

**PENERAPAN TERAPI SHALAT TAHAJUD
DALAM MENGATASI STRES SANTRI
DI PESANTREN NURUL JADID AL-ISLAMI SUMBERWRINGIN
SUKOWONO-JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam
Program Studi Pendidikan Agama Islam



Oleh:

Abdul Hamid
NIM. 084 131 415

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI JEMBER
FAKULTAS TARBIYAH DAN ILMU KEGURUAN
AGUSTUS 2017**

**PENERAPAN TERAPI SHALAT TAHAJUD
DALAM MENGATASI STRES SANTRI
DI PESANTREN NURUL JADID AL-ISLAMI SUMBERWRINGIN
SUKOWONO JEMBER**

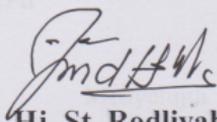
SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam
Program Studi Pendidikan Agama Islam

Oleh:

Abdul Hamid
NIM. 084 131 415

Disetujui Pembimbing


Dr. Hj. St. Rodliyah, M.Pd
NIP. 19680911 199903 2 001

**PENERAPAN TERAPI SHALAT TAHAJUD
DALAM MENGATASI STRES SANTRI
DI PESANTREN NURUL JADID AL-ISLAMI SUMBERWRINGIN
SUKOWONO JEMBER**

SKRIPSI

diajukan kepada Institut Agama Islam Negeri Jember
untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Jurusan Pendidikan Islam
Program Studi Pendidikan Agama Islam

Hari: Ahad
Tanggal: 17 September 2017

Tim Penguji,

ketua

Sekretaris

As'ari, M.Pd.I, M.Ed

NIP:197609152005011004

Imron Fauzi, M.Pd.I

NIP: 198705222015031005

Anggota:

1. Dr. H. Abd. Muis Tabrani, MM

2. Dr. Hj. St. Rodliyah, M.Pd

Menyetujui

Dekan Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu keguruan



Dr. H. Abdullah, S. Ag., M.H.I

NIP. 197602032002121003

MOTTO

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَن يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٦﴾

Artinya: Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. (Q.S. Al-Isro': 79).^{*1}

IAIN JEMBER

*Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 15:79

PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada :

- 1. Bapak Karyono yang selalu mendoakan, memberi semangat untuk lebih rajin lagi dalam belajar, dan telah mendukung saya sampai selesainya skripsi ini*
- 2. Ibu Suna yang selalu mendoakan, memberi semangat dan mendukung untuk penyelesaian skripsi ini*
- 3. Kakakku tersayang Halili yang selalu memberi semangat saya sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini*
- 4. Kepada P. Ruki selaku kakek saya yang memberikan dukungan untuk mencapai cita-cita dan kesuksesan*
- 5. Kepada Kakek dan Nenek saya yakni P. Ismail dan Sumina yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk saya sehingga saya lebih rajin belajar*

IAIN JEMBER

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT. yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember”.

Shalawat serta salam tetap terlimpahkan kepada junjungan besar, Nabi kita Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman yang ilmiah yaitu *Dinul Islam*.

Skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana Pendidikan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Jember dan sebagai wujud serta partisipasi penulis dalam mengembangkan dan mengaktualisasikan ilmu-ilmu yang telah penulis peroleh selama di bangku kuliah.

Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, perkenankan penulis menyampaikan terimakasih kepada :

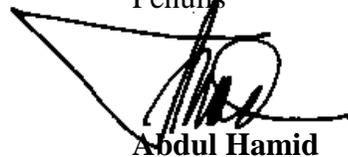
1. Prof. Dr. H. Babun Suharto, S.E., MM selaku Rektor IAIN Jember
2. Dr. H. Abdullah, M.H.I. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Jember

3. Dr. H. Mundir, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang selalu memberikan arahan dalam program perkuliahan yang kami tempuh.
4. H. Mursalim, M.Ag. Selaku ketua Prodi PAI (Pendidikan Agama Islam) Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Jember.
5. Dr. Hj. St. Rodliyah, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Kependidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan dan sekaligus sebagai dosen pembimbing skripsi.
6. Terima kasih kepada Pengasuh Pesantren Nurul Jadid Al-Islami KH. Abdul Muhaimin dan Nyai. Hj. Najmatul Millah beserta para ustadz yang telah menerima saya untuk melakukan penelitian
7. Segenap guru dan dosen yang telah memberikan ilmunya kepada saya sehingga sampai sejauh ini.
8. Sahabat angkatan 2013 IAIN Jember terutama kelas A-10

Akhirnya penulis mohon maaf apabila dalam penulisan skripsi ini terdapat kesalahan. Penulis berharap saran dan kritiknya demi meningkatkan kualitas skripsi ini.

