

PSIKOTERAPI ISLAM SHALAT TAHAJJUD DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI

Abdurrahman¹, Muhammad Ali Ma'sum²

^{1,2}Institut Agama Islam Darussalam Blokagung

Abdurrahman33@gmail.com, maksumali242@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to describe emotional maturity, religiosity and aggressive behavior in the students of Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwang using a qualitative method with a case study approach. The data collection techniques used are interviews, observation, documentation. The results of the research conducted through observation, interviews and documentation showed that the implementation of the tahajjud prayer in Islamic boarding schools showed a significant negative correlation between the regularity of praying and the level of anxiety. The more diligent and regular the santri perform the tahajjud prayer, the lower the level of anxiety and able to carry out all their activities

Keywords: psychotherapy, tahajjud prayer, mental health

Abstrak

Tujuan penelitian adalah mendeskripsikan kematangan emosi, religiusitas dan perilaku agresif pada santri Pondok Pesantren Darussalam Blokagung Banyuwang ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara, observasi, dokumentasi. Hasil dari penelitian yang dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi menunjukkan bahwa dalam pelaksanaan shalat tahajjud di pondok pesantren menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara keteraturan menjalankan shalat dengan tingkat kecemasan. makin rajin dan teratur santri melakukan shalat tahajjud maka makin rendah tingkat kecemasannya dan mampu menjalankan semua aktivitasnya.

Kata Kunci: psikoterrapi, shalat tahajjud, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah sehat kondisi atau keadaan terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, seperti terhindarnya dari rasa cemas, gelisah, malas, menggambarkan tingkah laku yang sehat dapat memanfaatkan bakat dan potensi semaksimal mungkin serta mencapai ketenangan jiwa dalam hidup. banyaknya persoalan kehidupan menyebabkan manusia merasa bimbang, resah dan gelisah. apabila berhadapan

dengan persoalan yang harus dihadapi mental seseorang harus dalam keadaan tenang, sehat dan kuat mentalnya. terkadang seseorang yang sehat belum tentu sehat mentalnya, karena orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dapat melewati segala factor yang ada didalam kehidupannya.

Mental yang sehat ialah mental yang mampu berinteraksi dengan Tuhan penciptanya, sesama makhluk Nya dan mampu berinteraksi dengan alam. oleh karenanya seseorang yang selalu berusaha untuk berkomunikasi dengan Tuhannya cenderung memiliki mental yang sehat. berinteraksi dengan Tuhan dapat diartikan melaksanakan ibadah, seperti shalat ataupun berdzikir. semua kegiatan tersebut merupakan rutinitas seorang muslim.

Untuk itu perlu adanya terapi yang dapat meningkatkan kesehatan mental, salah satunya adalah dengan mendekati diri kepa Allah dengan merutinkan shalat tahajjud, karena shalat tahajjud dilaksanakan pada malam hari sehingga dapat lebih khusuk dalam beribadah. Sebagaimana firman Allah dalam suah Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar". (Al-Baqarah ayat 153.)

Sebagaimana penjelasan dari ayat tersebut dalam tafsir Al-Maraghi yaitu hendaklah minta pertolongan kepada Allah dengan cara sabar dan mendirikan shalat. dan ketika dalam menghadapi semua permasalahan yang dirasa berat tentang musibah duniawi.

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada malam hari. karenanya shalat tahajud juga di sebut shalat Lail (shalat malam) atau Qiyamullail. Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya untuk membiasakan shalat tahajud. sebab, shalat Tahajud merupakan salah satu wujud takwa dan cinta seorang hamba kepada Allah SWT. Selain itu membiasakan shalat tahajud adalah bukti kecintaan hamba kepada khaliknya. shalat tahajud juga merupakan shalat sunah yang berat untuk dilakukan. Sebab, shalat tersebut bertepatan dengan waktu istirahat manusia setelah lelah bekerja pada siang hari. karenanya hanya

orang yang bertakwa dan cinta kepada Allah SWT yang mampu melaksanakan shalat Tahajjud secara terus-menerus setiap malam

