

# OK Jurnal Ichwan Maulana Pembiasaan Sholat Tahajud Dalam Upaya Membentuk Kesehatan Spiritual-rev.docx

*by yuliananurulislami@gmail.com 1*

---

**Submission date:** 11-Aug-2024 06:02PM (UTC-0400)

**Submission ID:** 2414518172

**File name:**

OK\_Jurnal\_Ichwan\_Maulana\_Pembiasaan\_Sholat\_Tahajud\_Dalam\_Upaya\_Membentuk\_Kesehatan\_Spiritual-rev.docx (325.8K)

**Word count:** 4341

**Character count:** 32365

## Pembiasaan Sholat Tahajud Dalam Upaya Membentuk Kesehatan Spiritual

### [Habituation of Tahajjud Prayer in an Effort to Establish Spiritual Health]

Ichwan Maulana<sup>1)</sup>, Anita Puji Astutik\*<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email: anitapujiastutik@umsida.ac.id

**Abstract.** *One of the benefits of tahajjud prayer is that it is related to spiritual intelligence. "Spiritual intelligence can be defined as the ability to recognize and solve problems related to meaning and value and can place different activities in life, it is also possible to measure or judge that certain activities or stages of life are more meaningful than others. The aim of this research is to describe how the tahajjud prayer is carried out in an effort to shape the spiritual health of the students. The location taken was the Wustho Ulya Wali Barokah Islamic Boarding School, Kediri City. The research method used is qualitative research. To collect data using observation, interview and documentation techniques. Data analysis techniques in qualitative research all data is collected from field notes, descriptions, documents in the form of reports and coded to develop a working mechanism for the data collected which is the key to what has been researched.*

**Keywords** – habituation; tahajjud prayer; spiritual health

**Abstrak.** *Salah satu manfaat shalat tahajud adalah yang berhubungan dengan kecerdasan spiritual. "Kecerdasan spiritual dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan makna dan nilai dalam hidup. Ini juga melibatkan kemampuan untuk menempatkan berbagai aktivitas dalam konteks kehidupan, serta mengevaluasi dan menilai mana di antara aktivitas atau tahap kehidupan tertentu yang memiliki makna lebih besar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bagaimana pembiasaan sholat tahajud ini dalam upaya membentuk kesehatan spiritual para santri. Lokasi yang diambil adalah Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah Kota Kediri. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Untuk pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian kualitatif semua data dikumpulkan dari catatan lapangan, gambaran, dokumen berupa laporan dan diberi kode untuk mengembangkan mekanisme kerja terhadap data yang dikumpulkan yang menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti.*

**Kata Kunci** – pembiasaan; sholat tahajjud; kecerdasan spiritual

## I. PENDAHULUAN

Dalam pandangan Islam, seperti halnya dalam agama monoteisme lainnya, manusia terdiri dari dua unsur: jasmani dan rohani. Tubuh manusia terbuat dari materi dan memiliki kebutuhan-kebutuhan fisik, sementara roh manusia bersifat immateri dan memiliki kebutuhan spiritual[1]. Salah satu faktor yang dapat memenuhi kebutuhan spiritual adalah ibadah. Ibadah memberikan latihan rohani yang diperlukan oleh manusia. Menurut Nasution, dari semua bentuk ibadah dalam Islam, shalatlah yang paling mendekatkan manusia kepada Tuhan[2]. Shalat menciptakan dialog antara manusia dengan Tuhan, yang terjadi antara dua pihak yang saling berhadapan. Suasana spiritualitas dalam shalat memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan semua perasaan, keluhan, dan masalahnya kepada Allah. Dengan kekhusyukan dalam shalat, seseorang dapat merasakan ketenangan jiwa karena merasa dekat dengan Allah dan mendapatkan ampunan-Nya.

Secara umum, kata "shalat" berasal dari kata dasar "sholla - shollatan," yang berarti doa atau permohonan berkah, serta doa yang berorientasi pada kebaikan. Untuk menegaskan sebagai suatu sistem ibadah khusus, biasanya ditambahkan "al" (isim ma'rifat) di depannya, sehingga menjadi "ash-sholah" atau yang kita sebut sebagai shalat. Menurut Ibnu Mandzur, ia menjelaskan bahwa "ash-sholah" berarti ruku dan merendahkan diri, yang merupakan gerakan inti dalam shalat. Oleh karena itu, "ash-sholah" (bentuk tunggal, jamaknya shalawat) dapat diartikan sebagai kebutuhan dan kewajiban manusia (untuk berdoa kepada dirinya sendiri, atau sebagai panggilan seorang hamba kepada Allah). Selain itu, "ash-sholah" juga berarti rahmat dari Allah[3].

