



Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf

issn 2460-7576 eissn 2502-8847

Tersedia online di: journal.stainkudus.ac.id/index.php/Esoterik

DOI:

Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud

Muzdalifah M Rahman

STAIN Kudus

Muzdakudus@gmail.com

Abstract

Research on "Mental Health of Tahajjud Pray Student's at STAIN Kudus to find out about the state of mental health of students whodo Tahajjud Pray in STAIN Kudus. The method is qualitative method.

Data collection tools used were self observation . The data source is the subject of eleven Student's at STAIN Kudus. Analysis of data using three pattern proposed by Miles and Huberman are data reduction, data presentation and conclusion at before, during and after the research process in the field.

The results of this study showed that students who do Tahajjud pray are this can be seen from the characteristics that appear in them as follows:quiet soul, ability to control emotions, the spirit works, clearer mind and concentrate in dealing with problems, easy in finding sustenance, and avoid stress, a healthy body or away from the disease and increased social skills

Keywords: *Mental Health, Tahajjud Pray*

Latar Belakang

Beban penyakit atau burden of disease penyakit jiwa di Tanah Air masih cukup besar. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013,

menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% untuk usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta orang. Sedangkan, prevalensi gangguan jiwa berat, seperti schizophrenia adalah 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang.

Berdasarkan jumlah tersebut, ternyata 14,3% di antaranya atau sekira 57.000 orang pernah atau sedang dipasung. Angka pemasungan di pedesaan adalah sebesar 18,2%. Angka ini lebih tinggi jika dibandingkan dengan angka di perkotaan, yaitu sebesar 10,7%. (<http://www.depkes.go.id/article/view/201410270010/lighting-the-hope-for-schizophrenia-warnai-peringatan-hari-kesehatan-jiwa-tahun-2014.html#sthash.05U6PCHx.dpuf>).

Temuan riset tersebut sesuai dengan permasalahan yang sudah sering kita jumpai di lingkungan keluarga dengan tidak kuatnya himpitan ekonomi memicu seseorang berbuat kriminal, tidak mampu memahami kelebihan dan kekurangan masing-masing pasangan menjadikan munculnya kasus perceraian atau peristiwa KDRT ataupun percobaan bunuh diri, anak yang kurang kasih sayang secara psikologis menjadikan anak lari dari rumah, berteman dengan minuman keras dan narkoba., itu semua merupakan contoh ketidaksehatan dalam lingkungan keluarga.

Di lingkungan sekolah yang notabene mengedepankan aspek kognitif dan mengesampingkan pendidikan agama yang seharusnya menjadi pondasi keberibadian peserta didik atau prioritas tujuan utama pendidikan, maka akan banyak memunculkan anak-anak yang secara emosional tidak matang sehingga banyak terjadi kenakalan remaja.

Di masyarakat luas banyak kita jumpai di jalan-jalan terdapat orang-orang gelandangan, pengemis ataupun yang lebih parah adalah orang gila. Ini adalah bukti mental bangsa kita rapuh, bangsa kita adalah bangsa yang pesimis. Manusia merasa tidak kuasa lagi menanggung beban hidup yang begitu berat.

Dengan gaya hidup materilistik orang berlomba-lomba menyesuaikan diri dengan kemewahan. Bagi orang yang tidak mampu menahan diri mungkin akan melakukan hal-hal yang dilarang agama dan merusak norma di masyarakat dengan jalan pintas seperti menipu orang

lain untuk mendapatkan keuntungan pribadi, melakukan tindak korupsi untuk menjadi cepat kaya, melakukan tindak perselingkuhan untuk menutup kebutuhan hidup ataupun kemewahan ataupun tindak kriminal lain yang merugikan orang lain.

Permasalahan di atas tidak akan muncul jika masyarakat Indonesia yang notabene mayoritas beragama Islam melaksanakan ajaran agama dengan sempurna. Shalat sebagai salah satu rukun Islam dan sebagai tiang agama jika ditegakkan dengan benar maka akan membawa kebaikan atau kemaslahatan bagi umat muslim itu sendiri. Shalat merupakan media berkomunikasi, media mencurahkan segala permasalahan hidup pada Allah. Jika ini bisa dilakukan dengan benar manusia akan memperoleh ketenangan hati. Apalagi jika menjalankan shalat sunnah pada malam hari atau shalat Tahajud, maka ketenangan hati akan mudah diperoleh. Dengan hati tenang manusia akan mampu menyelesaikan permasalahan hidupnya sehingga secara luas akan berpengaruh positif terbentuknya kesehatan mental masyarakat. Jika masyarakat memiliki mental yang sehat, maka kedamaian, kebahagiaan akan segera diraih.

