

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

1. Kesehatan Mental Santri

1. Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah mental hygiene. Secara etimologi kata mental berasal dari kata latin yaitu mens atau mentis yang mempunyai arti jiwa, nyawa, sukma, dan semangat.²³ Sedangkan Hygiene dari kata Hygea yaitu nama dewi kesehatan yunani kuno yang bertugas mengurus masalah kesehatan manusia di dunia²⁴.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 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.

Pengertian Kesehatan mental secara termologi Menurut Zakiyah Daradjad, sebagai berikut :

- a. Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan jiwa (neurose) dan gejala penyakit jiwa (Psychose) serta kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri,

²³ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1998), h. 9.

²⁴ Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2004), h.7.

dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana ia hidup.²⁵

- b. Kesehatan Mental Adalah terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri serta lingkungannya dengan berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup bahagia dunia dan akhirat.²⁶

Berdasarkan definisi diatas dapat dipahami bahwa kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat berarti kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya dengan berdasarkan keimanan dan ketaqwaan, agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan.

2. Tahap-tahap Perkembangan Remaja

Setelah masa pra remaja berakhir, anak yang mempunyai kebutuhan akan adanya teman atau saudara yang di harapkan dapat memahami penderitaan dirinya serta membantunya mengatasi persoalan pribadinya itu. Pada tahap ini anak mulai terdorong untuk mencari pedoman hidup yang bernilai bagi dirinya. Pada tahap ini antara anak laki-laki dan anak perempuan memiliki perbedaan yang cukup besar dan bahkan bertentangan.

²⁵ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji Mas Agung, 1988), h. 11.

²⁶ Hasneli, *Kesehatan Mental dalam Pandangan Islam*, (Padang: Haifa Press, 2014), h. 4

Beberapa sifat yang berbeda tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut :

1. Pada anak remaja laki-laki :
 - a. Aktif dan suka memberi
 - b. Suka memberi perlindungan
 - c. Aktif meniru pada hal-hal yang bersifat abstrak dan intelektual
 - d. Berusaha menunjukkan diri mampu dan bergengsi
2. Pada anak remaja perempuan
 - a. Pasif dan suka menerima
 - b. Suka mendapat perlindungan
 - c. Pasif tetapi mengagumi pribadi pujaannya
 - d. Tertarik pada hal-hal yang konkret dan emosional Berusaha
 - e. menuruti dan menyenangkan orang lain
3. Secara umum, ada tujuh tipe anak remaja, baik pada anak laki-laki maupun anak perempuan. Tujuh tipe tersebut meliputi :
 - a. Tipe intelektual seperti Mampu mengendalikan diri, Bertanggung jawab, dan Berkesadaran tinggi.
 - b. Tipe perenung : Dapat dikendalikan, Kurang bertanggung jawab, dan Berkesadaran tinggi
 - c. Tipe pemuja : Sukar dikendalikan, Bertanggung jawab, dan Berkesadaran rendah

- d. Tipe ragu-ragu : Dapat dikendalikan, Kurang bertanggung jawab, dan Berkesadaran rendah
- e. Tipe sok bisa : Sukar dikendalikan, Bertanggung jawab, dan Berkesadaran rendah
- f. Tipe perasa: Sukar dikendalikan, Bertanggung jawab, dan Berkesadaran tinggi.
- g. Tipe brutal: Sukar dikendalikan, Kurang bertanggung jawab, dan Berkesadaran tinggi.²⁷

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental

Terdapat empat faktor yang berhubungan dengan kesehatan mental yaitu : Faktor biologis, faktor psikologis, faktor lingkungan, dan faktor sosial budaya.

4. Kriteria Sehat Mental

Sehat mental yaitu kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat dan lingkungan. Sebagai perwujudan keharmonisan fungsi mental dan kesanggupannya menghadapi masalah yang biasa terjadi, seseorang merasa puas dan mampu.

Menurut Maria johada orang yang sehat mentalnya mempunyai sifat dan karakteristik utama sebagai berikut :²⁸

- a. Mempunyai sikap kepribadian yang baik dalam artian dapat mengenal diri sendiri secara baik.

²⁷ Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2008), h. 78-79.

²⁸ Ramayulis, *psikologi agama*, (Jakarta: kalam mulia, 2002), h.130

- b. Pertumbuhan, perkembang, 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 sosial
- f. Dapat menguasai lingkungan dan berintegrasi dengan lingkungan secara baik.

