

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Shalat adalah tiang agama, cahaya keyakinan, obat hati dan kekuatan dari segala hal, karena shalat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar, menjauhkan dari nafsu amarah. Manusia berdiri dihadapan tuanya “Allah” dengan tunduk, khusyu’, dan merasa hina dihadapan keagungan tuhan, meletakkan hawa nafsunya dibawah telapak kakinya karena mencurahkan semua perhatiannya kepada tuhan yang tiada tuhan selain allah, sehingga keagungan, kemuliaan tidak sirna dalam seluruh hari manusia.²

Shalat merupakan ibadah yang diwajibkan Allah SWT kepada seluruh umat islam. Shalat disyari’atkan pada malam *isro’ mi’raj*, satu tahun setelah hijrahnya Nabi Muhammad SAW. Dalam proses diwajibkan shalat sangatlah istimewa, karena Allah swt memerintahkan secara langsung. Allah SWT memanggil Nabi Muhammad SAW untuk menghadap, kemudian memerintahkan umat islam untuk melaksanakan shalat lima waktu. Dibalik peristiwa ini pasti ada rahasia besar yang tersembunyi, karena shalat memiliki posisi yang sangat tinggi dalam agama islam.³ Sebagaimana dalam haditnya rasulullah :

² Ali Ahmad Al-Jurjawi, *Hikmah At-Tasyri’ Wafalsafatu*, (Bairut: Dar Fikr, 2003), Juz: 1, h. 70

³ Muhyidin Abduhshomad, *“Shalatlah Seperti Rosulullah Dalil Keshahihan Sholat Ala Aswaja”*, (Surabaya: Khalisa, 2011), h. 1

عَنْ ابْنِ عُمَرَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا أَمَانَةَ لَهُ وَلَا صَلَاةَ لِمَنْ لَا طَهْوَرَ لَهُ وَلَا دِينَ لِمَنْ صَلَاةَ لَهُ إِلَّا مَوْضِعَ الصَّلَاةِ مِنَ الدِّينِ كَمَوْضِعِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ (رواه الطبراني في المعجم الأوسط).

“Dari Ibn Umar ia berkata, rosulullah SAW bersabda, “tidak ada iman bagi orang yang tidak bias menjaga amanah, tidak ada shalat bagi orang yang tidak suci, dan tidak ada agama bagi orang yang tidak mengerjakan shalat. Karena sesungguhnya posisi shalat dalam agama islam adalah seperti kepala yang ada dibadan.”⁴

Hakikat shalat merupakan bentuk hubungan vertical antara manusia dan Allah, dalam artian komunikasi antara manusia dan Allah. Sebagai hikmahnya, shalat merupakan amalan ibadah yang bisa menumbuhkan ketenangan jiwa dan rasa optimis dalam menjalani kehidupan.

Shalat merupakan kewajiban bagi setiap umat islam, sehingga dalam melaksankanya akan menggugurkan kewajibanya pada Allah SWT. Akan tetapi, jika ingin menggapai ibadah yang mulia dan benar, maka dalam prakteknya harus sesuai dengan tuntunan Rosulullah SAW, karena beliau menekankan pelaksanaan shalat yang benar pada tiap-tiap gerakan shalat.⁵ Dengan melaksanakan gerakan-gerakan shalat sesuai ajaran Rosulullah SAW mulai dari Qiyam, Ruku' dan sujudnya maka akan menimbulkan energi yang bisa menyehatkan badan. Namun, jika gerakan-

⁴ At-tabroni, *Al-Mu'jam as-shaghir*, (Bairut: Al-maktabah Al-Islami), juz I, h. 133

⁵ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim “*Keutamaan Shalat Malam*”, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 11140), h. 80

gerakan shalat tidak sempurna maka shalat akan terasa hampa, dan pelakunya tidak akan mendapatkan manfaat dari shalat itu.⁶

Shalat adalah salah satu cara ibadah yang berkaitan dengan fisik dan mental spiritual, yang menjadi makna baik dalam melakukan hubungan langsung antar hamba dengan Allah, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri.⁷ Disamping itu shalat juga akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar dibandingkan dengan olahraga, karena olahraga hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi, akan tetapi, shalat dapat menyehatkan badan dan pikiran.