Manfaat melaksanakan shalat Tahajud dapat kita lihat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mega Ayu Puspitasari tentang hubungan antara pengamalan shalat tahajud dengan kepercayaan diri menghadapi ujian Nasional pada siswa kelas XII MA Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta sebesar nilai $r = 0,749$ dengan $p = 0,000$. Begitu juga penelitian Arifah Puji Handayu tentang intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan ketenangan jiwa mahasiswa LDK STAIN Salatiga sebesar $r = 0,440$.

Dari hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pengaruh shalat Tahajud begitu besar dalam kehidupan manusia sehari-hari. Oleh karena itu mengingat besarnya manfaat shalat Tahajud maka peneliti ingin mengembangkan penelitian tentang shalat Tahajud tersebut secara mendalam dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dengan judul "**Kesehatan Mental Pelaku Shalat Tahajud**".

Berdasarkan latar belakang di atas, tulisan ini ingin mengungkap tentang kondisi aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik mahasiswa STAIN Kudus yang mengerjakan Shalat Tahajud.

Kesehatan Mental

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata “Mental” diambil dari kata Yunani, yang pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latinnya yang artinya jiwa, psikis dan kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa (Moeliono Notosoedirdjo & Latipun, 2001; 27).

Namun ada orang yang membedakan antara *mental hygiene* dan *psiko-hygiene*. *Mental hygiene* menitik beratkan kehidupan kerokhanian. Sedangkan *psiko-hygiene* menonjolkan manusia sebagai totalitas psiko-fisik atau psiko-somatis. Menurut Kartini Kartono *hygiene mental* dan *psiko-hygiene* dalam pengertian yang sama, yaitu sebagai ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kehidupan kerokhanian yang sehat, dengan jelas, punya konsep-diri yang sehat, ada kordinasi antara segenap potensi dengan usaha-usahanya, memiliki regulasi-dri dan integritas kepribadian, dan batinnya selalu tenang (Kartini Kartono, 2000; 3-4).

Ada berbagai cara dalam memberikan pengertian tentang mental yang sehat, yaitu :

- a. Sehat mental berarti tidak mengalami gangguan mental
- b. Sehat mental jika tidak sakit akibat stressor
- c. Sehat mental jika sejalan dengan kapasitas dan selaras dengan lingkungannya.
- d. Sehat karena tumbuh dan berkembang secara positif jiwa (Moeliono Notosoedirdjo & Latipun, 2001; 28-29).

Kesehatan Mental Perspektif Islam

Dalam pandangan Alqur'an , manusia memiliki tiga aspek pembentuk totalitas manusia yang secara tegas dapat dibedakan, namun secara pasti tidak dapat dipisahkan. Ketiga aspek itu adalah aspek jismiah (fisik, biologis), aspek nafsiah (psikis, psikologis) dan aspek ruhiah (spiritual, transendental).

Aspek jismiah adalah organ fisik biologis manusia dengan perangkat-perangkatnya. Organ fisik biologis yang tersusun dari unsur

tanah, air, api dan udara yang terbentuk paling sempurna dibanding dengan makhluk lainnya yang disebut bentuk kongkret. Dan diberikan nyawa sebagai energi kehidupan yang dapat merasakan berbagai perasaan, seperti rasa sakit, panas, manis, haus, lapar dan kenikmatan seks dan sebagainya yang disebut bentuk abstrak.