2. Efektifitas Shalat Tahajud terhadap Kesehatan Mental

1. Pengertian Shalat Tahajud

Pengertian shalat secara *Etimologi* berarti “Do’a” (memohon), sedangkan do’a sendiri adalah keinginan yang ditujukan kepada Allah swt, Da’a dalam cakupan yang lebih luas adalah permohonan oleh satu pihak yang diajukan kepada pihak yang derajatnya lebih tinggi.²⁹

Secara *terminologi* shalat adalah suatu aktifitas ibadah yang diawali dengan takbir dengan ucapan “*Allahu Akbar*” (Allah maha besar), sebagai ikrar akan keagungan allah dengan segala kuasa-Nya. Kemudian diakhiri dengan salam dengan ucapan “*Assalamu’alaikum*” (semoga keselamatan menyertai kalian). Ini sebagai isyarat agar sesudah selesai melakukan ibadah shalat, seseorang selalu melakukan perbuatan positif yang bias menyelamatkan masyarakat dan

²⁹ Zaini Dahlan, et, al, “*Filsafat Hukum Islam*”, (Jakarta: Bumi Aksara, 1999), Cet. III, h.

lingkungan sekitar. Diantara takbir dan salam terdapat serangkaian dzikir dan perbuatan, ketika dilakukan dengan penuh penghayatan akan menjadi control dapat memberikan diri, serta memberikan sinar cahaya dalam kehidupan seorang muslim.³⁰

Sedangkan tahajud berasal dari akar kata *hajjada* (tidur diwaktu malam hari) dan (ketika seseorang Bangun tidur)³¹. Jadi dapat disimpulkan bahwa 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.³²

Sesuai ungkapan yang disampaikan imam an-Nawawi, seorang ulama' dari kalangan madzhab syafi'i menyatakan definisi shalat tahajjud sebagai berikut "*para ulama' sepakat bahwa shalat tahajjud adalah shalat sunnah pada malam hari sesudah bangun tidur*".³³

Menurut Habsy Ash-Shiddieqiy pengertian shalat membagi menjadi beberapa ta'rif, yaitu :

- a. Ta'rif yang melukiskan *haqieqatush shalat* atau "*sir*" (hakikat shalat). Shalat berarti berhadap hati (jiwa) kepada Allah SWT

³⁰ Muhyidin Abduhshomad, "*Shalatlah Seperti Rosulullah Dalil Keshahihan Sholat Ala Aswaja*", Surabaya: Khalisa, 2011, h. 8

³¹ Ahmad Warso Munawwi, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h. 1488.

³² Muhammad Ajib, *33 Macam Shalat Sunnah*, (Jakarta Selatan : Rumah Fiqih Publishing), h. 41.

³³ An-Nawawi, *Al-Majmu' Syarhil Al-Muhadzab*, (Bairut: Darul Kutub Al-Ilmiyah, jilid 4), h. 43.

dengan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan di dalamnya jiwa rasa keagungan kebebasan-Nya.

- b. Pengertian yang menggambarkan *ruhush shalat* (jiwa shalat). Ruh shalat itu adalah berharap kepada Allah SWT dengan sepenuh jiwa, dengan segala khusyu' dihadapan-Nya serta hadir hati dalam berdzikir, berdoa dan memuji.
- c. Ta'rif shalat yang dikehendaki syara' sebagaimana bagi ibadah yang menjadi tiang agama.
- d. Ta'rif shalat yang menggambarkan *shuratush shalat* atau rupa shalat yang lahir.
- e. Ta'rif yang melengkapi rupa hakikat dan jiwa shalat. Shalat berarti berhadap hati (jiwa) kepada Allah SWT, berhadap yang mendatangkan takut, menumbuhkan rasa kebenaran-Nya dan kekuasaan-Nya dengan penuh khusyu' dan ikhlas di dalam beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan salam.³⁴

Dari keterangan shalat tahajud dan pengertian shalat menurut Ash-Shidieqy di atas bahwa shalat itu memerlukan adanya rasa ikhlas ketika berhadapan dengan Allah SWT sehingga tercipta keadaan yang pasrah penuh kerinduan di dalam hati akan berjumpa dengan-Nya.

Shalat yang baik dilakukan dengan khusyu' dan ikhlas semata-mata karena Allah SWT sehingga menumbuhkan rasa kecintaan dan

³⁴ Teungku Muhammad hasby Ashshidieqy, "Pedoman shalat", (Semarang: pustaka Rizki, 1997), h. 40-41.

kerinduan orang yang melakukan shalat kepada Allah SWT sang pencipta alam semesta.