Salah satu manfaat shalat tahajud berkaitan dengan kesehatan spiritual. Shalat tahajud adalah shalat sunnah yang pernah dilakukan oleh Nabi Muhammad, dilaksanakan pada malam hari, tepatnya di sepertiga malam, dengan jumlah 11 rakaat dan 3 kali salam. Pada awalnya, shalat tahajud merupakan shalat wajib bagi Nabi Muhammad[4]. Nabi Muhammad selalu melaksanakan shalat tahajud dan tidak pernah meninggalkannya, baik ketika beliau sedang dalam perjalanan maupun saat bermukim. Oleh karena itu, shalat tahajud menjadi wajib bagi mereka yang ingin mendapatkan pahala dan meraih derajat yang tinggi di sisi-Nya.

Dengan melaksanakan shalat tahajud tidak akan semata-mata mengubah perilaku seseorang menjadi baik. Oleh karena itu agar kita bisa mendapatkan keberkahan dan manfaat shalat tahajud, kita harus mengerjakannya dengan khuyuk dan menjauhi hal-hal yang dapat membatalkan shalat. Kita diharuskan untuk khuyuk dan sungguh-sungguh mbai saat membaca doa maupun setiap gerakan dalam shalat semuanya harus dilakukan dengan hati yang penuh. Sebaliknya kita dilarang untuk bermain-main dan bercanda ketika melaksanakan shalat, karena menjadikan shalat sebagai bahan candaan hukumnya haram. Mengerjakan shalat tahajud tidak sebatas kita melaksanakan untuk beribadah semata akan tetapi shalat tahajud yang dikerjakan di malam hari dalam keadaan keheningan, yang ada hanyalah antara diri sendiri dan Allah SWT, pada saat itu kita akan jauh lebih mengenal diri kita akan kekurangan-kekurangan yang kita miliki dan hal-hal yang perlu kita benahi agar kita menjadi pribadi yang lebih baik, yang nantinya memudahkan kita dalam menjalani kehidupan yang hakikatnya manusia hidup bersosial[5]

Manusia diberkahi kecerdasan luar biasa yang membedakannya dari makhluk lain. Salah satu anugerah terbesar dari Allah ini adalah kelebihan manusia. Di antara berbagai bentuk kecerdasan, kecerdasan spiritual adalah salah satunya. Karena manusia memiliki ruh, secara alami mereka memiliki potensi spiritual serta "perangkat keras" Tuhan dalam otaknya. Dalam pandangan Islam, kecerdasan spiritual dikenal sebagai fitrah, yakni kemampuan bawaan manusia untuk mengenal Tuhannya[6].

Kecerdasan spiritual bisa diartikan sebagai kemampuan untuk memahami dan menyelesaikan masalah yang berhubungan dengan makna dan nilai, serta mengatur berbagai kegiatan dalam kehidupan. Ini juga memungkinkan seseorang untuk menilai dan menentukan bahwa aktivitas atau fase kehidupan tertentu memiliki makna yang lebih tinggi dibandingkan yang lain[7]. Seringkali kita menyamakan spiritualitas dengan agama. Padahal, kecerdasan spiritual sebenarnya tidak berhubungan langsung dengan agama, melainkan lebih terkait dengan aspek psikologis. Dalam kehidupan manusia, ada elemen dasar yang berkaitan dengan kejiwaan, yaitu agama atau keyakinan[8]. Ary Ginanjar Agustian mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kemampuan untuk menanamkan rasa kekaguman dalam semua tindakan dan kegiatan melalui langkah serta pemikiran yang wajar, dalam konteks manusia secara keseluruhan. Kecerdasan ini memiliki pola tauhid (integral) dan prinsip yang hanya ditujukan kepada Allah. Kecerdasan spiritual berhubungan dengan cara menghadapi persoalan makna dan nilai[9]. David B. King menyatakan bahwa kecerdasan spiritual terdiri dari empat indikator utama. Pertama, adalah kemampuan berpikir eksistensial kritis, yang melibatkan refleksi mendalam tentang aspek-aspek dasar seperti keberadaan dan tujuan hidup. Kedua, adalah kemampuan untuk menciptakan dan menemukan makna serta tujuan pribadi dalam berbagai pengalaman hidup. Ketiga, melibatkan kesadaran transendental, yakni kemampuan untuk merasakan dan mengenali hubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri, seperti alam semesta. Keempat, adalah kemampuan untuk memasuki dan keluar dari keadaan kesadaran yang lebih tinggi atau mendalam, misalnya melalui meditasi atau doa. Kecerdasan spiritual membantu seseorang dalam menemukan makna dan tujuan dalam hidup serta merasa lebih terhubung dengan dunia sekelilingnya[10].

Penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini adalah studi oleh Aulia (2022) berjudul "Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Putra di Pondok Pesantren Ihsan Nurul Huda Dusun Tipar Kabupaten Majalengka." Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif dari pembiasaan shalat dhuha terhadap kecerdasan spiritual santri putra di pondok pesantren Ihsan Nurul Huda[11]. Penelitian selanjutnya adalah studi oleh Arif (2020) dengan judul "Pengaruh Tingkat Kedisiplinan Sholat Fardhu Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Al-Munawwirusholeh Teluk Betung Bandar Lampung Tahun 2019." Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kedisiplinan sholat fardhu terhadap kecerdasan spiritual santri di Pondok Pesantren Al-Munawwirusholeh[12]. Selanjutnya, penelitian oleh Munawaroh (2017) dengan judul "Pengaruh Disiplin Ibadah Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Salafiyah Darussolihin Desa Sokolimo Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung" menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara disiplin shalat fardhu dan dzikir terhadap kecerdasan spiritual santri di Pondok Pesantren Salafiyah Darussolihin Desa Sokolimo Kecamatan Campurdarat Tulungagung[13].

Berdasarkan "beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya," aspek keterbaruan yang terdapat didalam penelitian ini adalah aspek variabel penelitian dan lokasi penelitian yang dipilih. Variabel yang digunakan dalam penelitian sebelumnya mayoritas meneliti mengenai ibadah sholat fardhu dan sholat dhuha. Di dalam penelitian ini, peneliti mengambil variabel yang berbeda dari beberapa penelitian terdahulu yakni variabel sholat tahajud kemudian lokasi yang dipilih adalah Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah Kota Kediri. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah "untuk mendeskripsikan bagaimana pembiasaan sholat tahajud ini dalam upaya membentuk kesehatan spiritual para santri[14].

## II. METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan metode penelitian yang dikembangkan berlandaskan paradigma post-positivistik. Pendekatan penelitian yang digunakan yakni pendekatan deskriptif. Menurut Bogdan dan Taylor yang dikutip oleh Moleong, menyatakan bahwa metode penelitian kualitatif deskriptif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati[15]. Adapun lokasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah Kota Kediri. Instrumen penelitian ini yakni sumber data yang obyektif sesuai dengan sasaran yang menjadi obyek penelitian. Adapun sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang dikumpulkan, diolah dan disajikan oleh peneliti yang meliputi data-data yang didapat dari hasil observasi peneliti dan wawancara peneliti dengan para informan atau partisipan antara lain pengasuh pesantren, tenaga pendidik, pengurus, serta beberapa santri. Selain itu, data primer yang digunakan dalam penelitian ini yakni dokumen-dokumen yang terdapat di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah Kota Kediri. Sedangkan data sekunder yaitu berupa data yang diperoleh selama melaksanakan studi kepustakaan, berupa literatur maupun data tertulis yang berkenaan dengan pembiasaan sholat tahajjud dalam upaya membentuk kesehatan spiritual. Menurut Lofland, sebagaimana yang dikutip oleh Lexy J. Moleong menyatakan bahwa sumber data yang utama dalam penelitian kualitatif ialah kata-kata dan tindakan orang-orang yang diamati atau diwawancarai dan dokumen atau sumber tertulis lainnya yang merupakan data tambahan[16].

Sesuai dengan data yang diperoleh dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Metode observasi adalah suatu cara untuk mendapatkan data dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap gejala atau fenomena yang diselidiki dan diteliti. Metode interview/wawancara adalah metode pengumpulan data dengan jalan mengadakan tanya jawab dengan subyek penelitian tentang permasalahan yang berkaitan dengan masalah yang penulis teliti. Sedangkan metode dokumentasi adalah suatu cara pengumpulan data dengan menyelidiki bagan, struktur organisasi, grafik, arsip-arsip dan lain-lain. Dalam menganalisa data peneliti menggunakan analisis deskriptif, data yang dikumpulkan berupa kata-kata bukan dalam bentuk angka angka, hal ini disebabkan dengan adanya penerapan metode kualitatif. Semua data dikumpulkan dari catatan lapangan, gambaran, dokumen berupa laporan dan diberi kode untuk mengembangkan mekanisme kerja terhadap data yang dikumpulkan yang menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti[16].

