu mengarahkan peserta didik dan siap menjadi panutan dan suri tauladan dimasyarakat.
- d) Menerapkan sistem manajemen madrasah yang partisipatif dan demokratis.
- e) Menciptakan kepuasan bagi stakeholder.⁶⁸

4. Letak Geografis

- a. Letak Geografis Pondok Pesantren Al – Munawwar Kunci Dander Bojonegoro

⁶⁸ Buku Panduan Pondok Pesantren Al-Munawwar, *Biografi Pondok Pesantren Al-Munawwar*, (Bojonegoro : Munawwar Press, 2017), h. 8-9)

Pondok Pesantren Al – Munawwar merupakan salah satu lembaga pendidikan yang letaknya di daerah Bojonegoro tepatnya di Desa Kunci Kec. Dander Kab. Bojonegoro, yang mana desa tersebut masih jauh dari keramaian kota. Seiring dengan perkembangan zaman, Desa Kunci kini berubah menjadi tempat yang sangat ramai dan padat penduduknya, sehingga Pondok Pesantren Al – Munawwar letaknya menjadi sangat strategis. Adapun batas – batas lokasi gedung Pondok Pesantren Al – Munawwar Kunci Dander Bojonegoro adalah sebagai berikut :

- Sebelah Utara Desa Jati Blimbing
- Sebelah Timur Desa Sampang
- Sebelah Selatan Desa hutan gua macan
- Sebelah Barat Desa Sumberarum

b. Kondisi Geografis

- 1) Ketinggian tanah dari permukaan laut : 5 m
- 2) Banyak curah hujan : 15000-2000 mm/tahun
- 3) Topografis (dataran rendah, tinggi, : dataran tinggi
pantai)
- 4) Suhu udara rata – rata : 25⁰ C

c. Orbitrasi (jarak dari pusat pemerintahan)

- 1) Jarak dari pusat kecamatan : 3 km
- 2) Jarak dari pusat kabupaten : 10 km
- 3) Jarak dari pusat ibu kota propinsi : 10 km

B. Paparan Data Dan Temuan Penelitian

1. Paparan Data

a. Stuktur Organisaasi Yayasan Pondok Pesantren Al-Munawwar

Pondok Pesantren Al-Munawwar didirikan pada tahun 1995 dibawah pembinaan **KH. Bardam Abd. Nasir. S.Pd.I** dengan susunan Pengurus Pondok Pesantren sebagai berikut :

1. Pelindung/Penasehat : K. Moch. Tsabit. Ba
2. Pelindung/Penasehat : Drs. Mazro'i Alwi, M.Pd.I
3. Pembina/Pengasuh : KH. Bardam Abd. Nasir. S.Pd.I
4. Ketua Pondok : Winarji. SH.I
5. Sekretaris 1 : Witono. S.Pd.I
6. Sekretaris 2 : M. Khoirul Anwar
7. Bendahara 1 : Hj. Nurrohmah S.Pd.I
8. Bendahara 2 : Lailatul Muniroh
9. Seksi Penggali Dana : Ahmad Rofi'I, S.Pd.
10. Seksi Pembangunan : Moch. Nur Hadi
M. Sukimin Abd. Aziz
11. Seksi Pendidikan : M. Khafidzi
12. Seksi Kebersihan : M. Nur Faizin
13. Seksi Keamanan : Imam solikin, S.Pd.I
M. Zaki Mubarok, S.Pd
14. Seksi Kegiatan : Ahmad Rofi'i, S.Pd ⁶⁹

⁶⁹ Buku Panduan Pondok Pesantren Al-Munawwar, *Biografi Pondok Pesantren Al-Munawwar*,h. 30

b. Data Tenaga Pelajar

Tenaga pengajar yang ada di Pondok Pesantren Al – Munawwar memberikan pendidikan formal maupun non formal tetapi lebih banyak kepada materi keagamaan. Jumlah Ustadz / Ustadzah yang ada pada Pondok Pesantren Al – Munawwar ada 16 orang tenaga pengajar dalam meningkatkan mutu non akademik 7 orang Usaha 2 orang.⁷⁰

Tabel 4.6 Jumlah Uatadz dab Ustadzah Tahun 2020/2021

No	Nama	Tempat, Tanggal Lahir	Alamat
1.	KH. Bardam Abd. Nasir, S.Pd.I	Bojonegoro, 17 Maret 1967	Bojonegoro
2.	Ny. Hj. Nurur Rohmah, S.Pd.I	Jombang, 01 Oktober 1973	Bojonegoro
3.	Moch. Witono, S.Pd.I	Bojonegoro, 29 Agustus 1975	Bojonegoro
4.	Winarji, S.H.I	Bojonegoro, 19 Juni 1981	Bojonegoro
5.	Imam solikin, S.Pd.I	Bojonegoro, 15 Oktober 1986	Bojonegoro
6.	Ahmad Rofi'i, S.Pd	Grobogan, 10 Juli 1989	Bojonegoro
7.	M. Khafidzi, S.Pd	Grobogan, 28 Desember 1994	Grobogan
8.	Dewi Ainun Jariyah, S.Pd	Jombang, 20 Mei 1995	Bojonegoro
9.	M. Khoirul Anwar	Grobogan, 30 Agustus 1993	Grobogan
10.	M. Zaki Mubarak, S.Pd	Bojonegoro, 10 Juli 1989	Bojonegoro
11.	Siti Lailatul Muniroh	Grobogan, 18 Desember 1993	Bojonegoro
12.	M. Nur Faizin	Grobogan, 24 Juli 1997	Grobogan
13.	M. Bakrin	Bojonegoro, 14 Desember 1968	Bojonegoro

⁷⁰ Buku Panduan Pondok Pesantren Al-Munawwar, *Biografi Pondok*,.....h. 45-46

14.	Suhepi Irfan Taufik, S.Pd.I	Bojonegoro, 23 April 1998	Bojonegoro
15.	Zulfa Nailin Najah	Bojonegoro, 26 Oktober 2000	Bojonegoro
16.	M. Sulaiman	Bojonegoro, 24 Desember 2001	Bojonegoro

c. Data Santri

Jumlah santri pada tahun pelajaran 2020/2021 seluruhnya berjumlah 120 santri. Persebaran jumlah santri kebanyakan dari kabupaten bojonegoro, jombang gresik, blora, grobogan, dan demak.