Aspek nafsiah adalah keseluruhan kualitas khas kemanusiaan, berupa pikiran, perasaan, kemauan dan kebebasan, yang keberadaannya di antara aspek jismiah dan aspek ruhiyah. Aspek nafsiah ini memiliki tiga dimensi *al-nafsu*, *al-'aql* dan *al-qalb* dalam melaksanakan peran dan fungsinya. Pertama, dimensi *al-nafsu* adalah dimensi yang memiliki sifat-sifat kebinatangan dalam sistem psikis manusia. Prinsip kerjanya berusaha untuk menegakkan kenikmatan dan berusaha untuk mengumbar dorongan-dorongan agresif dan seksual. Namun, dimensi ini dapat dikendalikan oleh dimensi lainnya *al-'aql*, *al-qalb*, *al-ruh* dan *al-fitrah*. Kedua, dimensi *al-'aql* adalah dimensi psikis manusia yang berada di antara dua dimensi lainnya yang saling berlawanan, yaitu di antara dimensi *al-nafsu* yang memiliki sifat kebinatangan dan *al-qalb* yang memiliki sifat dasar kemanusiaan dan berdaya citta-rasa yang memiliki peran penting berupa fungsi pikiran yang mampu menangkap hal-hal yang bersifat sensoris dan empiris yang disebut akal jasmani dan mampu memperoleh pengetahuan abstrak, metafisika seperti memahami proses penciptaan langit dan bumi yang disebut akal ruhani. Ketiga, dimensi *al-Qalb* adalah sebagai penentu dalam kapasitas kebaikan dan keburukan manusia yang memiliki tiga fungsi: pertama, fungsi kognisi yang menimbulkan daya cipta. Kedua, fungsi emosi yang menimbulkan daya rasa, dan ketiga fungsi konasi yang menimbulkan daya karsa. Dengan kondisi tersebut maka *al-qalb* terbagi menjadi tiga kondisi yaitu *qalb baik (salim)*, *qalb buruk (mayyit)* dan *qalb antara baik dan buruk (mariid)*.

Aspek ruhaniah bersifat spiritual yang merupakan potensi luhur batin manusia yang merupakan sifat dasar dalam diri manusia yang berasal dari ruh ciptaan Allah dan bersifat transendental karena fungsi ini muncul dari dimensi *al-fitrah*. Jadi dimensi ruh dan *al-fitrah* merupakan dimensi psikis berasal dari Allah yang menampilkan dua hal, yaitu sisi asal yang berdasar pada wilayah spiritual-transendental dan sisi keberadaannya berdasar pada wilayah historis-empiris (Baharudin, 2007; 160-172).

Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik bila mampu menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan Allah sesuai dengan fungsinya. Hana Djumhana Bastaman berpendapat bahwa ada empat pola yang ada dalam kesehatan mental yang lebih luas, yaitu pola wawasan yang berorientasi simtomatis, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri, pola wawasan yang berorientasi pengembangan potensi, dan pola wawasan yang berorientasi agama atau keruhanian. *Pertama*, pola wawasan yang berorientasi simtomatis adalah kesehatan mental berarti terhindarnya seorang dari segala gejala, keluhan, gangguan mental, baik berupa neurosis maupun psikosis. *Kedua*, pola wawasan yang berorientasi penyesuaian diri artinya kesehatan mental berarti kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya. *Ketiga*, pola wawasan yang berorientasi pengembangan diri adalah kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain. *Keempat*, pola wawasan yang berorientasi agama adalah pola yang berkaitan dengan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan (Hanna Jumhana B, 1997; 133-134).

Metode Pemeliharaan Kesehatan Mental

Kebahagiaan adalah kondisi jiwa yang tenang, tentram, damai, ridha terhadap diri sendiri, dan rasa bersyukur atas ketetapan Allah. Kalau belum mencapai kondisi tersebut berarti belum mencapai kebahagiaan, tapi baru sebatas mencapai kesuksesan. Hal ini sebagaimana sabda rasullah SAW “ Di antara kebahagiaan seseorang ialah keridloannya terhadap ketetapan Allah. Dan di antara penderitaan anak Adam ialah tidak mau yeraahkan pilihan kepada Allah. Dan di antara penderitaan anak Adam ialah kemarahannya terhadap ketetapan Allah (HR. Abu Dawud, dari Sa'ad bin Abi Waraqah). Jadi orang bahagia tidak hanya cukup memiliki harta kekayaan yang berlimpah., tapi ditunjukkan dengan memiliki kesehatan mental dan fisik, aman, sejahtera, damai dan bahagia, bebas dan merdeka (Nana Rukmana, 2006; 7).

Ada tiga metode dalam perolehan dan pemeliharaan kesehatan mental:

1. Metode imaniah

Iman secara harfiah diartikan dengan rasa aman (*al-aman*) dan kepercayaan (*al-amanah*). Orang yang beriman berarti jiwanya merasa tenang dan sikapnya penuh keyakinan dalam menghadapi semua problem hidup. Iman memotivasi individu untuk selalu hidup dalam kondisi sehat jasmani maupun ruhani (Abdul Mujibdan Jusuf Mudzakir, 2002; 150-151).