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 3.1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Pondok Pesantren Mustholiya Wali Barokah, yang terletak di Jalan HOS Cokroaminoto nomor 195, Kota Kediri, Jawa Timur, merupakan lembaga pendidikan yang menyediakan program pendidikan untuk tingkat wustho (kelas 7, 8, 9) dengan total 198 murid dan tingkat ulya (kelas 10, 11, 12) dengan total 210 siswa. Santriwan dan santriwati di pesantren ini berasal dari berbagai daerah, termasuk wilayah sekitar Kediri, luar kota Kediri, serta pulau-pulau lain seperti Jawa Timur, Jawa Tengah, Jawa Barat, Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, dan Papua. Mereka semua tinggal di basecamp yang disediakan oleh pesantren. Pesantren ini terkenal dengan lingkungannya yang asri dan kondusif untuk kegiatan keagamaan dan pendidikan, menciptakan suasana tenang yang jauh dari hiruk-pikuk perkotaan, sehingga sangat mendukung aktivitas belajar dan beribadah para santri. Fasilitas yang tersedia di pesantren ini mencakup asrama, masjid, ruang belajar, dan area olahraga, semuanya dirancang untuk mendukung kegiatan sehari-hari para santri. Setiap hari, kegiatan dimulai pada pukul 07.00 pagi dengan persiapan sekolah, dilanjutkan dengan jadwal yang terstruktur mencakup salat zuhur, makan siang, istirahat, pengajian materi pesantren, kegiatan ekstrakurikuler, salat ashar, makan sore, salat maghrib, pembelajaran pesantren, salat isya, dan istirahat malam. Pada dini hari, mulai pukul 03.00, santri mengikuti apel, doa, dan sholat malam, dilanjutkan dengan persiapan salat subuh dan hafalan Alquran. Setelah sarapan pagi, kegiatan kembali berlanjut dengan persiapan sekolah. Pesantren ini mengimplementasikan sistem pendidikan holistik yang menggabungkan pendidikan formal dan non-formal untuk membentuk karakter santri secara menyeluruh. Pengasuh pesantren, tenaga pendidik, dan staf lainnya berperan aktif dalam mendukung perkembangan spiritual dan akademik para santri, menjadikan pesantren ini sebagai tempat yang ideal untuk mengembangkan kecerdasan spiritual dan ilmu agama[17].

### 3.2. Implementasi Sholat Tahajjud di Pondok Pesantren

Implementasi sholat tahajjud di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah dilaksanakan secara rutin setiap malam pada sepertiga akhir malam. Santri diwajibkan bangun pukul 3 dini hari untuk melaksanakan sholat tahajjud berjamaah di masjid. Prosedur ini diawasi oleh pengasuh dan tenaga pendidik untuk memastikan pelaksanaannya berjalan dengan khushyuk dan tertib. Setiap santri diberikan pemahaman mendalam tentang pentingnya sholat tahajjud dan manfaat spiritualnya, dengan tujuan agar sholat tahajjud menjadi bagian tak terpisahkan dari rutinitas harian



mereka. Pendekatan persuasif dan motivatif diterapkan oleh para pengasuh untuk mendorong partisipasi aktif santri dalam melaksanakan sholat tahajud. Pada pukul 03.00 dini hari, santri dibangunkan untuk melaksanakan apel malam, di mana mereka berbaris dan diabsen oleh pengurus dan guru pesantren. Apel ini diisi dengan nasehat motivasi tentang keutamaan salat malam, menjelaskan bahwa sepertiga malam adalah waktu yang sangat mustajab untuk berdoa, di mana Allah turun ke langit dunia untuk mengabulkan semua doa hamba-Nya. Sepertiga malam juga merupakan waktu ibadah yang rutin diamalkan oleh para nabi dan ulama terdahulu. Pesantren berharap bahwa dengan kebiasaan ini, santri dapat tertib melaksanakan amal ibadah seperti yang diajarkan oleh Nabi Muhammad shallallahu alaihi wasallam dan para sahabatnya. Nabi Muhammad bahkan semangat melaksanakan salat malam hingga kakinya bengkak, menunjukkan kesyukurannya kepada Allah. Nilai-nilai ini selalu ditanamkan kepada santri agar mereka terbiasa dan konsisten melaksanakan salat malam atau sholat tahajud. Pembiasaan ini diharapkan tidak hanya membentuk karakter spiritual yang kuat, tetapi juga mengajarkan disiplin dan komitmen dalam menjalankan ibadah, yang diharapkan akan menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan mereka di masa depan. Dengan lingkungan yang kondusif dan dukungan dari pengasuh serta tenaga pendidik, diharapkan setiap santri dapat merasakan manfaat spiritual dan mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari[18]. Sholat tahajud dianggap sebagai landasan penting dalam pendidikan di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah. Program sholat tahajud di pesantren ini juga bertujuan untuk melatih kesungguhan dan ketekunan santri dalam beribadah, dengan harapan nilai-nilai ini dapat tertanam kuat dan mempengaruhi sikap serta perilaku mereka di masa depan. Pengasuh dan tenaga pendidik selalu memberikan contoh nyata dalam pelaksanaan sholat tahajud, sehingga santri dapat meneladani dan menghayati pentingnya ibadah ini. Dengan demikian, pesantren ini berupaya membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga memiliki kecerdasan spiritual yang tinggi, siap menghadapi tantangan kehidupan dengan iman yang kuat dan akhlak yang mulia[19].