Hampir separuh dari peserta didik (60%) berasal dari anak miskin / kurang mampu.⁷¹

Tabel 4.7 Jumlah seluruh santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Tahun 2020/2021⁷²

Kabupaten	Jumlah		Jumlah
	Laki-laki	Perempuan	
Bojonegoro	15	60	75
Jombang	1	9	10
Gresik	3	4	7
surabaya	0	2	2
Ngawi	1	1	2
Blora	2	6	8
Grobogan	7	20	27
Demak	2	5	7

⁷¹ Buku Panduan Pondok Pesantren Al-Munawwar, *Biografi Pondok*h. 50)

⁷² Buku Panduan Pondok Pesantren Al-Munawwar, *Biografi*,.....h. 52)

lampung	1	1	2
palembang	1	0	1
JUMLAH	33	108	141

d. Kegiatan

Tabel 4.8 kegiatan harian pondok Pondok Pesantren Al-Munawwar⁷³

Waktu	Kegiatan	
02:30 – 03:30	Sholat tahajud	Wajib apel bagi seluruh santri
03:30 – 04:10	Mandi pagi	Santri sekolah dan non pelajar
04:20 – 05:00	Jama'ah sholat subuh	Santri sekolah dan non pelajar
05:00 – 06:00	Diniyyah	
06:00 – 06:30	Bersih-bersih	
06:30 – 07:00	Sarapan pagi & persiapan sekolah	Santri sekolah
07:00 – 12:00	Shalat dhuha dan sekolah	Santri sekolah
12:00 – 12:30	Jama'ah sholat dhuhur	Santri sekolah dan non pelajar
12:30 – 13:00	Makan siang	
13:00 – 15:00	Break (istirahat/tidur siang/mandi/nyuci)	
15:00 – 15:30	Jama'ah sholat ashar	
15:30 – 16:30	Diniyyah	
16:30 – 17:00	Bersih-bersih	
17:00 – 17:30	Makan sore	

⁷³ Buku Panduan Pondok Pesantren Al-Munawwar, *Biografi Pondok*,h. 56)

17:30 – 18:00	Jama'ah sholat maghrib
18:00 – 18:40	Ngaji Al-Qur'an
18:44 – 19:00	Jama'ah sholat isya'
19:00 – 21:00	Diniyyah
21:00 – 22:00	Belajar bersama
22:00 – 02:30	Tidur malam

B. Temuan Penelitian

1. Kondisi Kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar

Kesehatan mental santri di pondok pesantren al-munawwar bisa diketahui dari hasil wawancara penulis dengan ketua pondok pesantren al- munawwar yang bernama winarji SH,I pada tanggal 28 Juni 2021 berikut ini :

”Alhamdulillah Kesehatan mental santri di pondok pesantren Al-Munawwar bisa dikatakan jauh lebih baik dibandingkan pertama kali mereka masuk dipesantren. Pada awal mereka belajar dipondok sering kali sebagian santri sering melanggar peraturan pondok salah satu penyebabnya adalah kurangnya santri dalam menyesuaikan lingkungan, terbebani dalam masalah pelajaran ataupun kegiatan-kegiatan pondok, namun seiring dengan diberikan kegiatan wajib berupa shalat tahajud para santri pun mulai mampu menyesuaikan dirinya sendiri dan mampu mengendalikan diri dalam berbagai masalah”.⁷⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan Winarji SH,I dapat disimpulkan bahwa kondisi mental para santri secara umum dalam kondisi baik , hanya saja terdapat perbedaan mengenai keadaan mental antara santri lama dan baru.

⁷⁴ Winarji, Wawancara, Kantor Pondok Pesantren Al Munawwar Dander, 28 Juni 2021

Selain itu untuk menguatkan sumber, penulis melakukan wawancara dengan salah satu santri putri yang bernama khoirunnisa', pada tanggal 28 Juni 2021 :

"Pada dasarnya kesehatan mental santri lama dan baru sangatlah berbeda, kalau santri biasanya mentalnya masih lemah, mereka masih bingung dan bimbang karena belum bisa menyesuaikan diri dengan kegiatan-kegiatan pondok, lingkungan pondok sehingga dengan menimbulkan kegelisahan dan hatinya merasa tertekan. Sedangkan santri yang lama bisa dikatakan mentalnya sudah baik, ini dilihat cara mereka bergaul dengan teman-teman santri, keaktifan dalam mengikuti kegiatan pondok dan juga bisa mengontrol emosionalnya. Jadi intinya semua itu butuh proses dalam membentuk mental yang kuat baik secara fisik maupun bathin".⁷⁵

Berdasarkan paparan Ustadzah khoirunnisa', dapat kita ketahui bahwa terdapat perbedaan keadaan mental santri baru dan lama, perbedaannya dilihat dari bagaimana santri dalam menyesuaikan diri dalam mengikuti kegiatan-kegiatan pondok, lingkungan pondok, dan juga cara santri mengontrol emosionalnya.

Dalam proses pembentukan mental yang sehat terhadap santri pastinya ada beberapa faktor baik faktor internal maupun eksternal. Seperti yang dialami oleh santri pondok pesantren al-munawwar. Sebagaimana yang dikatakan oleh ustadz winarji SH,I pada tanggal 28 Juni 2021 berikut ini :

"ada beberapa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar, salah satunya adalah faktor keluarga, seperti minimnya dukungan orang tua terhadap anak dalam proses belajar, kondisi keluarga yang kurang mampu dalam segi materi sehingga kebutuhan anak tidak terpenuhi. Kemudian ada faktor

⁷⁵ Khoirunnisa', Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

lingkungan, seperti sulitnya beradaptasi dengan para santri yang lain, kegiatan-kegiatan yang ada dipondok”⁷⁶.

Berdasarkan wawancara dengan ustadz winarji SH,I dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang bisa mempengaruhi kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar yaitu faktor keluarga seperti halnya, minimnya dukungan orang tua terhadap anak dalam proses belajar, kondisi keluarga yang kurang mampu dalam segi materi. Dan juga faktor lingkungan seperti sulitnya penyesuaian santri dengan lingkungan pondok.