Demikian pula dengan shalat tahajud yang bisa memberikan manfaat secara nyata terhadap kesehatan fisik, jiwa, sosial, dan spiritual. Seorang muslim yang menunaikan shalat dan menambahkan dengan shalat sunah termasuk shalat tahajud, maka, hatinya akan lebih tenang, lebih fleksibel dalam menghadapi problem kehidupan.⁸

Shalat sunnah yang paling utama adalah shalat tahajud. Melaksanakan shalat tahajud merupakan suatu perbuatan yang sangat berat pada awal pelaksanaannya, karena belum terbiasa, shalat tahajud dilakukan pada pertengahan malam, dimana pada saat itu kebanyakan manusia terlelap dalam tidurnya. Keadaan tersebut menyebabkan suasana hening,

⁶ Hilmi Al Khuli, *Menyingkap Rahasia Gerakan Gerakan Shalat*, (Yogyakarta: Diva Press, 2008), cet. XVI, h. 51.

⁷ Djamaludin Ancok dan Fuad Nashori suroso, *Psikologi Islam Solusi Islam Atas Problem-Problem Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), h. 75.

⁸ Mohammad Ali Toha Assegaf, *Sehat Ala Nabi 365 Tips Sehat Sesuai Ajaran Rasulullah*, (Jakarta Selatan : PT. Mizan Publika, 2015), h. 128-129.

sunyi dan tenang, kondisi demikian akan sangat menunjang konsentrasi seseorang yang akan mendekati diri kepada Allah.⁹

Di Pondok Pesantren Al- Munawwar Kunci Dander Bojonegoro, shalat tahajud sudah menjadi rutinitas setiap malam sehingga setiap santri baik putra maupun putri diwajibkan melaksanakan shalat tahajud berjama'ah yang dilaksanakan di masjid pondok pada pukul 02.30 dini hari. Pelaksanaan shalat tahajud melibatkan pengurus-pengurus putra maupun putri bagian keamanan untuk membangunkan para santri agar segera mengambil air wudhu dan mempersiapkan diri melaksanakan shalat tahajud berjama'ah.

Shalat tahajud memiliki manfaat yang cukup besar salah satunya bisa membuat badan sehat juga dapat menghindarkan penyakit mental seperti riya'(pamer) yang merupakan penyakit hati yang terkadang menyerang seseorang sehingga ibadah yang dilakukannya bukan semata-mata karena Allah tetapi karena sesuatu yang lain seperti (ingin di puji), mengajarkan keikhlasan, dan juga sebagai barometer kesungguhan dalam beribadah, sehingga bangun malam hanya dapat dilakukan orang-orang yang memiliki niat yang kuat dengan didorong motivasi yang kuat, ikhlas dan bersunggu-sungguh.¹⁰ Shalat yang dilaksanakan secara *istiqomah*, dengan khusyuk dan penuh keikhlasan ikhlas dapat berpengaruh berpengaruh pada pembentukan mental, mengubah perilaku yang kurang

⁹ Siti Chodijah, Jurnal "Konsep Shalat Tahajjud melalui pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Surabaya)

¹⁰ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim, *Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 41

baik menjadi lebih baik, jiwa menjadi tenang dan tentram sehingga dapat tercermin pada kepribadiannya dalam kehidupan sehari-hari.¹¹

Dalam buku “Pelatihan Shalat Khusyuk” Abu Sangkan menyoroti kasus shalat, bahwa shalat adalah suatu aktivitas jiwa (*soul*) yang termasuk dalam kajian ilmu psikologi transperson, karena shalat adalah proses perjalanan spiritual yang penuh makna yang dilakukan seorang manusia untuk memahami Tuhan semesta alam. Shalat dapat menjernihkan jiwa dan mengangkat orang yang melakukan shalat untuk mencapai taraf kesadaran yang lebih tinggi (*altered states of consciousness*) dan pengalaman puncak (*peak experience*).¹²

Mengenai keadaan jiwa, khususnya pada remaja santri Pondok Pesantren Al – Munawwar mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang alami. Keadaan jiwa atau mental pada masa remaja penuh dengan kegoncangan karena pertumbuhan yang dilalui dari segala segi kehidupan. Mereka dalam keadaan bingung, bimbang, hal ini karena mereka masih dikuasai emosinya, belum adanya kematapan dan suasana luar sering menyebabkan mereka tidak mampu menyesuaikan diri, sehingga kegelisahan yang tidak dapat terselesaikan itu dilampiaskan keluar dalam bentuk tingkah laku yang dapat merugikan orang lain, seperti mencuri, berkelahi, mengumpat atau perbuatan tercela yang membahayakan diri sendiri seperti, usaha untuk bunuh diri karena tidak

¹¹ Muhyidin Abduhshomad, *Shalatlah Seperti Rosulullah Dalil Keshahihan Sholat Ala Aswaja*, (Surabaya: Khalisa, 2011), h. 2.