. Shalat merupakan suatu kegiatan fisik dan mental spiritual yang memberikan makna baik bagi hubungan dengan Allah SWT, hubungan dengan sesama manusia, dan hubungan dengan diri sendiri. di samping itu shalat tahajud akan mengurangi kecemasan yang lebih nyata dan lebih besar dibandingkan dengan olahraga biasa, karena olahraga hanya menyangkut unsur badan saja dan mengeluarkan energi. demikian pula shalat tahajud dapat menjadi terapi ketenangan dan ketentraman yang diperoleh oleh seseorang yang melaksanakan shalat tahajjud, memiliki nilai spiritual yang cukup tinggi. hal ini disebabkan dalam shalat tahajjud terdapat dimensi dzikir Allah (mengingat Allah). shalat tahajjud mengandung dimensi dzikir kepada Allah dan memiliki dampak psikologis dalam jiwa seseorang dengan melaksanakan gerakan- gerakan shalat dengan benar sesuai ajaran Rasul dari qiyam, ruku' dan sujudnya akan memberikan energi yang bisa menyehatkan badan kita. akan tetapi, jika gerakannya tidak sempurna maka shalat akan menjadi hampa, dan pelakunya tidak mendapatkan manfaat dari shalat itu . oleh karena itu shalat tahajjud sangat dianjurkan bagi setiap muslim, karena shalat tahajjud merupakan ibadah shalat sunnah yang paling mulia. disamping itu, shalat tahajjud juga bisa menyehatkan tubuh kita karna dalam tubuh kita akan bekerja yang membentuk hormon kortisol yang mempunyai fungsi utama untuk menangkal dan mempersiapkan tubuh terhadap stres

LANDASAN TEORI

psikoterapi

Psikoterapi adalah: psyche yang artinya jelas, sedangkan mind adalah jiwa dan therapy dari bahasa yunani yang berarti merawat dan mengasuh, sehingga psikoterapi dalam arti luasnya adalah: perawatan terhadap aspek kejiwaan. Perawatan melalui teknik psikoterapi adalah perawatan secara umum mempergunakan intervensi psikis dengan pendekatan psikologi terhadap pasien mengalami gangguan psikis.

Psikoterapi juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya pengobatan dan perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah psikoterapi mengandung banyak pengertian, psikoterapi bisa digunakan dalam berbagai ilmu empiris seperti psikologi, bimbingan dan konseling, kerja sosial, pendidikan dan ilmu agama.

Menurut Hamdani kata psikoterapi berasal dari *psyche* dan *therapy* mempunyai beberapa arti antara lain:

- a. Jiwa dan hati
- b. Dalam mitologi Yunani *psyche* adalah seorang gadis cantik yang bersayap seperti sayap kupu-kupu. Jiwa digambarkan berupa gadis, dan kupu-kupu simbol keabadian.
- c. Ruh, akal, dan diri (dzat)
- d. Dalam bahasa Arab *psyche* dapat dipadankan dengan *nafs* dengan bentuk jamaknya *anfus* atau *nufus* ia memiliki beberapa arti diantaranya: jiwa, ruh, darah, jasad, orang dan diri sendiri.

Dari beberapa arti di atas *psyche* dapat dipahami sebagai bagian dari diri manusia dari aspek yang lebih bersifat rohaniyah dan lebih sering menyinggung sisi yang didalam dari eksistensi manusia.

Dalam perspektif Bimbingan Konseling Islami, psikoterapi bisa dilakukan secara individual maupun secara kelompok. Menurut Gerald Corey, Psikoterapi tersebut dapat berorientasi kepada beberapa aspek, baik kognitif, tingkah laku dan tindakan. Gerald Corey menjelaskan bahwa ada delapan model konseling dan psikoterapi yang bisa dilakukan konselor terhadap klien yang bermasalah atau yang mengalami gangguan, yaitu:

1) Terapi Psikoanalitik. Tokoh utama terapi ini adalah Freud, Carl Jung, Adler, Sullivan, Rank, Horney dan Erikson. Terapi psikoanalitik adalah suatu teori kepribadian, system filsafat dan metode psikoterapi.

2) Terapi Eksistensial Humanistik. Tokoh utama terapi ini adalah May, Maslow, Frankl dan Jourard. Pendekatan ini dikembangkan sebagai reaksi melawan psikoanalisis dan Behaviorisme yang dianggap tidak adil dalam mempelajari manusia.