Selain itu penulis juga menggali sumber dari santri yang bernama M. Alvin Mubarak pada tanggal 28 Juni 2021 berikut ini :

”kalau ditanya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar, menurut pengalaman saya sebagai santri yaitu adanya faktor diri sendiri semisal kurangnya minat dan motivasi dalam belajar. Dan juga faktor lingkungan semisal kurangnya dukungan ataupun dorongan motivasi dari santri lain, pengurus pondok maupun pengajar ”.⁷⁷

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa, faktor yang mempengaruhi kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar ada dua faktor yaitu faktor dari internal dan faktor dari eksternal. Faktor internal yakni yang tumbuh dari diri kita sendiri, yakni jika ingin mempunya kejiwaan yang kuat, harus menumbuhkan

⁷⁶ Winarji, Wawancara, Kantor Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

⁷⁷ M, Alfin Mubarak, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

rasa percaya diri dan motivasi belajar yang tinggi. Memang sekilas terlihat mudah, tapi nyatanya tidak semua orang bisa melakukannya.

Dari faktor eksternal itu sendiri yaitu sebuah dukungan dari luar. Kurangnya dukungan bisa dari santri lain, keluarga, dan pengajar.

Untuk mengetahui kesehatan mental santri pastinya ada beberapa kriteria-kriteria santri dikatakan mentalnya sehat, dari itu kami mengadakan wawancara dengan salah satu ustadz pondok pesantren al-munawwar yang bernama M. Syamsuri pada tanggal 28 Juni 2021 berikut ini :

”menurut pandangan saya, kriteria sehat mental santri pondok pesantren al-munawwar diantaranya, seorang santri mempunyai akhlak yang baik, mempunyai jiwa sosial yang baik dengan diri sendiri maupun dengan yang lain, mampu menahan tekanan-tekanan yang dihadapi baik dari dalam pembelajaran maupun sosial”⁷⁸.

Dari hasil wawancara diatas bias ditarik kesimpulan, bahwa kriteria kesehatan mental santri Al-Munawwar menurut ustadz M. Syamsuri adalah santri yang berakhlak baik, mampu menahan tekanan-tekanan yang dihadapi sekaligus mempunyai jiwa social yang baik.

Selain itu untuk menguatkan sumber, penulis melakukan wawancara dengan salah satu santri putri yang bernama khoirunnisa’, pada tanggal 28 Juni 2021 :

”mengenai kriteria kesehatan mental santri al-munawwar dapat dilihat dari bagaimana kemampuan seorang santri menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan bagaimana para santri mampu bersosial dengan sekitarnya, mempunyai kepribadian yang baik dan juga mempunyai rasa simpati dan empati terhadap orang lain”⁷⁹.

⁷⁸ M. Syamsuri, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

⁷⁹ Khoirunnisa’, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

Selanjutnya Ustadz Winarji SH.I menjelaskan secara detail kriteria kesehatan mental santri al-munawwar menurut pada tanggal 28 Juni 2021 :

kriteria kesehatan mental yang baik dapat dilihat bagaimana para santri mampu bersosialisasi dengan baik, memiliki kesadaran beragama yang baik. Sedangkan kriteria mental yang tidak sehat dapat terlihat dengan adanya ketidaktaatan santri dalam melaksanakan tugas yang telah diberikan ustadz maupun ustadzah, dan masih sering dengan sengaja menunda-nunda kegiatan yang sudah diberikan pada masing-masing santri.⁸⁰

Berdasarkan paparan Ustadz Winarji SH.I, dapat kita ketahui bahwa kriteria sehat mental santri al-munawwar dilihat dari penyesuaian santri terhadap lingkungan, mempunyai kepribadian yang baik dan juga mempunyai rasa simpati sekaligus empati yang baik.

2. Efektifitas pengamalan shalat tahajud terhadap kesehatan mental

Santri Pondok Pesantren Al-Munawwar

a. Makna shalat tahajud menurut para santri Pondok Pesantren Al-Munawwar

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang mempunyai banyak keutamaan, seorang yang melaksanakan Shalat tahajud dengan ikhlas penuh cinta kepada Allah, istiqomah maka jiwanya selalu tenang dan senantiasa sadar akan ketentuan-ketentuan Allah.

Makna shalat tahajud dapat diketahui dari hasil penelitian mengenai shalat tahajud dipondok pesantren, salah satunya dengan hasil wawancara penulis dengan santri Pondok Pesantren Al-Munawwar

⁸⁰ Ustadz Winarji SH.I, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

yang bernama Ahmad Mubasyir pada tanggal 28 Juni 2021 berikut ini :

” Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari setelah tidur, makna yang terkandung dalam shalat tahajud disamping memohon segala hal yang diinginkan juga akan mengangkat derajat kita ditempat yang mulia sesuai janji Allah dalam surat Al-isra’ ayat: 79

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

“ Dan pada sebagian malam hari shalat tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang terpuji”. (Qs Al-Israa: 79).⁸¹

Dan dengan istiqomah mengamalkan shalat tahajud akan melatih kebiasaan baik bagi santri sekaligus sebagai bentuk tirakat santri dalam rangka mendekati diri kepada Allah. Yang bertujuan agar ilmu yang dipelajari mendapatkan barokah dan manfaat didunia dan diakhirat”, diutamakan 1/3 malam yang dikerjakan karena mempunyai suatu hajat, karena seorang yang istiqomah melaksanakan shalat tahajud pada waktu tersebut allah akan mengabulkan do’a-do’a kita”⁸².

Menurut Ahmad Mubasyir shalat tahjud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari setelah tidur. Selain itu dengan istiqomah melaksanakan shalat tahajud dengan tujuan agar lebih dekat dengan allah, segala hajatnya dikabulkan oleh allah dan akan mengangkat derajat seorang hamba disisi allah sekaligus sebagai bentuk tirskst santri agar menjadi sebuah kebiasaan baik bagi santri.

⁸¹ Departemen Agama, *Al-Qur’an dan Terjemahnya*,(Surabaya :Mekar, 2004), h. 858.

⁸² Ahmad Mubasyir, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

Selain itu untuk memperkuat sumber, penulis melakukan wawancara dengan santri putri yang bernama khoirunnisa', pada tanggal 28 juni 2021 berikut ini :

"Shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan pada malam hari diutamakan 1/3 malam, seorang yang rutin melaksanakan shalat tahajud maka dia akan lebih dekat dengan allah yang hikmahnya allah akan memudahkan segala urusan kita sekaligus jiwa kita merasa tenang dan selalu percaya diri".⁸³

Menurut khoirunnisa' shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan pada malam hari dengan tujuan agar lebih dekat dengan allah sehingga segala urusannya dapat dipermudah sekaligus jiwa pelaku shalat tahajud merasa tenang dan selalu percaya diri dalam melakukan sesuatu.