2. Metode islamiah

Islam secara etimologi memiliki tiga makna, yaitu penyerahan dan ketundukan (*al-silm*), perdamaian dan keamanan (*al-salm*), dan keselamatan (*al-salamah*). Seseorang yang tunduk, patuh dan menyerah dengan sepenuh hati terhadap hukum-hukum dan aturan-aturan Allah, niscaya kehidupannya dalam kondisi aman dan damai, yang akhirnya mnedatangkan keselamatan hidup di dunia dan akhirat (Abdul Mujibdan Jusuf Mudzakir, 2002; 154).

3. Metode ihsaniah

Ihsan secara bahasa berarti baik. Orang yang baik (*muhsin*) adalah orang yang mengetahui akan hal-hal yang baik, mengaplikasikan dengan prosedur yang baik yang disertai niat yang baik. Orang yang baik berarti menempuh jalan yang tidak mengandung resiko, sehingga terhindar dari permusuhan, pertikaian dan iri hati (Abdul Mujibdan Jusuf Mudzakir, 2002; 157-161).

Sholat Tahajjud

Pengertian Shalat Tahajjud

Shalat adalah berhadap hati kepada Allah sebagai ibadah dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatan, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara' (Moh Rifai, 1976; 34).

Tahajjud artinya bangun dari tidur. Shalat tahajjud adalah shalat yang dilakukan orang di malam hari dan dilaksanakan setelah tidur lebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Syafi'i berkata: "Shalat malam dan shalat witir baik sebelum maupun sesudah tidur dinamai tahajjud. Orang

yang melaksanakan shalat tahajud disebut *muttahajid* (Moh Soleh, 2012; 109).

Seseorang yang tengah melakukan shalat di samping berikrar, bertasbih memuja dan bertakbir, ia juga berdoa, memohon perlindungan, pertolongan dan petunjuk agar selalu tetap berada pada jalan yang lurus. *dengan* shalat ia telah berkomunikasi dengan Allah. Dengan terlaksananya shalat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna, akan bersihlah jiwa dari berbagai dorongan dan keinginan yang bertentangan denganketentuan Allah tentunya hal itu akan menjadi lebih baik ketika ia juga melaksanakan shalat tahajud.

Waktu pelaksanaan shalat tahajud

Allah memberikan kelonggaran kepada hamba-hambanya yang hendak melaksanakan shalat tahajud. Ia dapat memilih waktu yang sesuai dengan kemampuannya. Waktu untuk melaksanakan shalat tahajud ditetapkan sejak waktu isya hingga waktu subuh, sedang sepanjang malam ini ada saat-saat utama, lebih utama, dan paling utama, maka waktu malam yang panjang itu dapat dibagi menjadi tiga bagian, sebagai berikut:

1. Sepertiga pertama, yaitu kira-kira dari jam 19.00 – jam 22.00, ini saat utama.
2. Sepertiga kedua, yaitu kira-kira dari jam 22.00 sampai dengan jam 01.00, ini saat yang lebih utama.
3. Sepertiga ketiga, yaitu kira-kira dari jam 01.00 sampai 03.00 sampai masuknya waktu subuh, ini adalah saat yang paling utama (Moh Rifai, 1976; 87).

Manfaat Shalat Tahajud

Adapun manfaat shalat Tahajud sebagai berikut :

1. Menghapus dosa
2. Mendatangkan ketenangan hati
3. Menjauhkan dari penyakit
4. Mencegah dan megobati penyakit pada sistem tulang dan otot
5. Mencegah dan megobati penyakit pada system pencernaan

6. Melancarkan aliran darah, mengobati sakit pinggang dan stroke
7. Mengurangi stress dan meningkatkan daya tahan tubuh (Halimatus S, 2013; 19-20).

Kerangka Berpikir

Masyarakat dengan gaya hidup materilistik orang berlomba-lomba menyesuaikan diri dengan kemewahan. Bagi orang yang tidak mampu menahan diri mungkin akan melakukan hal-hal yang dilarang agama dan merusak norma di masyarakat dengan jalan pintas seperti menipu orang lain untuk mendapatkan keuntungan pribadi, melakukan tindak korupsi untuk menjadi cepat kaya, melakukan tindak perselingkuhan untuk menutup kebutuhan hidup ataupun kemewahan ataupun tindak kriminal lain yang merugikan orang lain, selain itu dengan bertambahnya lulusan sarjana tiap yang tidak segera mendapatkan pekerjaan dengan mental yang rapuh mengalami stress berat.