Jember, 01 Mei 2017

Penulis



Abdul Hamid

NIM. 084131415

ABSTRAK

Abdul Hamid, 2017: Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember. Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan. Prodi Pendidikan Agama Islam IAIN Jember. Pembimbing Dr. Hj. St. Rodliyah, M.Pd.

Kata Kunci : Shalat Tahajud, Stres dan Santri

Shalat tahajud merupakan sebagian dari shalat *Qiyamul Lail*, yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Dan bagi orang yang mengamalkan shalat Tahajud maka oleh Allah akan diangkat derajatnya. Stres adalah sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Stres sering terjadi dikalangan santri akibat dari banyaknya kegiatan di pesantren dan kegiatan sekolah, sehingga santri tertekan dengan adanya aktivitas yang padat tersebut. Stres itu berdasarkan tingkatannya ada tiga yaitu, ringan, sedang dan berat

Fokus Penelitian yang diteliti di skripsi ini adalah 1) Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember? 2) Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember? 3) Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mendeskripsikan Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember; 2) Untuk mendeskripsikan Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember; 3) Untuk mendeskripsikan Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember.

Metode yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan jenis penelitian lapangan. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, nonpartisipan, wawancara dan dokumenter. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif yang meliputi: reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data menggunakan triangulasi sumber, dan triangulasi metode.

Hasil penelitian ini adalah : 1) Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres ringan yaitu pengasuh dan pengurus mencatat santri yang mengalami Stres kemudian diadakan pembiasaan pelaksanaan terapi shalat tahajud; 2) Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Sedang yaitu melakukan pengamatan terlebih dahulu kepada para santri, dan ketika telah menemukan ada santri yang mengalami Stres sedang maka yang dilakukan pengasuh dan pengurus ialah membiasakan shalat malam terutama shalat tahajud dengan niat yang ikhlas dan khusyuk, dan: 3) Penerapan terapi Shalat Tahajud dalam mengatasi stres berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LatarBelakang	1
B. FokusPenelitian	5
C. TujuanPenelitian	6
D. ManfaatPenelitian	7
E. DefinisiIstilah	8
F. SistematikaPembahasan	10
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	12
A. PenelitianTerdahulu	12
B. KajianTeori	16
BAB III METODE PENELITIAN	45

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	45
B. Lokasi Penelitian	46
C. Subyek Penelitian	47
D. Teknik Pengumpulan Data	47
E. Analisis Data	52
F. Keabsahan Data	55
G. Tahap-tahap Penelitian	57
BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS	60
A. Gambayan Objek Penelitian	60
B. Penyajian Data dan Analisis	79
C. Pembahasan Temuan	95
BAB V PENUTUP atau KESIMPULAN DAN SARAN	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

IAIN JEMBER

DAFTAR TABEL

No UraianHalaman

2.1 Persamaan dan Perbedaan Penelitian	15
2.2 Peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres	40
4.1 Struktur Organisasi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	64
4.2 Struktur Kepengurusan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	65
4.3 Daftar Ustadz dan Ustadzah Pesantren Nurul Jadid	75
4.4 Keadaan Asatidz Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	75
4.5 Data Santri Putra Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	76
4.6 Jadwal Kegiatan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	78
4.10 Saran dan Prasarana Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	79

IAIN JEMBER

DAFTAR GAMBAR

No Uraian Halaman

4.1 Struktur Organisasi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami.....	67
4.2 Struktur Organisasi Pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami.....	68



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Shalat merupakan salah satu ibadah *mahdhoh* yang menghubungkan langsung antara makhluk dengan sang Khaliq. Ketika shalat, rohani bergerak menuju dzat yang maha mutlak. Shalat menurut etimologi (bahasa) adalah do'a, sedangkan menurut syara' adalah ibadah yang terdiri dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹ Jadi, shalat yang dimaksud oleh peneliti adalah sebagai kebutuhan hamba kepada sang khaliq. Mengapa demikian karena manusia itu butuh kepada Allah, sedangkan Allah tidak butuh kepada shalat hamba. Banyak orang mengartikan shalat itu hanya sekedar kewajiban saja.

Shalat Tahajud merupakan sebagian dari shalat *Qiyamul Lail*, yang dikerjakan pada waktu malam hari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar. Dan bagi orang yang mengamalkan shalat Tahajud maka oleh Allah akan diangkat derajatnya.

Shalat Tahajud menurut bahasa berasal dari kata *al-hujud* yang memiliki arti bangun dari tidur. Dalam definisi yang lebih luas Tahajud dapat diartikan sebagai shalat yang dikerjakan pada waktu malam setelah tidur terlebih dahulu.² Salah satu ayat Qur'an yang merupakan nash bagi

¹ Masykuri Abdurrahman, *Shalat Versi Kitab Salaf*, (Sidogiri: Cahaya Berkah Sidogiri, 2006), 33.