3) Terapi Client Centered. Tokoh utama terapi ini adalah Carl Roger's. Terapi Client Centered menaruh kepercayaan dan meminta tanggung jawab yang lebih besar kepada klien dalam menangani berbagai permasalahan. Dengan kata lain, terapi ini lebih dipusatkan kepada klien untuk mencari jalan keluar dari setiap persoalan yang dihadapi klien, konselor hanya sebagai mediator dan motivator, sedangkan pemilihan dan penentuan jenis terapi diserahkan sepenuhnya kepada klien.

4)Terapi Gestalt. Tokoh utama atau pendiri terapi ini adalah Fritz Perls. Terapi ini merupakan eksperimental yang menekankan kesadaran dan integrasi, yang muncul sebagai reaksi melawan terapi analitik, serta mengintegrasikan fungsi jiwa dan badan.

5)Terapi Transaksional. Tokoh utama terapi ini adalah Eric Berne. Terapi ini cenderung ke arah aspek-aspek kognitif dan behavioral, dan dirancang untuk membantu orang-orang dalam mengevaluasi putusan-putusan yang telah dibuatnya menurut kelayakan sekarang.

6)Terapi Tingkah laku. Tokoh utama dari terapi ini adalah Wolpe, Eysenck, Lazarus dan Salter. Terapi ini merupakan penerapan prinsip-prinsip belajar pada penyelesaian gangguan-gangguan tingkah laku yang spesifik. Hasil-hasilnya merupakan bahan bagi eksperimentasi lebih lanjut. Terapi tingkah laku secara sinambung berada dalam proses penyempurnaan.

7)Terapi Emosional Emotif. Tokoh utama terapi ini adalah Albert Ellis. Suatu model yang amat didaktik, berorientasi kognitif tindakan, serta menekankan peran pemikiran dan sistem-sistem kepercayaan sebagai akar masalah-masalah pribadi.

8)Terapi Realitas. Tokoh utama terapi ini adalah William Glasser. Suatu model terapi yang dikembangkan sebagai reaksi melawan terapi konvensional. Terapi realitas adalah terapi jangka pendek yang berfokus pada saat sekarang, menekankan kekuatan pribadi, dan pada dasarnya merupakan jalan di mana para klien bisa belajar tingkah laku yang lebih realistis dan karenanya bisa mencapai keberhasilan.

Kedelapan model konseling dan psikoterapi ini dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori. Kategori pertama adalah psikodinamika yang berlandaskan pada pemahaman, motivasi serta rekonstruksi kepribadian, dan merupakan terapi psikoanalitik.

Sholat tahajjud

Asal makna salat yaitu “do’a”, maksudnya yaitu ibadah yang tersusun dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir, dan disudahi dengan salam, dan memenuhi beberapa syarat yang ditentukan. Sedangkan menurut Ash-Shiddieqy yang dikutip dari Sentot Haryanto mengatakan shalat yaitu dalam bahasa Arab berarti do’a memohon kebajikan dan pujian. Sedangkan secara hakekat yaitu berhadap hati (jiwa) kepada Allah dan mendatangkan takut kepada-Nya, serta menumbuhkan didalamnya jiwa

rasa keagungan, kebesaran-Nya dan kesempurnaan-Nya. Salat pada dasarnya berakar dari kata *salata* yang berasal dari kata kerja *shalla-yushalli*. Kata *shalat* mengandung dua pengertian yaitu *berdo'a* dan *bershalawat*. *Berdo'a* yang dimaksud yaitu *berdo'a* atau memohon hal-hal yang baik, kebaikan, kebajikan, nikmat dan rezeki. Sedangkan *bershalawat* yaitu meminta keselamatan, kedamaian, keamanan, dan pelimpahan rahmat Allah.

Secara istilah *shalat* yaitu sebagai pernyataan bakti dan memuliakan Allah dengan gerakan-gerakan badan dan perkataan-perkataan tertentu dimulai dengan *takbir* dan diakhiri dengan *taslim* dan dilakukan waktu-waktu tertentu setelah memenuhi syarat-syarat tertentu.