Fenomena ketidaksehatan mental yang terjadi di masyarakat luas merupakan wujud bahwa masyarakat benar-benar jauh dari agama. Agama yang menjadi pedoman hidup untuk memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat benar-benar sudah jauh ditinggalkan sehingga ketika terjadi benturan hidup masyarakat kehilangan arah sehingga hidup mereka kian terperosok.

Lain halnya jika individu menjadikan agama sebagai pedoman hidup dengan nilai-nilai ajaran Agama Islam yang dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari, maka tentu kehidupan yang bahagia akan segera diperoleh. Shalat merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan setiap muslim. Manfaat shalat adalah sebagai media komunikasi antara Allah dan hambaNya. Dengan menjalankan ibadah shalat manusia mendapatkan ketenangan. Untuk mendapatkan ketenangan hati manusia tidak hanya melaksanakan shalat wajib. Shalat sunnah dalam khususnya shalat Tahajud yang dilaksanakan sepertiga malam akhir setelah bangun tidur ini bagi seorang hamba merupakan terapi kesehatan mental. Dengan menjalankan shalat Tahajjud maka manusia akan mendapatkan jawaban atas segala kegelisahan, kesulitan dalam menghadapi segala problem hidup.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Jiwa lebih tenang

Individu yang memiliki kesehatan mental adalah apabila masih bisa merasakan ketenangan dan kebahagiaan walaupun mungkin dalam keadaan susah dan tidak merasakan keluhan-keluhan fisik yang mengganggu kehidupannya dan sebaliknya. Hal ini seperti diungkapkan dalam laporan observasi diri yang dituturkan oleh IH pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut :

“ketenangan hati dan khusukan dalam menjalankan shalat Tahajud ini membuat saya berpikir jernih, saya merasa tenang dan lembut. Hati tersentuh oleh keadaan rohani yang menyejukkan kehidupan. Sehingga saya merasa ringan dalam melaksanak kehidupan sehari-hari”

Temuan di atas sesuai dengan pendapat Muhammad Mahmud Mahmud bahwa orang akan sehat mentalnya jika dalam diri individu menemukan adanya sebuah keamanan (*al-sakinah*), ketenangan (*al-tbuma'ninab*), dan rileks (*ar-rabab*) batin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat, maupun Tuhan (Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, 2002;136-144).

2. Mampu mengontrol emosi

Individu yang memiliki mental sehat jika ia mampu mengontrol emosi. Artinya ia mampu mengekspresikan emosinya secara tepat dengan waktu, orang dan tempat yang tepat. Hal ini sesuai dengan laporan observasi diri yang dituturkan oleh NH pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut :

“sekarang ini saya akui lebih bisa mengontrol emosi , seperti ketika sedang bersenda gurau dengan adik saya saya sesekali dia membuat jengkel. Tetapi sekarang saya akui lebih mampu mengontrol emosi”

Data di atas sesuai dengan pendapat Maslow dan Mittlemann bahwa cirri orang sehat mentalnya adalah memiliki emosionalitas yang tepat. Dia bisa tertawa dan bergembira secara bebas, dan mampu menghayati penderitaan dan kesedihan tanpa lupa diri (Kartini Kartono, 2000;8).

3. Semangat dan percaya diri

Semangat dalam beraktivitas merupakan ciri-ciri orang yang memiliki mental sehat sebagaimana dengan pendapat Hanna Jumhana Bastaman bahwa orang yang memiliki kesehatan mental adalah jika hidupnya berorientasi pada pengembangan diri, artinya pola yang berkaitan dengan kualitas khas insane (*human qualities*) seperti kreativitas, produktivitas, kecerdasan, tanggung jawab, dan sebagainya. Kesehatan mental berarti kemampuan individu untuk memfungsikan potensi-potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi orang lain (Hanna Jumhana B,1997 ;134)

Hal ini sesuai dengan laporan observasi diri yang dituturkan oleh IM pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut :

“dengan ketenangan hati , saya menghadapi segala sesuatu selalu optimis dan berpikir dinamis percaya diri bahwa mampu menghadapi dengan berusaha secara optimal dan memohon pertolongan Allah”.