¹² Abu Sangkan, *Pelatihan Shalat Khusyuk*, (Jakarta: Slahat Center dan Baitul Ihsan, 2006), h. 7

kuat menghadapi masalah, merokok karena dengan merokok mereka dapat menghilangkan stres (sumpek), minum-minuman keras dan lain sebagainya. Dalam keadaan seperti ini maka shalat tahajud yang ikhlas dan khusyuk dapat membantu merubah kebiasaan buruk tersebut.

Secara mentalitas, santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro tidak sama karena tergantung pada pribadi masing-masing santri. Mengenai mentalitas santri terbagi dua yaitu santri baik secara mentalitas dan santri buruk secara mentalitas. Santri yang baik secara mental mampu menggunakan potensi yang ada dalam dirinya semaksimal mungkin sedangkan santri yang buruk secara mental mengalami depresi atau bahkan mudah kesurupan seperti kasus yang pernah terjadi di Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro. Jika dalam jiwa santri tidak ada ketenangan dan ketentraman maka santri akan mudah stress apalagi beban materi pelajaran diniyah yang sering memakai hafalan-hafalan baik Al-Qur'an maupun pelajaran-pelajaran agama yang lain yang menuntut agar setiap santri selalu mengikutinya.

Dengan demikian penulis mengambil lokasi penelitian di Pondok Pesantren Al-Munawwar di Desa Kunci Kecamatan Dander Kabupaten Bojonegoro. Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait Pengaruh “Efektivitas Pengamalan Shalat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro”.

B. Fokus Penelitian

Rumusan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro?
2. Bagaimana efektifitas shalat tahajud terhadap kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al- Munawwar Kunci Dander Bojonegoro?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kesehatan mental santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro.
2. Untuk mengetahui pengamalan shalat tahajud dan ada tidaknya Pengaruh positif shalat tahajud dengan mentalitas santri Pondok Pesantren Al- Munawwar Kunci Dander Bojonegoro.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat penelitian dari penulis adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

Melalui penelitian ini penulis berharap semoga dapat memberikan sumbangan bagi masyarakat khususnya santri pondok pesantren Al-Munawwar tentang pentingnya shalat tahajud yang dapat mententramkan hat, sehingga bisa terhindar dari penyakit mental, menmbah khazanah kepustakaan Institut Agama Islam Tribakti (IAIT), serta khazanah bagi mahasiswa agar lebih mengetahui tentang pengaruh shalat tahajud terhadap mental.

2. Secara Praktis

a. Bagi Yayasan Pondok Pesantren

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta suplay pemikiran dalam peningkatan pemberian wawasan yang lebih luas bagi para santri pondok pesantren Al-Munawwar.

b. Bagi Santri

Setelah melakukan penelitian pengamalan shalat tahajud di Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro maka, diharapkan agar para santri menyadari pentingnya shalat tahajud dan tergerak hatinya untuk selalu mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari khususnya bagi penulis dan pembaca.

c. Bagi Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan wacana tentang upaya meningkatkan shalat tahajud agar terciptanya mental yang kuat dan sehat.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan bahan masukan yang bermanfaat bagi pihak yayasan dan peneliti sendiri dalam meningkatkan mutu shalat tahajud.