2. Hukum Shalat Tahajjud

Sejarah mencatat hukum awal shalat tahajjud adalah wajib, tidak lama setelah itu barulah terjadi peristiwa *Isra' Mi'raj* di tahun ke-12 kenabian, sehingga shalat tahajjud yang awalnya wajib menjadi sunnah.

Para ulama sepakat bahwa hukum shalat tahajjud bagi umat islam adalah sunnah muakkad (sunnah yang ditekankan). Hal ini berdasarkan nash dari al-qur'an, sunnah dan ijma' kaum muslimin.³⁵

Dalil yang menunjukkan tentang kesunahan shalat tahajjud diantaranya sebagai berikut :

Dalil pertama adalah al-qur'an yang terdapat dalam surat al-isra' ayat 79:

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

“Dan pada sebagian malam hari shalat tahajjudlah sebagai ibadah sunnah tambahan bagimu, mudah-mudahan tuhanmu mengangkat kamu ketempat yang terpuji”.(QS. Al-Isra': 79)³⁶.

Dalil kedua hadits yang diriwayatkan oleh imam muslim:

³⁵ Said bin Ali, *tuntunan shalat sunnah*, (bandung: irsyad baitus salam, 2005), h. 211.

³⁶ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*,(Surabaya :Mekar, 2004), h. 858.

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال أفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل (رواه

مسلم)

“Dari Abu Hurairah r.a berkata: sesungguhnya nabi Muhammad bersabda: shalat yang paling afdhal setelah shalat fardhu adalah shalat sunnah malam”. (HR. Imam Muslim)³⁷

Dalil ketiga ijma' oleh Imam Ibnu Hajar Al-Haitami (w.974 H) seorang ulama' madzhab syafi'i menyampaikan sebagai berikut :

ويسن التهجد إجماعاً وهو التنفل ليلاً بعد نوم (تحفة المحتاج في شرح المنهاج: 131/2)

“Disunnahkan shalat tahjjud berdasarkan ijma' para ulama'.

*Shalat tahajjud adalah sunnah pada malam hari setelah bangun tidur”*³⁸

3. Shalat Tahajjud dalam prespektif Kesehatan

Semua ibadah yang diperintahkan Allah swt, didesain guna untuk memberikan kesehatan tubuh, melaksanakan ibadah wajib maupun sunnah memiliki manfaat yang seimbang. Akan tetapi, agar memberikan manfaat yang maksimal, hakikat shalat perlu dipahami.

Menurut penelitian Dr. Mohammad Ali Thoha, bahwa shalat yang dikerjakan secara ikhlas (semata-mata karena Allah), Khusyuk, dan hudur (perasaan hati sedang berkomunikasi dengan allahswt.)dapat

³⁷ Ibnu Hajar Al-Asqolani, *Bulughul Maram Min Adillatil Ahkam*, (Jakarta: Dar Al-Kutub Al-Islamiyah, 2004), h. 69.

³⁸ Ibnu Hajar Al-Haitami, *Tuhfatul Muhtaj Fii Syarhil Minhaj*, (Bairut: Darul Fikri, Jilid 2), h. 238.

mencegah bahkan bias menyembuhkan penyakit reumatik dan spondiloartrosis (radng tulang belakang), mencegah stroke, pikun dini, serta meningkatkan kreativitas dan hati yang gelisah bisa tentram.³⁹

H.M Hembing Wijaya Kusuma mengatakan bahwa gerakan dalam shalat menurut agama Islam adalah suatu cara untuk memperoleh kesehatan dalam arti yang seluas-luasnya dan dapat dibuktikan secara ilmiah. Sementara itu sebagaimana yang dikutip oleh Prof. Dr. Kohl Rausch dan Prof. Dr. Leube dalam referensi yang sama juga mengatakan gerakan-gerakan shalat dapat mengurangi dan bahkan bisa mencegah penyakit jantung.⁴⁰

Gerakan-gerakan shalat juga memberikan kontribusi dalam kesehatan, salah satunya gerakan sujud yang apabila dilakukan dengan bersungguh-sungguh maka memberikan manfaat kesehatan secara langsung. diantaranya, dapat menghindarkan sulit buang air besar dan air kecil, membantu meningkatkan efektivitas pencernaan makanan dan membantu melumatkan makanan yang menggumpal dilambung.⁴¹

Selain itu, para ahli kesehatan mengatakan bahwa penyucian tubuh sebelum shalat (wudhu) merupakan sebuah tindakan dalam rangka peremajaan kulit dan selaput lendir, gugus depan sistem pertahanan tubuh yang fungsinya untuk membawa contoh benda asing

³⁹ Mohammad Ali Toha Assegaf, *Sehat Ala Nabi 365 Tips Sehat Sesuai Ajarab Rasulullah*, (Jakarta Selatan : PT. Mizan Publika, 2015), h. 130.