Dengan semangat kerja dan percaya diri, mak individu akan mudah mendapatkan rezeki sebagaimana laporan observasi diri yang dituturkan oleh NA pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut :

“Dengan shalat Tahajud bisa semangat bekerja karena ada perubahan dari sebelum mengerjakan shalat Tahajud, dan setelah shalat Tahajud menjadikan omset semakin banyak”

Hasil penelitian ini sesuai dengan yang ditemukan oleh Mega Ayu P dalam penelitiannya ada hubungan antara pengamalan shalat tahajud dengan kpercayaan diri mneghadapi ujian Nasional pada siswa kelas XII MA Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta sebesar nila $r = 0,749$ dengan $p = 0,000$.

4. Pikiran lebih jernih dan bijaksana dalam pengambilan keputusan

Bermental sehat artinya jika individu mampu menggunakan akalunya sebagai pengawasan untuk pengambilan keputusan dalam menentukan sikap dan bertindak.Hal ini sesuai dengan laporan observasi diri yang dituturkan oleh IM pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut :

“Saya merasa bisa bijaksana dalam segala hal. Sebagai contoh sebelum mengambil keputusan memikirkan terlebih dahulu bagaimana ke depannya nanti. Intinya tidak gegabah dalam membuat keputusan”

Dari laporan observasi diri di atas dapat disimpulkan bahwa akal pikiran sebagai pengawas perilaku. Akal merupakan hal pokok dari kehidupan manusia dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal karena dengan pengawasan akal manusia mampu membimbing perilakunya. Manusia yang memiliki pengawasan diri akan terhindar dari kemungkinan perbuatan yang bertentangan dengan hukum agama, adat dan aturan moral dalam hidupnya (Jaelani, 2000; 85-86).

5. Meningkatnya kemampuan sosial

Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu menyesuaikan dengan dirinya sendiri dan kehidupan bermasyarakat. Hal ini sesuai dengan laporan observasi diri yang dituturkan oleh NHR pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut:

“perubahan positif setelah saya shalat Tahajud adalah keperibadian saya menjadi lebih introspeksi ke arah yang lebih baik menyesuaikan diri terhadap lingkungan”.

Data di atas sesuai dengan pendapat Maslow dan Mittlemann bahwa ciri orang sehat mentalnya adalah memiliki kontak dengan realitas secara efisien, pandangan hidupnya realistis dan cukup luas, sanggup menerima segala cobaan hidup, memiliki kontak riil dan efisien dengan diri sendiri dan mudah melakukan adaptasi dan asimilasi diri jika lingkungan sosial memang tidak bisa dirubah oleh dirinya (Kartini Kartono, 2000 ; 8). Michael Patrick juga mengatakan bahwa seseorang yang sehat mentalnya itu jika sesuai dengan kapasitasnya sendiri, dapat hidup tepat selaras dengan lingkungan (Moeliono Notosooedirdjo dan Latipun, 2001 ; 29-30).

6. Badan menjadi sehat atau jauh dari penyakit

Orang yang bermental sehat akan memiliki daya tahan tubuh yang baik. Hal ini sesuai dengan laporan observasi diri yang dituturkan oleh NH pada tanggal 15 Maret 2016 sebagai berikut:

“Ketika sering melakukan shalat malam, badan terasa lebih sehat, daya

tahan tubuh semakin bertambah, terbukti saya termasuk orang yang ringkih atau dengan kata lain gampang terserang penyakit, namun setelah shalat Tahajud saya merasakan sangat luar biasa yang mana saya lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit"

Data penelitian di atas sejalan dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Goldberg pada tahun 1984 yang meneliti tentang orang sakit yang akan menjalankan operasi pembedahan, bahwa ditemukan 20% sampai 40 % pasien yang mengaku sakit fisik ternyata dapat didiagnosa mengalami gangguan mental, meskipun mayoritas di antara mereka kurang memperoleh perhatian (Moeliono (Moeliono Notosooedirdjo dan Latipun, 2001 ; 29-30).

