

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa efektifitas pengamalan shalat tahajud berpengaruh terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren al-munawwar kunci dander bojonegoro. Hal ini terbukti dari hasil wawancara, sebagai berikut:

1. Kondisi kesehatan mental santri di pondok pesantren al-munawwar dalam kondisi baik , hanya saja terdapat perbedaan mengenai keadaan mental antara santri lama dan baru. Pada santri baru mereka belum menyesuaikan diri pada kegiatan yang ada pada pondok, lingkungan pondok sehingga dapat menimbulkan kegelisahan dan hati yang tertekan. Sedangkan pada santri lama mereka sudah bisa mengkondisikan dirinya di pondok.

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 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.

2. Efektifitas pengalaman shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri efeknya sangat baik. Shalat tahajud bisa membuat perubahan yang sangat besar bagi anggota dhoir 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.

#### **B. Saran**

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mencoba memberikan saran pemikiran sebagai masukan dalam efektifitas pengamalan shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri di pondok pesantren al-munawwar kunci dander bojonegoro. Adapun sarannya sebagai berikut:

1. Bagi santri pondok pesantren al-munawwar kunci dander bojonegoro supaya selalu mengikuti peraturan dan tertib dalam melaksanakan shalat tahajud, karena manfaat shalat tahajud salah satunya dapat membentuk sehetan mental para santri.
2. Bagi pondok pesantren al-munawwar kunci dander bojonegoro, supaya selalu mengajak dan membimbing para santri dalam menjalankan shalat tahajud.