² Irma Mutiara Sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, (Yogyakarta: Media

umat Islam tentang anjuran shala *Qiyamul Lail* salah satunya salah Tahajud yaitu:

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ
غُرُوبِهَا ۖ وَمِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Artinya: Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang. (Q.S. At-Taha: 130).³

وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ ۗ نَافِلَةٌ لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّحْمُودًا ﴿٧٩﴾

Artinya: Dan pada sebagian malam hari bersembahyang Tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhanmu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. (Q.S. Al-Isro': 79).⁴

Al-Qur'an surat At-Taha dan Al-Isra di atas memberikan landasan hukum tentang melaksanakan shalat *Qiyamul Lail* salah satunya shalat Tahajud. Shalat Tahajud memiliki manfaat praktis baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan.⁵

Terapi shalat Tahajud, dapat mengatasi stres pada santri jika dilaksanakan dengan ikhlas dan khusyuk. Para pengamal Tahajud akan terhindar dari stres. Jika kondisi ini dimiliki oleh pengamal shalat Tahajud, maka kesehatan fisik dan ketengan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat Tahajud. Sesuai dengan hadis

Ilmu Abadi, 2015), 4.

³ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 20:130

⁴ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 15:79

⁵ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 2

Nabi; shalat Tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit, (HR Tirmidzi).⁶

Barang siapa yang memohon kepada Allah ketika diwaktu malam, niscaya Allah akan mengabulkannya. Sesuai dengan hadis Nabi.

يتنزل ربنا تبارك وتعالى كل ليلة الى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل
الآخر يقول من يدعوني فاستجب له من يسألني فاعطيه من يستغفرني
فاغفر له

Artinya: Rabb Kami-Tabarroka wa taala- akan turun setiap malamnya ke langit dunia ketika tersisa sepertiga malam terakhir. Lalu Allah berfirman, “siapa yang memanjatkan do’a padaku, maka aku akan mengabulkannya. Siapa yang memohon kepadaku, maka aku akan memberinya. Siapa yang meminta ampun padaku aku akan memberikan ampunan untukmu”. (HR. Bukhari dan Muslim).⁷

Beberapa ahli, menemukan timbulnya penyakit sebenarnya diawali akibat stres yang banyak melanda orang-orang modern. Definisi stres adalah sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Stres itu sering terjadi di kalangan santri akibat dari banyaknya kegiatan di pesantren dan kegiatan sekolah, sehingga santri tertekan dengan adanya aktivitas yang padat tersebut. Stres itu berdasarkan tingkatannya ada tiga yaitu, ringan, sedang dan berat.

Pesantren Nurul Jadid merupakan salah satu lembaga pendidikan salafiyah dengan model Madrasah Diniyah. Sampai saat ini tetap dipertahankan sebagai ciri khas Pesantren Nurul Jadid, dimana semua santri hukumnya *fardhu ‘ain* untuk Sekolah Madrasah Diniyah, sementara

⁶ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika), 2006), 1

⁷ Irma Mutiara sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, (Yogyakarta: Media Ilmu Abadi, 2015),

untuk sekolah formal hanya *fardhu kifayah*. Sekolah formal dilakukan pada pagi hari, sementara madrasah diniyah dilakukan pada sore dan malam hari. Dengan padatnya kegiatan di pesantren tersebut, pasti akan membuat santri merasa bosan dan stres. Sehingga tidak bisa dipungkiri banyak santri yang mengeluh tentang kegiatan-kegiatan di pesantren.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Kiyai bahwa di Pesantren Nurul Jadid mempunyai program shalat Tahajud, yang harus diikuti dan dilaksanakan oleh semua santri. Pengasuh menganjurkan shalat Tahajud kepada semua santri, namun ada sebagian santri yang tidak ikut shalat Tahajud hanya beberapa orang yang melaksanakan shalat Tahajud. Tujuan pengasuh menerapkan shalat Tahajud sendiri adalah supaya santri mengamalkan sunnah yang pernah dilaksanakan oleh nabi dan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Selain itu manfaat shalat Tahajud adalah bisa meningkatkan spiritual santri dan mampu mengendalikan emosi.⁸

Pesantren Nurul Jadid memiliki kegiatan tersendiri untuk mengatasi kebosanan dan stres yaitu dengan menerapkan terapi shalat Tahajud. Bacaan dan gerakan serta kekhusukan dalam shalat Tahajud akan berpengaruh besar dalam mengatasi stres pada santri. Apabila dilaksanakan dengan ikhlas dan khusuk. Sebaliknya jika dilaksanakan dengan tidak ikhlas dan karena terpaksa maka menyebabkan kegagalan fungsi sistem imun. Dalam kondisi ini tubuh akan sedemikian mudah terserang aneka ragam penyakit.⁹ Jadi, yang dimaksud peneliti adalah shalat Tahajud dapat mengatasi stres jika dilaksanakan dengan khusyu' dan ikhlas. Akan tetapi apabila dilakukan dengan tidak ikhlas atau karena paksaan maka tidak akan membawa dampak positif bagi santri tersebut.