Selanjutnya penulis melakukan wawancara dengan santri lain yaitu kholifatus Sa'adah, pada 28 juni 2021 berikut ini :

"Shalat tahajud yaitu shalat sunnah yang paling utama yang dilakukan sesudah tidur malam, apabila dilakukan maka akan mendapat pahala dan shalat ini dilakukan ketika mempunyai hajat".⁸⁴

Pada sesi wawancara tersebut kholifatus Sa'adah menjelaskan bahwa shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang paling utama yang dilakukan sesudah tidur malam hari, selain itu shalat tahajud dilakukan untuk memohon segala sesuatu yang diinginkan dan melaksanakan shalat tahajud akan mendapat pahala dari Allah.

⁸³ Khairunnisa', Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

⁸⁴ Khalifatus Sa'adah, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

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

b. Pengamalan shalat tahajud dipondok pesantren al-munawwar

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan pada 28 juni 2021 di pondok pesantren al-munawwar kunci dander bojonegoro selama 3 malam, penulis melihat para santri baik putra maupun putri istiqomah dalam melaksanakan shalat tahajud. Semua santri dibangunkan pada jam 02.30 untuk segera mengambil wudhu dan dilanjutkan shalat tahajud secara berjamaah dan dzikir malam yang menjadi imam shalat tahajud langsung pengasuh pondok pesantren Al-Munawwar yaitu Romo KH. Bardan Abd Nasir S.Pd.I. Dalam pelaksanaan shalat tahajud penulis melihat para santri shalat dengan khusyu' apalagi didorong dengan suasana yang sunyi sehingga menambah kekhusyu'an dalam pelaksanaan shalat tahajud tersebut. Shalat tahajud selesai pada pukul 04.00 dan diakhiri dengan muthola'ah sambil menunggu waktu subuh.⁸⁵

Dari sudut pandang para santri pengamalan shalat tahajud di pondok pesantren Al-munawwar dapat dilihat dari hasil wawancara sebagai berikut :

Wawancara dengan Ahmad Mubasyir pada tanggal 01 Juli 2021 :

⁸⁵ Observasi, Pondok Pesantren Al-Munawwar, pada tanggal 28 Juni 2021

Pada saat pertama kali saya masuk dilingkungan pondok, kami diberikan ruangan khusus, disitu kami diberikan pengarahan tentang pentingnya shalat tahajud dan semua peraturan yang berlaku dipondok pesantren, dari pengarahan tersebut kami diberikan petunjuk seperti harus bangun pukul 02.30 untuk melakukan shalat tahajud dan dzikir dan kami harus melaksanakan secara istiqomah dan ikhlas.⁸⁶

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ahmad Mubasyir dapat disimpulkan bahwa sebelum pelaksanaan shalat tahajud, para santri diberikan pengarahan khusus dengan tujuan untuk meningkatkan kepercayaan kepada para santri tentang pengamalan shalat tahajud dipondok pesantren Al-Munawwar agar berjalan lancar, yaitu harus dilaksanakan secara rutin pada pukul 02.30.

Kemudian Khoirunnisa', pada tanggal 01 Juli 2021 menjelaskan tentang pengamalan shalat tahajud dipondok pesantren Al-Munawwar dengan hasil wawancara sebagai berikut :

"Biasanya kami bangun jam 02.30 untuk mengambil wudlu dilanjutkan dengan shalat tahajud berjama'ah di masjid. Bagi teman-teman yang PMS tetap bangun karena memang begitu peraturanya, mereka yang PMS dikumpulkan untuk berdzikir dan belajar bersama".⁸⁷

Berdasarkan hasil wawancara dengann Khoirunnisa' dapat diketahui bahwa bagi santri yang mengalami menstruasi tetap diwajibkan untuk bangun pada pukul 02.30 untuk melaksanakan dzikir dan belajar bersama. Dengan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa pengamalan shalat tahajud dipondok pesantren

⁸⁶ Ahmad Mubasyir, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 01 Juli 2021

⁸⁷ Khoirunnisa', Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

Al-Munawwar tidak pernah putus, setiap hari rutin bangun pukul 02.30.

Selanjutnya M. Alvin Mubarak, pada tanggal 01 Juli 2021 menambahkan penjelasan mengenai pengamalan shalat tahajud dengan hasil wawancara sebagai berikut :

”saya awalnya merasa berat sekali menjalankan shalat tahajud, soalnya saya dirumah tidak terbiasa bangun malam untuk shalat tahajud, akan tetapi lama kelamaan bisa terbiasa juga, bahkan ketika lagi dirumah seperti ada yang kurang kalau tidak shalat tahajud”.⁸⁸

Berdasarkan pemaparan M. Alvin Mubarak tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa pengamalan shalat tahajud dipondok pesantren Al-Munawwar dapat merubah tingkah laku para santri untuk bisa disiplin dan rutin melaksanakan shalat tahajud.

Selanjutnya Ustadz Winarji SH. I, menjelaskan secara detail bahwa diawal pelaksanaan kegiatan shalat tahajud mengalami beberapa kendala, seperti kurangnya kesadaran santri dalam melakukan pembiasaan shalat tahajud. Hal ini sesuai dengan apa yang Ustadz Winarji SH.I sampaikan pada 28 juni 2021 berikut ini :

Ya pastinya ada, karena dalam mengadakan kegiatan apa lagi kegiatan seperti shalat tahajud sangat membutuhkan proses lama, ya di awal-awal tentunya banyak mengalami hambatan utamanya kurangnya kesadaran para santri baik putra maupun putri yang bangun pada waktu malam, masih banyak yang harus di oprak-oprak karena masih awal, tapi lama-lama dibiasakan akan menjadi sebuah kebiasaan.⁸⁹

⁸⁸ M. Alvin Mubarak, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

⁸⁹ Ustadz Winarji, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

Dari penjelasan Ustadz Winarji SH.I diperkuat dari hasil wawancara dengan Ustadz M. Syamsuri pada pada 28 juni 2021 berikut ini:

Menurut saya kendala yang paling mendasar adalah ketika santri tidak bisa yakin dengan shalat tahajud, hal ini biasanya dikarenakan ada sebagian santri yang mengalami keterpaksaan dalam melaksanakan shalat tahajud, dan biasanya hal ini dikarenakan mereka tidak betah dipondok atau mungkin mereka datang dipondok karena paksaan, jadi apa-apa yang mereka kerjakan tidak dengan hati, jadi sangat sulit untuk mendapatkan hasil yang maksimal dari efektifitas pengamalan sholat tahajud terhadap kesehatan mental kalau tidak dari hati.⁹⁰

Berdasarkan penjelasan Ustadz M. Syamsuri tersebut dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan shalat tahajud di pondok pesantren Al-munawwar mengalami beberapa kendala yaitu sebagian santri mengalami keterpaksaan dalam menjalankan shalat tahajud padahal dalam menjalankan ibadah shalat tahajud seorang santri harus ikhlas.

Meskipun terdapat kendala atau hambatan dalam pelaksanaan shalat tahajud, namun pelaksanaan shalat tahajud dapat berjalan dengan lancar, sehingga para santri baik putra maupun putri mendapatkan fadhilah setelah melaksanakan shalat tahajud yang salah satunya adalah meraskan ketenangan. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh Winarji SH.I pada 01 Juli 2021 berikut ini berikut ini :

“Iya, dengan diwajibkan shalat tahajud kepada semua santri, para santri akan semakin sadar atas tanggung jawabnya dan manfaat

⁹⁰ Ustadz M. Syamsuri, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 28 Juni 2021

dari shalat tahajud sendiri akan kembali pada dirinya sendiri setelah melaksanakan shalat tahajud diantaranya santri merasa lebih dekat kepada Allah, paginya juga jadi lebih semangat, lebih percaya diri, dan lebih bisa menghargai orang lain”.⁹¹

Berdasarkan hasil wawancara dengan Winarji SH.I bahwa dipondok pesantren memberikan peraturan wajib bagi santri unruk melaksanakan shalat tahajud dengan tujuan agar para santri menyadari tanggung jawabnya sebagai santri dan mendapatkan manfaat dari shalat tahajud itu sendiri, seperti merasa lebih dekat dengan allah, lebih semangat dalam beraktivitas dan juga lebih percaya diri dalam menghadapi persoalan yang lebih penting lagi bisa menghargai orang lain.

c. Makna shalat tahajud bagi kesehatan mental santri pondok pesantren Al-Munawwar

Ustadz Winarji SH.I pada tanggal 01 Juli 2021 menjelaskan tentang pengaruh shalat tahajud bagi kesehatan mental yang dijelaskan pada sesi wawancara sebagai berikut :

Menurut kami sebagai ustadz disini, kami merasa ada perbedaan antara santri yang rajin shalat tahajud dan yang tidak rajin. Dari segi berpakaian mereka sudah terlihat berbeda, kemudian dari segi tingkah laku mereka, santri yang rajin shalat tahajud cenderung lebih sopan dan percaya diri, santri kami yang tertib shalat tahajud juga lebih berprestasi, contohnya anak kami yang bernama Risalatul Mu’awanah, risa sangat rajin shalat tahajudnya, dia selalu mendapatkan peringkat pertama disekolahan dan selalu mendapatkan juara dalam lomba pidato baik ditingkat kecamatan maupun ditingkat kabupaten.⁹²

⁹¹ Ustadz Winarji, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 01 Juli 2021

⁹² Ustadz Winarji, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 01 Juli 2021

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ustadz Winarji SH.I, dapat ditarik kesimpulan bahwa pembiasaan shalat tahajud dapat mempengaruhi kesehatan mental santri dari situ dapat dilihat dari kemampuan santri dalam meningkatkan kualitas diri.

Selain itu penulis juga menggali sumber dari Ustadz M. Syamsuri pada tanggal 01 Juli 2021 berikut ini :

“Setelah membiasakan sholat tahajud, santri terlihat lebih sopan terhadap guru dan sesama teman, dan santri dapat mengoptimalkan potensi yang ada, terlihat dari banyaknya piala yang mereka dapatkan mulai dari tingkat KKM sampai nasional”.⁹³

Berdasarkan hasil wawancara dengan Ustadzah Dewi Ainun Jariyah dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan yang signifikan terhadap kesehatan mental santri diantaranya mempunyai akhlak yang baik terhadap kyai, ustadz, ustadzah serta teman dan juga santri bisa mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki semua karena mereka rutin menjalankan shalat tahajud.

Kemudian Winarji SH.I, pada tanggal 02 Juli 2021 menjelaskan tentang pengaruh sholat tahajud pada sesi wawancara berikutnya ini :

”dengan diwajibkan shalat tahajud kepada semua santri, saya merasa lebih istiqomah dalam shalat tahajud, merasa ringan menjalankannya tidak seperti sebelumnya yang sulit untuk bangun malam. Walaupun berawal dari peraturan pondok, namun lama kelamaan seperti tidak ada unsur paksaan dan fainsyaallah saya ikhlas karena Allah SWt”.⁹⁴

⁹³ M. Syamsuri, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 01 Juli 2021

⁹⁴ Winarji SH.I, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 02 Juli 2021

Berdasarkan hasil wawancara dengan Winarji SH.I, dapat disimpulkan bahwa dampak positif pembiasaan tahajud adalah mengsantri menjadi lebih disiplin dalam mentaati peraturan pondok utamanya mengenai kewajiban ibadah shalat tahajud.

Selanjutnya Ahmad Khoirunnisa' pada tanggal 02 Juli 2021 menambahkan penjelasan tentang pengaruh shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri dalam sesi wawancara berikut ini :

"Manfaat yang saya rasakan setelah rutin menjalankan ibadah shalat tahajud setiap menjalani aktifitas ataupun persoalan apapun tidak tergesa-gesa, dan saya merasa optimis dan mampu dalam menghadapi kehidupan ini".⁹⁵

Penjelasan Khoirunnisa' menggambarkan bahwa dengan rutin shalat tahajud hati merasa tenang tidak tergesa-gesa dan selalu optimis serta mampu dalam menjalani rintangan dalam kehidupan ini.