#### 4.3. Dampak Sholat Tahajud terhadap Kesehatan Spiritual Santri

Dampak sholat tahajud terhadap kesehatan spiritual santri di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah sangat signifikan. Berdasarkan hasil wawancara, mayoritas santri melaporkan peningkatan kesehatan spiritual setelah rutin melaksanakan sholat tahajud. Mereka merasakan ketenangan, kedamaian, dan kedekatan yang lebih erat dengan Allah. Selain itu, santri juga mengaku lebih mampu mengontrol emosi dan menghadapi masalah sehari-hari dengan kesabaran dan kebijaksanaan yang lebih besar. Sholat tahajud membantu mereka dalam merenungkan hidup dan memperbaiki diri secara kontinu. Indikator kesehatan spiritual seperti kesadaran diri, fleksibilitas, dan kemampuan mengatasi beban hidup menunjukkan peningkatan yang signifikan. Banyak santri menyatakan bahwa mereka merasa lebih bertanggung jawab terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Temuan ini menunjukkan bahwa sholat tahajud memberikan dampak positif yang besar pada aspek spiritualitas santri, membantu mereka mengembangkan kepribadian yang lebih baik dan lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup[20]. Dengan pelaksanaan sholat tahajud yang rutin, santri diharapkan dapat terus mengembangkan kecerdasan spiritual yang tinggi, yang akan menjadi bekal penting dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan masa depan mereka. Hal ini sejalan dengan tujuan pesantren untuk membentuk generasi yang unggul tidak hanya dalam aspek akademis, tetapi juga dalam aspek spiritual, moral, dan sosial. Para pengasuh dan tenaga pendidik di pesantren berperan aktif dalam mendorong dan memotivasi santri untuk konsisten melaksanakan sholat tahajud, sehingga manfaat spiritual dari ibadah ini dapat dirasakan secara maksimal oleh setiap santri. Dengan demikian, sholat tahajud menjadi salah satu pilar penting dalam pendidikan di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah, yang berkontribusi besar dalam pembentukan karakter dan spiritualitas santri.

#### 3.4. Studi Kasus Individual Santri

Studi kasus individual pada santri Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kehidupan mereka setelah melaksanakan sholat tahajud secara rutin. Salah seorang santri yang sebelumnya sering mengalami kecemasan dan stres melaporkan perasaan yang lebih tenang serta kualitas tidur yang membaik setelah melaksanakan sholat tahajud. Selain itu, santri yang menghadapi masalah dengan disiplin belajar menemukan bahwa sholat tahajud membantunya menjadi lebih fokus dan termotivasi dalam mengejar ilmu. Wawancara dan observasi mengungkapkan tema-tema kunci, seperti peningkatan ketenangan jiwa, kedekatan dengan Allah, dan motivasi hidup yang lebih baik. Sholat tahajud memberi santri kesempatan untuk merenung dan introspeksi, yang berkontribusi besar dalam pembentukan karakter dan spiritualitas mereka[21]. Dengan adanya manfaat ini, sholat tahajud terbukti tidak hanya memperbaiki aspek spiritual tetapi juga memberikan dampak positif dalam mengatasi masalah-masalah pribadi yang mereka hadapi. Peningkatan ketenangan, fokus, dan motivasi ini menunjukkan bahwa sholat tahajud memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan pribadi dan akademik santri, menjadikannya sebagai bagian integral dari rutinitas harian mereka di pesantren.

#### 3.5. Analisis Kualitatif terhadap Pengaruh Sholat Tahajud

Analisis kualitatif terhadap data yang dikumpulkan dari pelaksanaan sholat tahajud di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah menunjukkan bahwa ibadah ini memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan spiritual santri. Penelitian ini mendukung temuan penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Aulia (2022),

yang menyebutkan bahwa pembiasaan sholat dhuha memiliki efek positif terhadap kecerdasan spiritual santri di Pondok Pesantren Ihsan Nurul Huda[11]. Penelitian lain oleh Arif (2020) juga mengungkapkan bahwa kedisiplinan dalam melaksanakan sholat fardhu berhubungan erat dengan peningkatan kecerdasan spiritual santri[12]. Temuan-temuan ini menguatkan argumen bahwa ibadah sunnah, termasuk sholat tahajud, memainkan peran penting dalam proses pembentukan kesehatan spiritual. Implikasi dari temuan ini adalah perlunya institusi pendidikan agama untuk memasukkan pembiasaan sholat tahajud dalam program pembinaan spiritual mereka. Dengan mengintegrasikan sholat tahajud sebagai bagian dari rutinitas harian, diharapkan santri dapat mengalami peningkatan dalam kesehatan spiritual mereka, yang berkontribusi pada perkembangan pribadi dan akademik secara menyeluruh. Integrasi ini juga akan membantu santri untuk lebih konsisten dalam praktik ibadah mereka dan memperdalam hubungan spiritual mereka dengan Allah.