E. Definisi Operasional

Agar penelitian ini lebih terfokus pada permasalahan yang akan dibahas, sekaligus merujuk pada judul “Efektifitas Pengamalan Shalat

Tahajud Terhadap Mental Santri Pondok Pesantren Al-Munawwar Kunci Dander Bojonegoro” maka perlu adanya penjelasan mengenai definisi istilah untuk menghindari kesalahan-kesalahan pada pokok permasalahan dalam memahami istilah judul, sebagai berikut :

1. Efektifitas adalah suatu keadaan yang menunjukkan tingkat keberhasilan atau pencapaian tujuan yang diukur dengan kualitas, kuantitas, serta waktu sesuai dengan rencana.¹³ Yang dimaksud dalam penelitian ini adalah efek dari pengamalan shalat tahajud.
2. Pengamalan adalah hal (perbuatan) melaksanakan, pelaksanaan, penerapan.¹⁴
3. Shalat tahajjud adalah shalat sunat pada malam hari yang dikerjakan setelah tidur.¹⁵
4. Kesehatan mental adalah keadaan mental keadaan seseorang merasa sejahtera, baik secara psikologis, emosional ataupun secara sosial.¹⁶ dalam penelitian ini yang dimaksud ialah pengaruh pengamalan shalat tahajjud terhadap kesehatan mental santri pondok pesantren Al munawwar.
5. Santri adalah Santri adalah orang yang mendalami agama Islam, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh dan orang yang

¹³ Suharto, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Pt.indah 1995), h. 742.

¹⁴ Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008), hlm. 48.

¹⁵ Muhyidin Abduhshomad, “*Shalatlal Seperti Rosulullah Dalil Keshahihan Sholat Ala Aswaja*”, Surabaya: Khalisa, 2011, h. 174.

¹⁶ <https://www.alodokter.com>

sholih.¹⁷ Yang dimaksud santri disini adalah santri pondok pesantren Al munawwar.

F. Penelitian Terdahulu

Hasil penelitian terdahulu mengemukakan persamaan dan perbedaan masalah yang di teliti antara peneliti dalam penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian tersebut dipaparkan sebagai berikut:

1. Skripsi Muhammad Sirojudin kirom (Program studi pendidikan islam jurusan pendidikan islam, fakultas tarbiyah dan keguruan, universitas islam negeri sunan ampel yang berjudul Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajjud terhadap kecerdasan spiritual santri Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo (2018).¹⁸

Fokus masalah pada penelitian ini adalah pengaruh pembiasaan shalat tahajud terhadap kecerdasan spiritual santri pondok pesantren Manba'ul Hikam Putat Tanggulangin Sidoarjo

Persamaan antara penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sirojudin kirom adalah sama-sama pengamalan shalat tahajjud menjadi subyek dalam penelitian skripsi ini.

Sedangkan perbedaanya, penelitian dari Muhammad Sirojudin kirom menggunakan kecerdasan spiritual sebagai obyek dalam

¹⁷ Happy Susanto dan Muhammad Muzakki, "Perubahan Perilaku Santri: Studi Kasus Alumni Pondok Pesantren Salafiyah di Desa Langkap Kecamatan Besuki Kabupaten Situbondo" dalam Jurnal Pendidikan Islam, no. 1 (Desember 2016), hlm. 6.

¹⁸ M.S. Kirom, "Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajjud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Pondok pesantren manba'ul Hikam Sidoarjo", (Skripsi, Program studi Pendidikn Agama Islam UINSA, Surabaya, 2018).

masalah penelitian, sedangkan saya kesehatan mental sebagai obyek penelitian. Muhammad Sirojudin kirom menggunakan pendekatan kuantitatif yang menguji kualitas (sebab-akibat) pengaruh antar variabel melalui pengujian hipotesis yang telah di rumuskan, metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

2. Nilai-nilai Pendidikan kesehatan mental dalam qiyamullail (Studi Analisi pemikiran Dr. Mohammad Sholeh dalam buku “Terapi Shalat Tahajjud”) oleh Asih Soleha fakultas tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri Raden Intan Impung 2018.¹⁹

Fokus pada penelitian ini adalah nilai-nilai pendidikan kesehatan mental yang terkandung dalam *qiyamullail* dan hikmah bagi yang melaksanakannya.

Persamaan dari skripsi oleh Asih Soleha adalah sama-sama shalat tahajjud subjek dan kesehatan mental menjadi objek dalam penelitian.

Perbedaan yang ada dalam penelitian diatas berada ditahap metode penelitian, yang dipakai oleh Asih Soleha adalah metode penelitian kepustakaan dengan pendekatan historis filisofis, sedangkan saya memakai metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

3. Skripsi Atikah Rasa Fauzia yang berjudul Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa (Studi kasus mahasiswa perantau

¹⁹ Asih Soleha “ *Nilai-Nilai Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail*”, (Skripsi, Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Raden Intan, Lampung, 2018).

tingkat pertama program Studi Oseanografi jurusan ilmu kelautan KPIK Universitas diponegoro) Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang 2016.²⁰

Fokus penelitian skripsi Atikah Rasa Fauzia adalah faktor yang mempengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa perantau tingkat pertama di Program Studi Oseanografi Jurusan Ilmu Kelautan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro.