Ahmad Mubasyir pada tanggal 02 Juli 2021, dalam wawancara menjelaskan pengaruh rutin menjalankan shalat tahajud sebagai berikut:

"Efeknya sangat luar biasa utamanya bagi yang istiqomah shalat tahajud, dengan niat ikhlas mendekatkan diri kepada allah hati akan merasa tentram, tenang, badan, kejiwaan dan fikiran akan terasa sehat dan juga yang sebelumnya mempunyai perasaan yang lemah akan menjadi lebih kuat."⁹⁶

Selanjutnya Umi Salamah pada tanggal 02 Juli 2021, menjelaskan mengenai dampak yang ada dalam pembiasaan shalat tahajud sebagai berikut :

⁹⁵ Khoirunnisa', Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 02 Juli 2021

⁹⁶ Ahmad Mubasyir, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 02 Juli 2021

”yang saya rasakan setelah rutin menjalankan ibadah shalat malam ada pengaruh yang sangat luar biasa, yang sebelumnya ketika mempunyai masalah saya merasakan kekecewaan yang luar biasa, akan tetapi setelah saya masuk pondok pesantren dan dipondok diwajibkan shalat tahajud sekaligus ada bimbingan hati saya merasa lebih tenang, bisa mengendalikan diri dan damai sekaligus karakter yang kurang baik sedikit demi sedikit menjadi baik.⁹⁷

Penjelasan Umi Salamah tersebut bisa kami simpulkan bahwa dengan selalu istiqomah melakukan shalat tahajud akan bisa menghapus rasa kecewa yang sangat dalam dan hati merasa tenang, damai bisa mengendalikan dirinya lebih baik, dan bisa merubah tingkah laku menjadi tingkah laku yang lebih baik lagi.

Berdasarkan dari wawancara tersebut maka dapat diketahui bahwa pengamalan shalat tahajud bagi santri efeknya sangat baik terhadap kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar. Shalat tahajud bisa membuat perubahan yang sangat besar bagi anggota dhohir maupun batin jika diamalkan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas. Seseorang yang mengamalkan shalat tahajud dengan niat karena Allah dan niat mendekatkan diri dengan Allah maka manfaat yang bisa dirasakan adalah kesehatan mentalnya akan terjaga sehingga keadaan mentalnya akan lebih kuat dan ketika menghadapi masalah ataupun persoalan apapun akan dihadapi dengan sabar.

Dari hasil observasi yang penulis lakukan terhadap santri Pondok Pesantren Al-Munawwar pada tanggal 02 Juli 2021, penulis melihat santri pondok pesantren al-munawwar dalam bergaul,

⁹⁷ Umi Salamah, Wawancara, Pondok Pesantren Al-Munawwar, 02 Juli 2021

bersosialisasi sangat baik, mampu menjalankan segala aspek kehidupan dengan baik itu penulis lihat dari kemampuan santri dalam menyelesaikan masalah dalam forum musyawarah dikelas.

Selain itu penulis melihat santri pondok pesantren al-munawwar juga mampu mengoptimalkan kemampuan ataupun keahlian yang dimiliki dilihat dari banyaknya piala yang didapatkan dari prestasi akademik maupun non akademik. Pada saat penulis melakukan sesi wawancara, santri sikapnya sangat tenang dan dapat menjawab dengan baik serta sopan.⁹⁸

C. Pembahasan

Pada sub pembahasan ini menjelaskan hasil-hasil dari penelitian yang didapatkan dari penelitian dan penjelasan tentang bagian-bagian sebelumnya. Pada penelitian yang penulis lakukan maka penulis dapat mengklasifikasi menjadi dua pembahasan, dalam pembahasan ini yang akan penulis uraikan sebagai berikut :

- a) Bagaimana kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro?
- b) Bagaimana efektifitas shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro?

1. Kondisi Kesehatan mental santri pondok pesantren al-munawwar

Kesehatan mental adalah terhindarnya dari gangguan jiwa ataupun penyakit jiwa, sehingga terwujudlah sikap yang saling

⁹⁸ Observasi, Pondok Pesantren Al-Munawwar pada tanggal 02 Juli 2021

interaksi dengan dirinya sendiri maupun lingkungan agar tercipta hidup bahagia dunia akhirat. Dari pengertian diatas ini sesuai pandangan *Zakiyah Darajad* yang menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah terhindarnya gejala-gejala gangguan jiwa (neorose) dan gejala penyakit jiwa (Psychose) serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.

Santri Pondok Pesantren Al-Munawwar termasuk dalam kriteria anak tahap pra remaja akhir, yang mana pada masa ini anak mulai terdorong untuk mencari pedoman hidup yang bernilai bagi dirinya sendiri.

Gejala-gejala tingkah laku santri Pondok Pesantren Al-Munawwar menggambarkan bahwa secara umum kondisi santri Pondok Pesantren Al-Munawwar memiliki mental yang sehat, peneliti melihat dari keaktifan santri dalam mengikuti kegiatan-kegiatan maupun peraturan pondok salah satunya aktif dalam menjalankan shalat tahajud, mampu untuk menyesuaikan dirinya dan lingkungan pondok, mempunyai jiwa social yang baik, mampu menahan segala tekanan-tekanan yang dihadapi baik dalam pembelajaran maupun social, mampu mengendalikan emosionalnya dan mengendalikan diri dari berbagai masalah, mempunyai rasa simpati dan empati terhadap orang lain, mempunyai sikap dan kepribadian yang baik dan yang paling penting memiliki kesadaran beragama yang baik.

Dari semua kriteria yang peneliti dapatkan dari hasil penelitian, kriteria-kriteria itu sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Maria Johada yang menyebutkan bahwa kriteria-kriteria sehat mental diantaranya :⁹⁹

- a. Mempunyai sikap kepribadian yang baik dalam artian dapat mengenal diri sendiri secara baik.
- b. Pertumbuhan, perkembangan, dan aktualisasi diri yang baik.
- c. Integrasi diri yang mencakup keseimbangan mental, kesatuan pandangan, dan mampu menahan tekanan-tekanan yang dihadapi.
- d. Otonom diri yang meliputi unsur-unsur pengatur tindakan dari dalam atau tindakan-tindakan bebas.
- e. Persepsi realitas, bebas dari penyimpangan, sekaligus memiliki empati dan kepekaan social
- f. Dapat menguasai lingkungan dan berintegrasi dengan lingkungan secara baik.