### 3.6. Kesimpulan Dampak Spiritual

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pembiasaan sholat tahajud di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan spiritual santri. Sholat tahajud terbukti membantu santri dalam mengembangkan kesadaran diri, meningkatkan ketenangan jiwa, serta kemampuan untuk menghadapi masalah hidup dengan lebih bijaksana. Praktik ibadah ini juga memperkuat hubungan spiritual santri dengan Allah, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa sholat tahajud memiliki manfaat yang nyata dan substansial bagi kesehatan spiritual santri, dan seharusnya menjadi bagian integral dari program pembinaan di pesantren. Dengan demikian, pesantren diharapkan dapat terus mendukung dan memfasilitasi pelaksanaan sholat tahajud sebagai upaya untuk memperbaiki dan memperkuat aspek spiritual para santri[22]

### 3.7. Saran untuk Peningkatan Program Sholat Tahajud

Untuk meningkatkan efektivitas program sholat tahajud di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah, disarankan agar pesantren mengadakan kajian khusus mengenai manfaat sholat tahajud serta berbagi pengalaman dari santri yang telah merasakan manfaat tersebut. Upaya ini dapat memotivasi santri lain untuk lebih serius dalam melaksanakan sholat tahajud. Selain itu, kolaborasi dengan lembaga lain yang memiliki fokus serupa akan memperkaya program pembiasaan sholat tahajud di pesantren. Penggunaan teknologi, seperti aplikasi pengingat sholat, juga dapat membantu santri dalam menjaga disiplin pelaksanaan ibadah ini. Implementasi saran-saran tersebut diharapkan dapat meningkatkan keikutsertaan santri dalam sholat tahajud dan memperkuat dampaknya terhadap kesehatan spiritual mereka.

### 3.8. Peran Pengasuh dan Tenaga Pendidik

Pengasuh dan tenaga pendidik di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung pelaksanaan sholat tahajud. Mereka tidak hanya bertindak sebagai pengawas, tetapi juga sebagai motivator dan pembimbing spiritual bagi para santri. Dengan memberikan contoh yang baik dan bimbingan yang tepat, pengasuh dan tenaga pendidik dapat membantu santri memahami pentingnya sholat tahajud dan mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari mereka. Selain itu, pengasuh juga dapat mengadakan sesi bimbingan dan diskusi untuk membahas pengalaman serta tantangan yang dihadapi santri dalam melaksanakan sholat tahajud. Peran aktif dan dukungan dari pengasuh dan tenaga pendidik sangat krusial untuk memastikan keberhasilan program ini[23].

### 3.9. Tantangan dalam Pelaksanaan Sholat Tahajud

Meskipun sholat tahajud membawa banyak manfaat, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaannya di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah. Salah satu tantangan utama adalah masalah kedisiplinan santri dalam bangun malam. Beberapa santri mungkin mengalami kesulitan untuk bangun di sepertiga malam terakhir karena kelelahan atau kurangnya motivasi. Untuk mengatasi hal ini, pengasuh pesantren dapat memberikan motivasi tambahan dan mengatur jadwal tidur yang lebih teratur bagi para santri. Selain itu, penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pelaksanaan sholat tahajud, seperti menyediakan ruang sholat yang nyaman dan tenang. Dengan pendekatan ini, diharapkan santri dapat lebih mudah melaksanakan sholat tahajud dengan konsisten.

### 3.10. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi[16]. Observasi dilakukan untuk memantau pelaksanaan sholat tahajud secara langsung dan melihat bagaimana santri berinteraksi dalam konteks ibadah ini. Wawancara dilakukan dengan pengasuh pesantren, tenaga pendidik, dan santri untuk memperoleh perspektif yang mendalam mengenai pengalaman mereka. Dokumentasi meliputi catatan harian, laporan kegiatan, dan dokumen resmi pesantren yang berkaitan dengan pelaksanaan sholat tahajud. Seluruh data ini kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif tentang pengaruh sholat tahajud terhadap kesehatan spiritual santri. Metode ini memberikan dasar yang kuat untuk memahami efektivitas pelaksanaan sholat tahajud dalam konteks pesantren.

