

## ABSTRAK

Saekul Hadi. 2021; *Efektifitas Pengamalan Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro*, Pendidikan Agama Islam, Tarbiyah, IAIT Kediri; Dosen Pembimbing: M. Arif Khoiruddin, S.Sos.I, M.Pd.I.

Kata Kunci: Pengamalan Shalat Tahajud, Kesehatan Mental Santri

Shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur meskipun hanya sebentar. Shalat tahajjud juga termasuk bagian dari qiyamullail atau menegakkan malam dengan ibadah. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa ataupun penyakit jiwa, sehingga terwujud sikap yang saling interaksi dengan diri sendiri maupun lingkungan agar tercipta hidup yang bahagia didunia dan akhirat.

Penelitian ini bertujuan mengecek pemahaman santri sebagai dasar perbaikan proses belajar dan hasil belajar santri Pondok Al-munawwar Dander Bojonegoro, dengan sub fokus mencakup: 1) Kondisi kesehatan Mental Santri Pondok Al-Munawwar Dander Bojonegoro. 2) Efektifitas Pengamalan Shalat Tahajud terhadap Kesehatan Mental santri Pondok Al-Munawwar Dander Bojonegoro.

Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata tertulis ataupun lisan dari orang dan pelaku yang dapat diamati dari orang-orang itu sendiri. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan apa yang saat ini terjadi. Di dalamnya terdapat upaya mendeskripsikan, mencatat, analisis, dan menginterpretasikan kondisi-kondisi yang sekarang terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa efektifitas pengamalan shalat tahajud berpengaruh terhadap kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro. Efektifitas pengalaman shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri efeknya sangat baik. 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.