Menurut pengertian syariat Islam yang dirumuskan oleh para *Fuqaha* (ahli *fiqih*) *shalat* yaitu beberapa ucapan dan beberapa perbuatan yang dimulai dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam* dengan maksud beribadah kepada Allah menurut syarat-syarat yang telah ditentukan. *Salat* merupakan gerakan dan perbuatan yang diawali dengan *takbir* dan diakhiri dengan *salam* menurut syarat-syarat yang telah ditentukan dengan maksud beribadah kepada Allah semata.

Tahajjud secara bahasa yaitu tidur tetapi yang dimaksud adalah bangun. Dikatakan *hajadta* artinya *nimta* yaitu kamu tidur, *tahajadta* artinya *sahirta* yaitu kamu bangun. *Tahajjud* adalah tidur. Kalimat *tahajjudtu atinya tharahtul 'anni an naum* artinya aku membangun tidur dari diriku. maka *tahajjud* adalah bangun, dan menolak tidur dari diri.

Shalat tahajud yang dijalankan dengan ikhlas, khusuk, tepat gerakannya, dan kontinyu akan memperbaiki emosional positif dan efektifitas coping. Emosional positif dapat menghindarkan reaksi stres. *Salat tahajud* bisa saja mendatangkan stres yang merugikan, jika *shalat tahajud* itu tidak dijalankan dengan ikhlas, yang tercermin pada gagalnya menjaga homeostasis tubuh atau gagalnya beradaptasi terhadap perubahan pola irama sirkadian yang bersifat diturnal menjadi nocturnal. Karena sekresi kortisol yang semestinya rendah di malam hari, namun tetap tinggi karena melakukan aktifitas *shalat tahajud*.

Shalat tahajud bisa menyembuhkan berbagai penyakit. Demikian hasil yang telah ditemukan dalam penelitian dan dibuktikan dalam praktik langsung, bahwa sudah banyak pasien, baik yang sakit ringan maupun berat, mampu disembuhkan melalui terapi *shalat*

tahajjud. umumnya mereka menderita penyakit parah sehingga berusaha mencari pengobatan lain, di luar medis. banyak diantara konseli berstatus sebagai dokter dan dapat disembuhkan dengan izin Allah. Ibadah mahdah yang pertama diperintahkan oleh Allah, adalah shalat tahajjud. Imam Turmudzi meriwayatkan dari Abu Hurairah/Rasulullah SAW bersabda: "Shalat sunah yang utama setelah shalat fardu adalah shalat tahajjud. dalam sebuah hadis diriwayatkan bahwa Rasulullah SAW, tidak pernah meninggalkan shalat tahajjud hingga Rasulullah SAW wafat. Karena di samping mempunyai makna sebagai ibadah tambahan, shalat tahajjud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit. Sebuah penelitian membuktikan bahwa ketenangan dapat meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, mengurangi resiko terkena penyakit jantung, meningkatkan usia harapan. Sedangkan stres menyebabkan rentan terhadap infeksi, dapat mempercepat perkembangan sel kanker, dan meningkatkan metastasis.

Psikoterapi shalat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental

Dalam ibadah shalat menunjukkan adanya hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Yaitu berdiri dengan khusyuk dan tunduk di hadapan Allah, Pencipta alam semesta. Dengan melakukan ibadah shalat mampu membangkitkan dalam dirinya perasaan tenang dan kedamaian dalam jiwa

Dalam melaksanakan shalat tidak memikirkan sesuatu kecuali ayat-ayat Al-Qur'an dan tidak memikirkan berbagai persoalan kehidupan, sehingga akan dapat melahirkan pada diri manusia dengan keadaan rileks, ketenangan jiwa, dan pikiran yang bebas dari beban.

Ketika manusia berhadapan dengan sejumlah urusan atau situasi yang menimbulkan kegelisahan dapat membantu mendamaikan dan menenangkan jiwanya dengan ibadah shalat. Kegelisahan timbul karena ketidakmampuan seseorang untuk memecahkan permasalahan yang dialaminya. Dalam ibadah salat terdapat hubungan seorang hamba dengan Tuhannya, memohon pertolongan kepada-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Baqarah ayat 153.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.