⁴⁰ H.M. Hembing Wijaya Kusuma, *Hikmah Shalat Untuk Pengobatan dan Kesehatan*, (Pustaka Kartini, 1999), h. 121.

⁴¹ Mohammad Ali Toha Assegaf, *Sehat Ala Nabi 365 Tips Sehat Sesuai Ajarab Rasulullah*, (Jakarta Selatan : PT. Mizan Publika, 2015), h. 130.

kepada *limfosit T* dan *limfosit B* dari penghancuran aggressor yang penting sering menyebabkan penyakit kanker.⁴²

4. Shalat Tahajud Dalam Prepektif Psikologi

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.⁴³ Berbagai kondisi emosional, baik positif maupun negatif dapat menyebabkan jiwa cemas, susah, dan stress. Hal ini dapat mengganggu keseimbangan sistem kerja dari hormon kortisol.

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 stress. Ketika seseorang dalam keadaan stress maka hormon ini semakin meninggi. Dengan keadaan hormone 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

⁴² Imas Kurniasih, *Indahnya Tahajud*, (Yogyakarta: Mutiara Media. 2008), h. 45.

⁴³ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim, *Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 27.

sebagai tolak ukur untuk tingkat stress seseorang. Semakin stress seseorang, maka semakin tinggi hormone kortisol dalam darahnya.⁴⁴

5. Pelaksanaan Dan Waktu Shalat Tahajjud

Tata cara shalat tahajjud sama seperti shalat-shalat yang lain, baik bacaan maupun gerakannya. Tetapi shalat tahajjud dapat dikerjakan lebih dari dua rakaat, yaitu 4 rakaat, 6 rakaat, dan seterusnya. Hendaknya dikerjakan 2 rakaat salam, 2 rakaat salam dengan niat sebagai berikut :

أُصَلِّي سُنَّةَ التَّهَجُّدِ رَكَعَتَيْنِ مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ أَدَاءً لِلَّهِ تَعَالَى

Waktu Pelaksanaan Shalat tahajjud terbentang luas antara shalat isya' sampai datang waktu shalat subuh. Dengan syarat dikerjakan sesudah melaksanakan shalat isya' dan sesudah tidur meskipun sebentar.⁴⁵ Secara rinci waktu shalat tersebut terbagi menjadi tiga bagian, yaitu :

1. Sepertiga malam pertama, kira-kira pukul 19.00 sampai 22.00. ini merupakan waktu utama
2. Sepertiga malam kedua, kira-kira pukul 22.00 sampai 01.00. ini merupakan waktu yang lebih utama untuk mengerjakan shalat tahajjud.

⁴⁴ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim , *Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 27

⁴⁵ Muhammad Ajib, *33 Macam jenis Shalat Sunnah*, (Jakarta Selatan: Rumah Fiqih Publishing, 2020), h. 48.

3. Sepertiga malam ketiga, kira-kira pukul 01.00 sampai dengan masuknya waktu shalat subuh. ini merupakan waktu yang paling utama.

Dari pembagian waktu tersebut. 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 tahajuddan pada waktu tersebut Allah swt menurunkan rahmat-Nya , bahkan waktu Mustajab bagi doa-doa yang dimohonkan kepada allah swt.⁴⁶

6. Etika Shalat Tahajud

Rasulullah SAW telah memberikan petunjuk bagi umatnya ketika akan melaksanakan shalat tahajjud yang sangat istimewa ini, diantaranya :⁴⁷

1. Sebelum tidur diamjurkan untuk berwudhu dahulu, agar dalam mengakhiri aktivitas fisik dalam keadaan suci, bahkan orang yang tidur dalam keadaan suci akan dijaga malaikat.
2. Berniat untuk bangun mendirikan shalat tahajjud, niat tidur untuk istirahat demi qiyamullail.
3. Ketika menjelang tidur hati harus ditenangkan terlebih dahulu kemudian berdo'a dengan khusyu' dan juga berdzikir kepada Allah swt sampai tertidur.

⁴⁶ M. Zamzami, Opcit, h. 82.