### 3.11. Temuan dan Diskusi

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sholat tahajud memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan spiritual santri. Santri yang rutin melaksanakan sholat tahajud melaporkan perasaan yang lebih tenang, hubungan

spiritual yang lebih kuat dengan Allah, serta peningkatan kesadaran diri. Mereka juga menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi dan menghadapi stres. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Dalam konteks pesantren, sholat tahajud juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun disiplin dan tanggung jawab di kalangan santri. Diskusi ini memperjelas pentingnya sholat tahajud dalam mendukung perkembangan spiritual dan emosional santri, serta menekankan perlunya integrasi praktik ibadah ini dalam program pembinaan pesantren.

### 3.12. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis yang penting bagi pengelola pesantren dan institusi pendidikan agama lainnya. Pembiasaan sholat tahajud dapat diintegrasikan ke dalam program pembinaan santri untuk meningkatkan kesehatan spiritual mereka. Pengasuh pesantren dapat menggunakan temuan ini untuk mengembangkan strategi yang lebih efektif dalam mendorong partisipasi santri dalam sholat tahajud. Selain itu, penting untuk memberikan pendidikan yang komprehensif mengenai manfaat sholat tahajud dan cara melaksanakannya dengan khushyuk dan ikhlas. Dengan menerapkan hasil penelitian ini, pesantren diharapkan dapat lebih optimal dalam mendukung pengembangan spiritual santri dan meningkatkan kualitas program pembinaan mereka.

## VII. SIMPULAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan sholat tahajud di Pondok Pesantren Wustho Ulya Wali Barokah secara signifikan meningkatkan kesehatan spiritual santri. Rutin melaksanakan sholat tahajud membantu santri mencapai ketenangan jiwa, kesadaran diri yang lebih baik, serta kemampuan untuk menghadapi masalah hidup dengan lebih bijaksana. Program ini memperkuat hubungan santri dengan Allah, yang berdampak positif pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Temuan ini menunjukkan bahwa sholat tahajud tidak hanya berfungsi sebagai amalan spiritual, tetapi juga sebagai sarana untuk membangun disiplin dan tanggung jawab. Untuk meningkatkan efektivitasnya, disarankan agar pesantren mengintegrasikan kajian manfaat sholat tahajud, berkolaborasi dengan lembaga lain, dan memanfaatkan teknologi pengingat sholat. Pengasuh dan tenaga pendidik berperan penting dalam memotivasi dan membimbing santri, sementara tantangan seperti kedisiplinan bangun malam perlu diatasi dengan pendekatan yang mendukung. Dengan demikian, sholat tahajud harus menjadi bagian integral dari program pembinaan pesantren untuk mendukung pengembangan spiritual dan emosional santri secara menyeluruh.