Shalat merupakan ibadah yang dapat menenangkan hati, penangkal dan penawar berbagai penyakit yang ada dalam diri manusia. Shalat merupakan suatu media penghubung manusia dengan Tuhannya, untuk berserah diri dan memohon pertolongan dan petunjuk dari berbagai persoalan yang dihadapi. Dalam shalat terkandung unsur latihan, sebab shalat senantiasa dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu dan telah diatur. Ketika manusia tidak mampu menyelesaikan berbagai konflik dalam dirinya akan merasakan kecemasan dan kegelisahan dalam dirinya, dan untuk mengatasi yang demikian yaitu dengan melaksanakan ibadah shalat, sehingga menjadikan jiwanya tenang, dan damai.

Shalat mempunyai pengaruh yang signifikan dan efektif untuk mengobati kegelisahan manusia. Berdiri dengan khusyuk dalam shalat di hadapan Rabb-Nya dan pasrah benar-benar bebas dari segala kesibukan dan kesulitan hidup, sesungguhnya akan membangkitkan ketenangan, kedamaian, dan ketenteraman dalam diri manusia, menghilangkan kegelisahan dan ketegangan syaraf yang timbul akibat berbagai tekanan dan kesulitan hidup .

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. artinya dalam melakukan Tindakan kepada subyek penelitian yang sangat diutamakan adalah mengungkap makna, yaitu tentang psikoterapi shalat tahajjud dan kesehatan mental santri. Penggunaan pendekatan kualitatif menggunakan lingkungan alamiah sebagai sumber data secara langsung, manusia merupakan alat (instrument) utama pengumpul data, analisis data dilakukan secara induktif, dan lebih mementingkan proses dari pada hasil (Sugiyono, 2015). Dalam hal ini, jenis penelitian yang digunakan adalah study kasus, yaitu suatu deskripsi intensif analisis fenomena tertentu atau satuan sosial seperti individu, kelompok, institusi atau masyarakat. Study kasus dapat digunakan secara tepat dalam banyak bidang. Disamping itu merupakan penyelidikan secara rinci satu setting, satu subjek tunggal, satu kumpulan dokumen atau satu kejadian tertentu.

HASIL

Berdasarkan observasi partisipan, wawancara, yang penulis lakukan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung selama beberapa malam, penulis melihat pelaksanaan

psikoterapi shalat tahajjud ini di mulai selama 40 hari tanpa henti, untuk membiasakan santri dalam melaksanakan sholat tahajjud secara rutin, agar mendapatkan manfaat dari sholat tahajjud, pelaksanaan sholat tahajjud para dimulai dengan membangunkan santri pukul 23.00 wib. dalam pelaksanaan sholat tahajjud penulis melihat ke khusukan para santri dalam suasana yang sunyi menambah kehikmatan pelaksanaan tahajjud tersebut. pelaksanaan sholat tahajjud tersebut dapat dilaksanakan sekitar jam 23.30 wib setelah melakukan persiapan berupa mengambil air wudhu, memakai pakaian yang bersih, kemudian memakai wewangian agar para santri merasa lebih khusyuk. Kemudian santri melaksanakan sholat tahajjud kurang lebih dua roka'at dan satu witr kemudian melaksanakan istighosah qoshiroh dilanjutkan doa dan membaca surat waqi'ah, dalam pelaksanaan sholat tahajjud berakhir pada pukul 00.45 wib. pelaksanaan sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung dilaksanakan secara serempak yang bertempat di asrama masing-masing.

Berdasarkan beberapa hasil wawancara yang peneliti lakukan maka dapat diketahui bahwa peranan shalat tahajjud terhadap kesehatan mental sangat berpengaruh besar. Shalat tahajjud dapat membuat perubahan besar di luar dan dalam tubuh seseorang apabila dilakukan dengan sungguh-sungguh dan ikhlas. Seseorang yang mendekati diri dengan shalat tahajjud akan merasa terjaga kesehatan mentalnya sehingga merasa mentalnya lebih kuat dan sabar menghadapi apapun.