⁴⁷ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim ,*Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 264-72

4. Sesudah bangun dari tidur diusahakan untuk menggosok gigi.
5. Mengawali shalat dengan dua rakaat ringan, kemudian shalat sesudahnya beberapa rakaat saja.
6. Dalam melaksanakan shalat dengan menyesuaikan kemampuan dan tidak memaksakan diri.

7. Dampak (Impact) Shalat Tahajjud Secara Medis

Menurut Dr. Abdul Hamid Diyab dan Dr. Ahmad Qurquz, shalat tahajjud dapat meningkatkan ketahanan imunitas tubuh terhadap berbagai penyakit yang menyerang jantung, otak, dan organ-organ tubuh yang lain.⁴⁸ Menurut Prof. Dokter mohammad Sholeh, shalat tahajjud yang dikerjakan dengan ikhlas, khusyuk dan kontinu akan terhindar terkena penyakit kanker dan infeksi.⁴⁹

Begitupun dalam gerakan-gerakan shalat akan membantu otot-otot pencernaan, sehingga makanan tidak menggumpal. Shalat juga membantu mencegah dan mengobati reumatik, penyakit jantung, stroke, vertigo, gangguan pernafasan, dan penyakit hati.⁵⁰

8. Pengaruh Shalat Tahajjud Dalam Kehidupan

1. Mendatangkan ketenangan dan konsentrasi
2. Menjernihkan jiwa
3. Mengusir penyakit dalam tubuh

⁴⁸ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim ,*Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 42

⁴⁹ Yusni A. Ghozali dan Ibnu Salim ,*Keutamaan Shalat Malam*, (Jakarta, PT. Bhuana Ilmu Populer, 2020), h. 35

⁵⁰ Mohammad Ali Toha Assegaf, *Sehat Ala Nabi 365 Tips Sehat Sesuai Ajarab Rasulullah*, (Jakarta Selatan : PT. Mizan Publika, 2015), h. 126

4. Melatih keikhlasan
5. Diberikan kesabaran dan konsisten
6. Terkabulnya do'a
7. Mendapatkan jaminan ampunan.⁵¹

Dari keterangan di atas, memang benar bahwa seseorang yang dengan ikhlas penuh cinta kepada Allah, istiqomah, maka jiwanya kuat, optimis karena do'anya selalu di kabulkan oleh Allah SWT. Seseorang yang rajin shalat tahajud dengan benar jiwanya selalu tenang dan senantiasa sadar akan ketentuan-ketentuan Allah, selain itu ia juga dihargai sesamanya karena dalam berbicara lisannya selalu bermanfaat. Dan memiliki nilai yang berbobot (tidak sia-sia). Oleh karena itu maka alangkah mulianya manusia ini di dunia dan akhirat nanti.

9. Hubungan Shalat Tahajud Dengan Kesehatan Mental Santri

Fisik dan psikis adalah kesatuan dalam eksistensi manusia, hubungan antara kesehatan fisik dan mental atau psikis dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Goldberg, (1984) dalam bukunya yang berjudul *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan* oleh Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, diungkapkan bahwa gangguan psikiatri umum terjadi pada pasien-pasien yang mengalami sakit (fisik) dan pasien yang menjalani operasi pembedahan. Goldberg mengemukakan, sekitar 20% sampai 40%

⁵¹ Muallifah, *Keajaiban Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta; Starbooks, 2013), h. 77-108

pasien-pasien yang mengaku sakit secara fisik ternyata dapat didiagnosa mengalami gangguan mental, meskipun mayoritas diantaranya kurang memperoleh perhatian.⁵²

Dari pernyataan di atas dikemukakan bahwa kesehatan fisik dan mental saling berhubungan, artinya ketika yang satu terganggu akan membawa pengaruh kepada bagian yang lain.⁵³

Sejumlah kasus yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor keyakinan dengan kesehatan jiwa atau mental tampaknya sudah disadari oleh para ilmuan di beberapa abad yang lalu. Misalnya, pernyataan Carel Gustav Jung sebagaimana dikutip oleh Jallaludin “diantara pasien setengah baya, tidak seorang pun yang penyebab penyakit kejiwaannya tidak dilatar belakangi oleh aspek agama”.⁵⁴

⁵² Mudzalifah M Rahman, “Kesehatan Mental Pelaku Shalat Tahajud”, jurnal akhlak dan tasawuf, volume 02, nomor 02, 2016.

⁵³ Jallaludin, *Psikologi Agama*, (Jakarta, Rajawali Pers, 2008), hal. 161.

⁵⁴ Zakiyah Daradjat, *Shalat Menjadikan Hidup Bermakna*, (Jakarta: Ruhama, 1990), h. 161.