## REFERENSI

- [1] M. A. Shah, "Spiritual Development In Family Management," *Al Hikmah International Journal Of Islamic Studies And Human Sciences*, Vol. 5, No. 4 Special Issue, Pp. 89–107, Jul. 2022, Doi: 10.46722/Hikmah.V5i4e.
- [2] Rasna Dewita, "Motivasi Orangtua Terhadap Anak Dalam Pengamalan Shalat Lima Waktu Di Desa Mompang Kecamatan Padangsidempuan Angkola Julu," *Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan*, Pp. 1–6, Sep. 2016.
- [3] M. Ilmi And F. S. Anggraini, "Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Putri Di Pondok Pesantren Mambaul Hikmah Dlanggu Mojokerto," Mojokerto, Dec. 2022.
- [4] Yuni Asnita, "Penerapan Sholat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Pada Santri Di Pondok Pesantren Syekh Muhammad Baqi Babussalam Basilam Baru Tapanuli Selatan," *Institut Agama Islam Negri Padang Sidempuan*, Pp. 1–6, 2019.
- [5] Asih Sholeha, "Nilai-Nilai Pendidikan Kesehatan Mental Dalam Qiyamullail," Lampung, Jun. 2018.
- [6] E. Bin Baharuddin And Z. B. Ismail, "7 Domains Of Spiritual Intelligence From Islamic Perspective," *Procedia Soc Behav Sci*, Vol. 211, Pp. 568–577, Nov. 2015, Doi: 10.1016/J.Sbspro.2015.11.075.
- [7] A. P. Astutik, "Implementasi Pembelajaran Kecerdasan Spiritual Untuk Mengaktualisasikan Nilai-Nilai Islam," *Halaqa: Islamic Education Journal*, Vol. 1, No. 1, Pp. 9–16, Jun. 2017, Doi: 10.21070/Halaqa.V1i1.818.
- [8] J. Kajian, P. Islam, R. Yuhani'ah Uin, R. Intan, L. Yoehani', And A. C. Id, "Psikologi Agama Dalam Pembentukan Jiwa Agama Remaja", Doi: 10.58561/Jkpi.V1i1.5113.
- [9] A. Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangkitkan Esq Power Sebuah Inner Journey Melalui Al-Ihsan*, 1st Ed. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- [10] D. King, *Rethinking Claims Of Spiritual Intelligence : A Definition, Model, And Measure*. Canada: Ottawa : Library And Archives Canada = Bibliothèque Et Archives Canada, 2009.
- [11] Muhammad Fajrur Rizki Aulia, "Pengaruh Pembiasaan Shalat Dhuha Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Putra Di Pondok Pesantren Ihsan Nurul Huda Dusun Tipar Kabupaten Majalengka," Cirebon, Dec. 2022.
- [12] Wulanda Arif, "Pengaruh Tingkat Kedisiplinan Sholat Fardhu Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Al-Munawwirussholeh Teluk Betung Bandar Lampung Tahun 2019," Lampung, Jul. 2020.
- [13] Ririn Munawaroh, "Pengaruh Disiplin Ibadah Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Darussolihin Desa Sokolimo Kecamatan Campurdarat Kabupaten Tulungagung," Tulungagung, Apr. 2017.
- [14] Neli Ariska Putri, "Pembiasaan Shalat Tahajud Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Santri Di Pesantren Darul Aitam Aqshal Ghayat Jakarta," Jakarta, Nov. 2020.
- [15] W. Yuliani, "Quanta Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling," Vol. 2, No. 2, 2018, Doi: 10.22460/Q.V2i1p21-30.642.
- [16] L. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Revisi., Vol. 26. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya, 2009.
- [17] H. Khoirunnisa, S. Syahidin, And U. Supriadi, "Pembinaan Kecerdasan Spiritual Di Pondok Pesantren Suryalaya," *Civilization Research: Journal Of Islamic Studies*, Vol. 2, No. 2, Pp. 142–167, Jul. 2023, Doi: 10.61630/Crjis.V2i2.12.
- [18] A. P. Astutik, "Implementasi Budaya Religius Dalam Penanaman Adab Siswa," Pp. 1–7, Jul. 2023.
- [19] Suprapti, "Pengaruh Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Membaca Al-Quran Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Hidayatul Mubtadi'ien Klego," *Jurnal Penelitian*, Pp. 1–6, Jun. 2019.
- [20] C. Pratiwi Najma Fida Kamila, "Analisis Teoritis Mendalam Tentang Manfaat Sholat Tahajud Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, Vol. 1, No. 6, 2023, [Online]. Available: <https://Maryamsejahtera.Com/Index.Php/Religion/Index>
- [21] M. Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," Vol. 21, No. 1, Pp. 33–54, 2021, Doi: 10.21831/Hum.V21i1.
- [22] D. Kepada *Et Al.*, "Hubungan Antara Pembiasaan Shalat Tahajud Dan Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Tahfidz Quran Al-Atiqiyah Sukabumi Skripsi," Jakarta, Oct. 2023.
- [23] U. Azmiyah And A. P. Astutik, "The Role Of The Movement Teacher In Preparing Indonesia's Excellent Generation," *Nazhruna: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 4, No. 2, Pp. 396–408, Aug. 2021, Doi: 10.31538/Nzh.V4i2.1582.



# OK Jurnal Ichwan Maulana Pembiasaan Sholat Tahajud Dalam Upaya Membentuk Kesehatan Spiritual-rev.docx

## ORIGINALITY REPORT

4%

SIMILARITY INDEX

4%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="http://jurnal.stitnualhikmah.ac.id">jurnal.stitnualhikmah.ac.id</a> Internet Source	1%
2	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://ejournal.unida.gontor.ac.id">ejournal.unida.gontor.ac.id</a> Internet Source	<1%
4	Kun Setyaning Astuti, Gary E. McPherson, Bambang Sugeng, Nila Kurniasari et al. "21st Century Innovation in Music Education", Routledge, 2019 Publication	<1%
5	<a href="http://cmsdata.iucn.org">cmsdata.iucn.org</a> Internet Source	<1%
6	<a href="http://www.uniflor.ac.id">www.uniflor.ac.id</a> Internet Source	<1%
7	<a href="http://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Internet Source	<1%
8	<a href="http://repository.unj.ac.id">repository.unj.ac.id</a> Internet Source	<1%

<1 %

9

[dspace.uphsurabaya.ac.id:8080](https://dspace.uphsurabaya.ac.id:8080)

Internet Source

<1 %

10

[habibi8899.wordpress.com](https://habibi8899.wordpress.com)

Internet Source

<1 %

11

[www.neliti.com](http://www.neliti.com)

Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On

# OK Jurnal Ichwan Maulana Pembiasaan Sholat Tahajud Dalam Upaya Membentuk Kesehatan Spiritual-rev.docx

---

PAGE 1

---

PAGE 2

---

PAGE 3

---

PAGE 4

---

PAGE 5

---

PAGE 6

---

PAGE 7

---