Dari hasil penelitian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa shalat tahajjud jika dihubungkan dengan kesehatan mental mempunyai hubungan sangat erat, di antaranya:

1. Shalat tahajjud dapat menghilangkan rasa gelisah dan cemas. Rasa gelisah dan cemas itu dapat hilang dengan sendirinya ketika orang merasakan kehadiran Tuhan sebagai pencipta alam semesta. Dengan shalat tahajjud berarti seorang hamba sedang berdialog dengan sang pencipta. saat itulah seluruh rasa gelisah dan cemas berganti dengan rasa tenang dan damai. sedangkan rasa gelisah, cemas itu bagian dari mental yang tidak sehat

2. Shalat tahajjud dapat membuat manusia hidup penuh dengan harapan dan cita-cita. dalam shalat tahajjud ada do'a yang dibaca dan setiap doa pada hakikatnya merupakan

permohonan, dan setiap permohonan seorang hamba pasti didengar tuhan. Saat itu jiwa yang tengah putus asa akan berganti dengan jiwa yang penuh harapan bahwa Allah SWT suatu saat akan mengabulkan doanya. Putus asa merupakan bagian dari penyakit mental dan dalam syariat Islam putus asa berarti memutuskan rahmat Tuhan. Karena itu salat tahajjud dapat mengobati penyakit putus asa.

3. Shalat tahajjud dapat menghapus rasa bersalah pada diri manusia yang berkepanjangan. Setiap manusia pasti pernah mengalami berbuat dosa, ada yang melakukan dosa besar dan ada yang melakukan dosa kecil. Dosa yang ada pada setiap manusia sering kali membuat dirinya menderita, ia takut akan kematian dan ia takut dengan azab Tuhan. Rasa takut ini membuat manusia menjadi stres dan dapat menghilangkan semangat hidup. Sedangkan bagi orang yang selalu mengerjakan salat tahajjud maka pada saat itu ada kesempatan untuk bertobat. Dengan bertobat maka dosa akan dihapuskan dan rasa takut yang berkecamuk pada dirinya hilang dengan sendirinya.

DISKUSI

Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan, pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung menggunakan teknik terapi tingkah laku, berdasarkan pada teori Gerald Corey Teori ini menyertakan penerapan yang sistematis prinsip-prinsip belajar pada perubahan tingkah laku ke arah cara-cara yang lebih adaptif, yang mana teknik ini memiliki dalil dasar mempelajari tingkah laku adaptif untuk menghapus tingkah laku mal adaptif.

Selain itu berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa tahapan sebelum dilaksanakannya terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam adalah pemberian materi kepada para santri, ramutan. Materi yang diberikan berdasarkan ayat suci Al-Quran dan Hadist, serta teori-teori tentang sholat tahajjud dan manfaat sholat tahajjud, materi yang diberikan adalah sebagai berikut :

- a. Hukum shalat tahajjud
- b. Keutamaan shalat tahajjud
- c. Manfaat yang timbul setelah melaksanakan shalat tahajjud

Tujuan diberikannya materi dasar tersebut adalah memberikan sugesti kepada para santri ramutan bahwa shalat tahajjud memiliki manfaat yang dapat menunjang kesehatan mental santri, sehingga santri bersedia menjalani terapi shalat tahajjud dengan hati ikhlas.

Dalam melaksanakan terapi shalat tahajjud, Pondok Pesantren Darussalam memiliki latar belakang yang kuat, yang mana Pondok Pesantren Darussalam sangat menganjurkan kepada santri santrinya agar melaksanakan shalat tahajjud dengan istiqomah, latar belakang tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Shalat tahajjud merupakan paling utamanya shalat sunnah
- b. Shalat tahajjud diperintahkan langsung oleh Allah, dalam firmanNya di beberapa ayat suci Al Qur'an.
- c. Pada waktu sepertiga malam dimana waktu dilaksanakannya shalat tahajjud, Allah turun ke langit dunia untuk menyaksikan hambaNya yang sedang beribadah dan akan mengabulkan permohonan hambaNya
- d. Shalat tahajjud memiliki banyak manfaat terlebihnya bagi kesehatan mental.
- e. Shalat tahajjud merupakan amalan santri Pondok Pesantren Darussalam yang dibangun oleh pendiri pertama
- f. Shalat tahajjud merupakan identitas pondok pesantren

Kemudian dari hasil wawancara yang penulis lakukan, terapi shalat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam dilaksanakan dalam waktu 40 hari, dengan tujuan di hari selanjutnya santri dapat melaksanakan sholat tahajjud dengan tertib sehingga mendapatkan manfaat sholat tahajjud seperti dapat meningkatkan kesehatan mental para santri

Selanjutnya dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam di kontrol dengan baik oleh pengurus pondok dibantu oleh tim oprak oprak sehingga pelaksanaan shalat tahajjud bisa berjalan secara teratur.