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses pembentukan mental yang sehat ada beberapa factor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al-Munawwar baik dari factor internal maupun eksternal seperti: kurangnya minat dan motivasi dalam belajar, kurangnya dukungan maupun dorongan dari pihak keluarga, teman maupun pengurus, sulitnya beradaptasi dengan dirinya sendiri dan

⁹⁹ Ramayulis, *psikologi agama*, (Jakarta: kalam mulia, 2002), h.130

lingkungan sekitar, minimnya dukungan dari pihak keluarga baik dari segi materi maupun motivasi. Dari semua factor tersebut sangatlah berpengaruh terhadap kejiwaan seseorang, demi mewujudkan mental yang kuat, maka perlu adanya factor pendorong sehingga tercipta kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat.

2. Efektifitas Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental Santri

a. Makna Shalat Tahajud Dan Pelaksanaan Shalat Tahajud

Dalam menjalankan shalat tahajud pondok pesantren Al-munawwar memiliki latar belakang yang kuat diantaranya :

- 1) Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang paling utama yang dikerjakan sesudah tidur malam. Sesuai ungkapan *Imam An-Nawawi* yang menjelaskan bahwa shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dilakukan pada malam hari sesudah bangun tidur.
- 2) Pada waktu sepertiga malam santri pondok pesantren Al-munawwar melakukan shalat tahajud dimana Allah SWT menyaksikan hamba-Nya yang sedang beribadah sehingga Allah mengabulkan semua permohonan hamba-Nya. Sejalan dengan penjelasan *Muhammad Ajib* yang menjelaskan bahwa Shalat tahajud pada sepertiga malam terakhir jatuh pada pukul 01.0-04.00 pada saat seperti inilah manusia pada umumnya terlelap dalam tidurnya sehingga di perlukan perjuangan untuk dapat melaksanakan shalat tahajud dan pada waktu tersebut

Allah swt menurunkan rahmat-Nya, bahkan waktu Mustajab bagi do'a-do'a yang dimohonkan kepada Allah .¹⁰⁰

3) Banyak hikmah dan manfaat terlebih bagi kesehatan mental.

b. Makna Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Al-Munawwar

Berdasarkan temuan penelitian sebagaimana yang telah diuraikan sebelumnya, berkaitan dengan efektifitas shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri pondok pesantren Al-Munawwar, pembiasaan shalat tahajud dapat menertibkan para santri, sehingga bisa memberikan efek yang luar biasa terhadap kesehatan mental santri. Santri pondok pesantren Al-Munawwar mengalami perubahan tingkah laku yang lebih adaptif terlihat dari banyaknya prestasi yang diperoleh para santri pondok pesantren Al-Munawwar.

Selanjutnya terdapat perubahan yang signifikan pada kondisi mental santri setelah rutin melakukan shalat tahajud seperti:

- a. setiap menjalani aktifitas ataupun persoalan apapun tidak tergesa-gesa, dan saya merasa optimis dan lebih percaya diri serta mampu dalam menghadapi kehidupan karena merasa lebih dekat dengan Allah.
- b. Mampu mengendalikan dirinya dengan baik.

¹⁰⁰ M. Zamzami, Opcit, h. 82.

- c. Merasa lebih tenang, badan, kejiwaan dan pikiran terasa sehat yang sebelumnya mempunyai perasaan yang lemah.
- d. yang sebelumnya ketika mempunyai masalah merasa kecewa yang luar biasa setelah setelah rutin melakukan shalat tahajud rasa kecewa itu hilang.
- e. santri terlihat tingkah lakunya lebih sopan terhadap guru dan sesama teman.
- f. santri dapat mengoptimalkan potensi yang ada, terlihat dari banyaknya piala yang mereka dapatkan mulai dari tingkat KKM sampai nasional.
- g. merasa tenang, badan, kejiwaan dan pikiran akan terasa sehat dan juga yang sebelumnya mempunyai perasaan yang lemah akan menjadi lebih kuat.

Dilihat dari perubahan yang tampak pada diri santri dipandang dari segi psikologi islami, maka akan sangat jelas terlihat, bahwa lingkungan yang kondusif dalam hal ini komunitas orang-orang shaleh dan pemaknaan terhadap ibadah shalat tahajud merupakan unsur-unsur terapeutik yang berpengaruh terhadap perubahan pada diri santri. Kepribadian santri yang sebelumnya didominasi dengan nafsu perlahan akan terkikis dengan aktivitas spiritual yang mampu meningkatkan derajat kepribadianya. Dimulai

dari taubat dan kesadaran atas dosa-dosa yang telah dilakukan dan mengisi kehidupan dengan aktivitas yang telah digariskan syari'at.

dari uraian diatas ini sesuai dengan teori Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim menjelaskan bahwa Shalat tahajud mengandung aspek *coping mechanism* atau pereda stress yang akan meningkatkan ketahanan tubuh seseorang secara natural. Coping adalah upaya kognitif maupun perubahan sikap guna mengatasi dan mengendalikan kondisi stressor. Bila coping berhasil, stressor sudah tidak menimbulkan stress, melainkan menjadi stimulasi untuk menumbuhkan sikap optimis dalam menghadapi berbagai problem.¹⁰¹

Shalat tahajjud ketika dilakukan dengan istiqomah akan memiliki kadar hormon yang rendah. Dengan artian akan memiliki ketahanan tubuh yang kuat dan kemampuan individu yang tangguh sehingga mampu menanggulangi masalah-masalah yang sulit.

Hormon kortisol merupakan salah satu hormone stres. Ketika seseorang dalam keadaan stress maka hormon ini semakin meninggi. Dengan keadaan hormon yang meninggi ini seseorang akan mudah berbuat salah, sulit untuk berkonsentrasi, dan juga daya ingat kurang naik. Dengan demikian hormon ini oleh pakar kesehatan dijadikan sebagai tolak ukur untuk tingkat stress

¹⁰¹ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim , *Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 27.

seseorang. Semakin stress seseorang, maka semakin tinggi hormone kortisol dalam darahnya.¹⁰²

Dari teori diatas dikuatkan dari hasil penelitian yang ditemukan oleh Goldberg pada tahun 1984 yang meneliti tentang orang sakit yang akan menjalankan operasi pembedahan, bahwa ditemukan 20% sampai 40 % pasien yang mengaku sakit fisik ternyata dapat didiagnosa mengalami gangguan mental, meskipun mayoritas di antara mereka kurang memperoleh perhatian.¹⁰³

Manfaat sholat tahajjud memang besar sekali dalam membentuk kesehatan mental individu. Pelaksanaan sholat tahajjud pada malam hari memberikan kesempatan kepada individu untuk lebih khusyuk dalam menjalin komunikasi dengan Allah. Ini akan menjadikan jiwa individu menjadi tenang setelah mengadu segala persoalan hidup yang dihadapinya.