Manfaat sholat tahajjud memang besar sekali dalam membentuk kesehatan mental individu. Pelaksanaan sholat tahajjud pada malam hari memberikan kesempatan kepada individu untuk lebih khusyuk dalam menjalin komunikasi dengan Allah. Ini akan menjadikan jiwa individu menjadi tenang setelah mengadu segala persoalan hidup yang dihadapinya. Sebagaimana penelitian Arifah Puji Handayu pada tahun 2012 bahwa ada hubungan antara intensitas melaksanakan sholat Tahajjud dengan ketenangan jiwa mahasiswa pengurus LDK kampus STAIN Salatiga yang ditunjukkan dengan dengan nilai r hitung $0,440 > r$ tabel $0,436$ (Handayu, 2012).

Indikasi ketenangan jiwa yang dimiliki oleh para pelaku sholat Tahajjud bisa dilihat dari kemampuan mereka dalam mengontrol emosi. Ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahrotus Sunah Yuliyah pada tahun 2014 yang menemukan bahwa ada hubungan antara kedisiplinan menjalankan sholat Tahajjud dengan kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Jawahirul Hikmah III Besuki Tulungagung sebesar r hitung $0,547 > r$ tabel $0,000$ dan dari seluruh respon santri yang sering melaksanakan sholat tahajjud ada 65.6 % yang memiliki kecerdasan tinggi (Yuliyah, 2014).

SIMPULAN

Mahasiswa STAIN Kudus yang berjumlah 11 orang yang mengamalkan shalat Tahajud memiliki mental yang sehat dengan ciri-ciri : jiwa lebih tenang, mampu mengontrol emosi, semangat dan percaya diri, pikiran lebih jernih dan bijaksana dalam pengambilan keputusan,, badan menjadi sehat atau jauh dari penyakit dan meningkatnya kemampuan sosial, sehingga pada akhirnya orang mampu mengatasi stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifah Puji Handayu . 2012.intensitas melaksanakan shalat tahajud dengan ketenangan jiwa mahasiswa LDK STAIN Salatiga. *Skripsi*. STAIN Salatiga. Salatiga
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Baharudin, 2007, *Paradigma psikologi Islam: studi tentang Elemen Psikologi dari Al-Qur'an*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Hal 160-72
- Dewi Safitri, 2011. Bukan gila tetapi menderita sakit jiwahttp://www.bbc.com/indonesia/laporan_khusus/2011/10/111004_mental1.
- Hanna Jumhana Bastaman. 1997. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. Hal: 133-134
- Handayu, Arifah Puji. 2012. Hubungan antara intensitas melaksanakan shalat Tahajjud dengan ketenangan jiwa mahasiswa pengurus LDK kampus STAIN. *Skripsi*. Salatiga; STAIN Salatiga
- Halimatus Sa'diyah. 2013. Shalat Tahajjud dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Skripsi*. Yogyakarta . UIN Sunan Kalijaga. Hal 19-20
- Jaelani. 2000. *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental* . Penerbit AMZAH Jakarta Hal 85-86
- Kartini Kartono. 2000. *Hygiene Mental*. CV Mandar Maju. Bandung
- Lighting the Hope for Schizophrenia Warnai Peringatan Hari Kesehatan Jiwa tahun 2014.<http://www.depkes.go.id/article/view/201410270010/lighting-the-hope-for-schizophrenia-warnai-peringatan-hari-kesehatan-jiwa-tahun-2014.html#sthash.aSlqOjlp.dpuf>
- Mega Ayu , 2014. hubungan antara pengamalan shalat tahajud dengan kepercayaan diri mneghadapi ujian Nasional pada siswa kelas XII MA Nurul Ummah Kota Gede Yogyakarta. *Skripsi*. UIN Sunan Kalijaga.

Yogyakarta

Moh Rifai. 1976. *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*. Toha Putra. Semarang

Moh Soleh. 2012. *Terapi Shalat Tahajud menyembuhkan Berbagai Penyakit*. Noura Books. Bandung.

Moleong Lexy J. 1991 *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya. Bandung. Hal. 10

Moeliono Notoedirdjo, Latipun, *Kesehatan Mental*, Universitas Muhammadiyah Malang, 2001.

Sugiyono, 2007, *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Alfabeta, Bandung.

Yuliyah, Zahrotus Sunah. 2014. Hubungan antara kedisiplinan menjalankan shalat Tahajjud dengan kecerdasan emosional santri di Pondok Pesantren Jawahirul Hikmah III Besuki Tulungagung. *Skripsi*. Malang; UIN Maulana Malik Ibrahim.