Kemudian dalam pelaksanaan terapi shalat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam, peneliti menemukan kendala, diantaranya sebagai berikut

- a. Terdapat santri yang mendapatkan paksaan dari orangtuanya ketika masuk pondok pesantren sehingga untuk di awal kesulitan dalam mengikuti kegiatan pondok termasuk terapi sholat tahajjud

b. Terdapat santri yang tidak betah tinggal di pondok sehingga sering sekali pulang, dan berdampak tidak konsisten dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud.

Meskipun demikian, dari hasil wawancara dengan para santri, santri Pondok Pesantren darussalam sudah terbiasa melaksanakan sholat tahajjud, dan untuk yang memiliki udzur mereka tidak sholat namun tetap do'a di waktu sepertiga malam dengan khusu'.

Selanjutnya pelaksanaan terapi sholat tahajjud di pondok Pesantren Darussalam sesuai dengan hukum tahapan terapi sebagai berikut:

a. Wawancara

Dalam hal mencari informasi erapis melakukan wawancara dimana dengan wawancara terapis akan mengetahui keluhan atau permasalahan klien. Dalam tahap ini perlu dikemukakan :

- 1) Aturan-aturan apa saja yang perlu diketahui oleh klien.
- 2) Apa yang akan dilakukan oleh terapis
- 3) Apa yang diharapkan klien
- 4) Adanya persekutuan antara klien dengan terapis untuk melawan masalah yang dihadapi klien.
- 5) Perlu dibina rapport, yaitu hubungan yang menimbulkan keyakinan dan kepercayaan klien bahwa ia akan dapat ditolong. Tanpa ini klien akan lari sebelum mulai. Terapi tidak akan berjalan seperti yang diharapkan.
- 6) Perlu dikembangkan komitmen klien untuk menjalankan perannya sebagai klien.
- 7) Kontrak terapeutik, perlu pula dikemukakan.
- 8) Persetujuan antara tugas klien dan tugas terapis kapan dan dimana terapi dilakukan dan berapa lama.
- 9) Kemukakan tujuan yang akan dicapai oleh klien dalam trapi. Apa yang dapat dijanjikan terapis dan apa yang dapat diharapkan oleh klien
- 10) Untuk menyakinkan klien perlu dikemukakan keberhasilan yang telah dialami terapis untuk kasus-kasus yang sama. Atau dapat dikemukakan hasil penelitian tentang efektivitas pendekatan yang digunakan terapis.

11) Tugas terapis adalah memberikan perhatian penuh dan mendengarkan dengan seksama apa yang diungkapkan oleh klien.

Tugas klien adalah menceritakan semuanya pada terapis. Jangan sampai terbalik bahwa terapis yang banyak bicara dan klien yang mendengarkan. Terapis banyak memberikan nasehat dan klien hanya mendengarkan saja. Kalau sampai terjadi seperti ini berarti bukan merupakan proses psikoterapi tetapi konsultasi.

Pelaksanaan tahap ini di Pondok Pesantren Darussalam dinamakan pemberian materi dasar, dimana pemberian materi dasar memiliki tujuan yang sama yaitu memberikan keyakinan pada santri untuk mau melaksanakan shalat tahajjud dengan ikhlas sehingga pelaksanaan terapi sholat tahajjud berjalan dengan lancar.

kedua dari psikoterapi adalah proses terapi. Supaya terjadi komunikasi yang mengalir dengan baik perlu dilakukan hal-hal sbb:

- 1) Mengkaji pengalaman klien
- 2) Menggali pengalaman masa lalu
- 3) Mengkaji hubungan antara terapis dan klien saat ini dan di sini
- 4) Melakukan pengenalan, penjelasan, dan pengartian perasaan dan arti- arti pribadi pengalaman klien

Dalam proses ini terapis tidak bias melakukannya sendirian maka dari itu terapis meminta bantuan beberapa pengurus pesantren agar proses terapi ini berjalan sesuai apa yang diharapkan.