Imam Musbikin berpendapat bahwa, orang yang salat dengan penuh kesungguhan, khusyu', tepat, ikhlas dan kontinyu, insya Allah akan tumbuh rasa percaya diri yang penuh dalam dirinya.¹⁰⁴ Selain itu, jiwa kita akan merasakan ketenangan dan terhindar dari segala penyakit. Melaksanakan salat tahajjud dengan ikhlas, khusu' dan penuh pengharapan akan ridha Allah, maka hal tersebut akan membiasakan hati sanubari kita selalu dekat dan akrab

¹⁰² Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim , *Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 27

¹⁰³ Mudzalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Shalat Tahajjud", jurnal akhlak dan tasawuf, volume 02, nomor 02, 2016.

¹⁰⁴ Imam Musbikin, *Rahasia Salat Bagi Penyembuhan Fisik dan Psikis*, h. 105.

dengan Tuhan. Akibatnya, secara tidak disadari akan berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah (hablum minallallah) dan akan mantaplah hubungan hamba dengan hambanya (hablum minnas).

Pada saat orang yang mengerjakan salat tahajud mulai mengucapkan kalimat takbir Allahu-Akbar, yang diucapkannya dengan lidah dan dibenarkannya dengan hati (tasdiq), maka ia berada dalam satu keadaan merendahkan diri (tawadlu') terhadap Allah. Pada saat itu ia merasa dirinya sendiri rendah dan kecil berhadapan dengan kekuasaan Ilahi yang Agung dan Besar. Kesadaran tentang itu memantulkan ke dalam jiwanya suatu sifat yang mulia, yaitu rendah-hati, salah satu budi pekerti yang penting dalam kehidupan dan pergaulan dan merupakan mustika di dalam diri tiap-tiap orang. Dengan secara berangsur-angsur hilanglah Sifat congkak dan sombong. Sifat rendah hati itu dapat mengikat dan merapatkan yang dekat, bisa menarik yang jauh, dan dapat pula menundukkan orang yang kasar dan kesat hati. Dengan sendirinya ia melakukan introspeksi diri, semakin tahu dan kenal kepada diri sendiri, terutama tentang kelemahan dan kekurangannya. Akhirnya hilang nafsu jahat, lenyaplah keinginan buruk, dan semua itu meratakan jalan untuk membangun suatu masyarakat yang tentram dan harmonis.

Jadi hakikat salat tahajjud jika dilakukan secara kontinyu, tepat gerakannya, khusuk dan ikhlas, secara medis salat itu menumbuhkan respons ketahanan tubuh (imunologi). Jadi salat tahajjud selain bernilai ibadah, juga sekaligus sarat dengan muatan psikologis yang dapat mempengaruhi kontrol kognisi. Dengan cara memperbaiki persepsi dan motivasi positif dan coping yang efektif, emosi yang positif dapat menghindarkan seseorang dari stress. Dengan salat tahajjud yang dilakukan secara rutin dan disertai perasaan ikhlas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respons imun yang baik, yang kemungkinan besar akan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker. Dan, berdasarkan hitungan teknik medis menunjukkan, salat tahajjud yang dilakukan seperti itu membuat orang mempunyai ketahanan tubuh yang baik.

Misalnya Ancok yang berpendapat bahwa salat adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri.¹⁰⁵ Masalah salat malam sebagai terapi ruhani merupakan pendapat yang hampir disepakati oleh para ahli termasuk ahli psikologi, hal ini terbukti dengan uraian dan pendapatnya. Lebih lanjut Ancok menyatakan salat adalah cara Allah untuk memberikan kasih sayangnya pada manusia agar mereka hidup dalam kebahagiaan dan kebermaknaan. Salat akan

¹⁰⁵ Djameludin Ancok, dan Fuad Nashori Suroso, Psikologi Islam: *Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*, h. xix.

menjadi sumber kedamaian hati setiap insan yang salat dengan khusyuk. Salat menjadi lem perekat antar manusia agar selalu hidup dalam kedamaian dan kerukunan antar sesama. Salat mengajarkan bagaimana hidup bermasyarakat, bernegara dan berbangsa. Pada dasarnya salat tahajjud memang sulit untuk dilakukan karena pelaksanaannya pada waktu malam hari pada saat orang-orang terlelap dalam tidur, dan hanya sedikit sekali yang melaksanakannya. Akan tetapi jika kita lakukan sedikit demi sedikit dan istiqomah, maka akan menjadi ringan dan kita akan merasa menyesal apabila meninggalkannya. Salat tahajjud dapat dijadikan terapi religius. Alasannya karena salat tahajjud dilaksanakan dengan tiga alat-badani, yaitu lisan, badan dan hati. Ketiganya berpadu menuju satu titik pemusatan (konsentrasi), yaitu menghadap kepada Ilahi. Salat tahajjud dimulai dengan lisan mengucapkan takbir (Allahu Akbar).

Serentak dengan itu salah satu bagian badan, yaitu tangan, diangkat ke atas sebagai lambang membesarkan dan memuliakan. Menurut Sholeh berpendapat banyak manfaat yang dapat diperoleh dari salat tahajjud. Di samping mempunyai makna normatif, sebagai ibadah tambahan dan dapat menghapus dosa, salat tahajjud secara praktis juga mempunyai makna terapeutik, yaitu berupa ketenangan dan menghindarkan dari penyakit jasmaniah dan rohaniah.¹⁰⁶ Salat

¹⁰⁶ Mohammad Sholeh, *Terapi Salat Tahajjud*, h. 164.

adalah suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri. Demikian pula salat tahajud dapat menjadi terapi kekusutan mental, karena salat tahajud sebagai bagian agama, dan agama sangat besar pengaruhnya terhadap kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kebahagiaan bersama serta mencapai keharmonisan jiwa dalam hidup.