Persamaan skripsi Atikah Rasa Fauzia dengan skripsi saya, sama-sama kesehatan mental atau jiwa menjadi obyek dalam masalah penelitian ini.

Skripsi Atikah Rasa Fauzia menggunakan metode penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan deskriptif korelatif, sedangkan saya menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

4. Oleh Agustina Linta Saputri, (Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung), dengan judul Terapi Shalat Tahajud Bagi Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung, 2018.²¹

²⁰ Atikah Rasa Fauzia, "Faktor-faktor Yang mempengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa perantau tingkat pertama di Program Studi Oseanografi Jurusan Ilmu Kelautan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas diponegoro" (skripsi, departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas diponegoro, Semarang, 2016).

²¹ Agustina Linta saputri, "Terapi shalat Tahajud Bagin Kesehatan Mental santri Pondok Pesantren Nurul Huda Lampung", (Skripsi, Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan, Lampung, 2018).

Penelitian ini berfokus pada pelaksanaan shalat tahajud dan juga shalat tahajud sebagai terapi terhadap kesehatan mental.

Persamaan antara skripsi Agustina Linta Saputri dengan skripsi saya adalah sama-sama shalat tahajud bagi kesehatan santri di Pondok pesantren.

5. Oleh Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin dengan judul Efektifitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri, Jurnal Intervensi Psikologi Volume 06 Nomor 02 tahun 2015, Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.²²

Fokus penelitian Sabiq M. Azam dan Zaenal Abidin adalah efektifitas shalat tahajud dalam menurunkan stres santri.

Persamaan penelitian ini difokuskan untuk membuktikan perbedaan yang signifikan tingkat stres santri, Ada persamaan dari penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti, yaitu sama-sama membahas tentang pengamalan shalat tahajud.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan disini bertujuan untuk memudahkan jalannya penulisan terhadap suatu maksud yang terkandung, sehingga uraian-uraian dapat diikuti dan dapat dipahami secara teratur dan sistematis. Adapun sistematika penulisan dalam skripsi ini terdiri dari 3 bagian yaitu bagian awal, bagian utama dan bagian akhir.

²² Sabiq M. Azam, Zainal Abidin, "*Efektifitas Shalat tahajud dalam mengurangi tingkat stres santri*", Jurnal Intervensi Psikologi Volume 06 Nomor 02 tahun 2015.

Bagian awal skripsi ini memuat hal-hal yang bersifat formalitas yaitu tentang halaman sampul depan, halaman judul, halaman persetujuan, halaman pengesahan, moto, persembahan, kata pengantar, daftar isi, dan abstrak.

Bagian utama skripsi ini terdiri dari 5 bab, yang berhubungan antara bab satu dengan bab lainnya.

Bab I adalah Pendahuluan yang mencakup: a) latar belakang masalah, b) fokus penelitian, c) tujuan penelitian, d) kegunaan hasil penelitian, e) definisi operasional, f) penelitian terdahulu, dan g) sistematika penulisan.

Bab II Kajian Pustaka, membahas tentang shalat tahajjud, kesehatan mental, dan hubungan shalat tahajjud terhadap kesehatan mental.

Bab III adalah Metode penelitian yang mencakup: a) pendekatan dan jenis penelitian, b) lokasi penelitian, c) kehadiran penelitian, d) data dan sumber data, e) metode pengumpulan data, f) teknis analisis data, g) pengecekan keabsahan data, h) tahap-tahap penelitian.

Bab IV Paparan Data dan Temuan penelitian yang mencakup : a) setting penelitian, dan b) Paparan data dan temuan penelitian.

Bab V Penutup yang meliputi : a) Kesimpulan dan b) Saran-saran yang relevan dengan permasalahan yang ada.

Bagian akhir penelitian ini dari daftar rujukan, lampiran-lampiran yang diperlukan untuk meningkatkan validitas isi penelitian dan terakhir daftar riwayat hidup tim peneliti.