b. Pengertian ke Tindakan

Tahap ini dilakukan pada saat menjelang terapi berakhir. Hal-hal yang perlu dilakukan terapis dan klien :

- 1) Disini terapis mengkaji bersama klien tentang apa yang telah dipelajari klien selama terapi berlangsung.
- 2) Apa yang telah diketahui klien akan diterapkan dalam kehidupannya nanti.
- 3) Apa yang dirasakan klien pada saat terapi akan menambah wawasan klien

Tahap ini berupa pengontrolan setiap harinya untuk menjaga konsistensi terapi sholat tahajjud, dan mengevaluasi pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang telah dilaksanakan oleh

para santri. pada dasarnya tahapan ini merupakan tahapan pembimbingan pada santri agar tetap konsisten dan istikomah dalam melaksanakan sholat tahajjud

c. Mengakhiri Terapi

Terapi dapat diakhiri kalau tujuan telah tercapai. atau apabila klien tidak melanjutkan terapi. Demikian juga terapis dapat mengakhiri terapi kalau ia tidak dapat lagi menolong kliennya, ia mungkin dirujuk.

Klien harus diberitahu beberapa waktu sebelum pengakhiran terapi, hal ini penting karena klien akan menghadapi lingkungannya nanti sendiri tanpa bantuan terapis. Berdasarkan temuan-temuan di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung pelaksanaan terapi sholat tahajjud berhasil dan sudah sesuai dengan hukum tahap pelaksanaan terapi.

KESIMPULAN

Berdasarkan paparan data, temuan data penelitian, dan pembahasan hasil penelitian pada bab-bab sebelumnya, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam pelaksanaan terapi sholat tahajjud, Pondok Pesantren Darussalam Blokagung menggunakan terapi tingkah laku. Terapi sholat tahajjud dilakukan selama 40 hari tanpa henti kepada para santri baru, atau yang biasa disebut oleh penulis santri ramutan. kelancaran terapi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Darussalam didukung dengan bimbingan terapis dan kekompakan antara pengurus dan tim oprak-oprak dalam menjalankan tugasnya untuk mengontrol pelaksanaan terapi sholat tahajjud yang dievaluasi setiap minggu untuk ditindak lanjuti.

2. Selain itu pelaksanaan terapi sholat tahajjud berpengaruh bagi kesehatan mental santri Pondok Pesantren Darussalam dan memberikan manfaat bagi santri khususnya dalam kesehatan mental santri dengan rincian sebagai berikut :

- a. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan rasa percaya diri santri
- b. Terapi sholat tahajjud dapat meningkatkan potensi yang ada didalam diri.
- c. Terapi sholat tahajjud dapat menenangkan jiwa

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Pt Rineka Cipta Starauss.
- Al-Maraghi Ahmad Mushthafa, *Terjemah Tafsir Al-Maraghi*, Semarang: Toha Putra, 1984.
- At Tirmidzi Muhammad Isa bin Surah, *Terjemah Sunan At Tirmidzi*, Diterjemahkan dari (judul buku asli) oleh Moh Zuhri, dkk, Semarang: Asy Syifa 1992.
- Darajat, Zakiah, *Kesehatan Mental*, Jakarta, Toko Gunung Agung, 1995.
- Daradjat, Zakiah. 1975. *Pendidikan Agama Dalam Pembinaan Mental*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Jumanatul Ali, 2005
- Langgulong, Hasan. 1992, *Teori-Teori Kesehatan Mental* Jakarta. PT Mutiara Sumber Widya
- Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Rajawali Pers, Edisi Revisi 2015) Muallifah. 2010. *Keajaiban Shalat Tahajud*. Jogjakarta: STAR BOOKS
- KH. Muhammad Sholikhin, *The Miracle of sholat*, Jakarta , Erlangga, 2011
- Muhammad bin Su'ud al-'Arifi, *Panduan Lengkap Sholat Tahajjud*, Jakarta, Pustaka Ibnu Katsir, 2010
- Muhammad As-Isfari, *Terapi Tahajjud*, (Solo: As-Salam, 2017)
- Muhyidin, M, *Misteri Sholat Tahajjud*, (Diva Press, 2009)
- Notosoedirjo, Moeljono dan Latipun, *Kesehatan mental : Konsep dan Penerapannya*, (Malang, UMM, 20005)