⁸ Wawancara, 26 Januari 2017

⁹ Ibid., 4

Berdasarkan uraian tersebut, kemudian muncul ketertarikan peneliti untuk meneliti lebih jauh mengenai penerapan terapi shalat Tahajud, maka dari itu mendorong atau memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian skripsi saya yang berjudul **“Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember”**.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian harus disusun secara singkat. Jelas, tegas, spesifik, operasional, yang dituangkan dalam bentuk kalimat tanya.¹⁰ Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil fokus penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?
2. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?
3. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?

¹⁰ IAIN Jember, *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah*, (Jember: IAIN Jember Press, 2015),44

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian harus mengacu kepada masalah-masalah yang telah diturunkan sebelumnya.¹¹ Tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui dan memahami Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember
2. Untuk mengetahui dan memahami Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember
3. Untuk mengetahui dan memahami Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian berisi tentang kontribusi apa yang akan diberikan setelah selesai melakukan penelitian. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.¹² Seperti bermanfaat bagi penulis, lembaga, dan bagi yang membacanya. Kegunaan penelitian harus realistis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

¹¹IAIN Jember, *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah*, 45

¹²Ibid., 45.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan khasanah ilmu pengetahuan tentang penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres pada santri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan sebagai salah satu bahan untuk menambah pengetahuan tentang penelitian dan penulisan karya ilmiah yang baik sebagai bekal penulisan karya ilmiah selanjutnya. Serta memberikan wawasan khusus tentang penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri.

b. Bagi lembaga Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memberikan kontribusi pemikiran dan dijadikan sebagai bahan kajian pengasuh Pesantren Nurul Jadid A-Islami bahwasannya penerapan terapi shalat Tahajud mampu mengatasi stres santri.

c. Bagi masyarakat

Penelitian diharapkan mampu memberikan manfaat kepada masyarakat sekitar, sehingga masyarakat dapat termotivasi untuk memondokkan anaknya ke pesantren Nurul Jadid Al-Islami.

E. Definisi Istilah

Definisi istilah berisi tentang pengertian-pengertian istilah penting yang menjadi titik perhatian peneliti agar tidak menjadi kesalah pahaman

terhadap makna istilah sebagaimana yang dimaksud oleh peneliti.¹³

Adapun definisi istilah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terapi Shalat Tahajud

Terapi menurut Kamus Ilmiah Populer diartikan sebagai pengobatan, ilmu pengobatan, dan cara pengobatan.¹⁴ Dalam bukunya In Tri Rahayu yang berjudul “*Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*” terapi memiliki makna penyembuhan.¹⁵ Jadi, terapi yang dimaksud peneliti adalah pengobatan atau penyembuhan.

Shalat menurut etimologi (bahasa) adalah do’a, sedangkan menurut syara’ adalah ibadah yang terdiri dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.¹⁶ Jadi, pengertian shalat yang dimaksud oleh peneliti adalah ibadah yang terdiri dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam.

Secara istilah shalat Tahajud menurut bahasa berasal dari kata *Al- Hujud* yang memiliki bangun dari tidur. Dalam definisi yang lebih luas Tahajud dapat diartikan sebagai shalat yang dikerjakan pada waktu malam setelah tidur terlebih dahulu.¹⁷ Jadi, shalat Tahajud yang dimaksud oleh peneliti adalah shalat yang dikerjakan pada waktu malam setelah tidur terlebih dahulu meskipun sebentar.

¹³ IAIN Jember, *Pedoman Penelitian Karya Ilmiah*, 45

¹⁴ Pius A partanto, M. Dahlan Al Barri, *kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Arkola, 2001), 753

¹⁵ In Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif islam dan Psikologi kontemporer*, (Malang: Malang Press, 2009), 191.

¹⁶ Masykuri Abdurrahman, *Shalat Versi kitab Salaf*, (Sidogiri: Cahaya Berkah Sidogiri, 2006), 33.

¹⁷ Irma Mutiara Sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, (Yogyakarta: Media Ilmu Abadi, 2015), 4.

2. Stres Santri

Stres menurut Kamus Ilmiah Populer diartikan sebagai tekanan.¹⁸ Stres merupakan emosi ganda (*multi emotion*) bukan emosi tunggal. Menurut Dwight, stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya.¹⁹ Jadi, stres yang dimaksud oleh peneliti adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak dapat memenuhi tuntutan kepadanya.

Santri Menurut kamus Ilmiah Populer diartikan sebagai murid santren (pesantren), calon rohaniawan islam.²⁰ Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia santri berarti orang yang meneladani agama Islam, orang yang beribadah sungguh-sungguh dan orang saleh.²¹ Jadi, Santri yang dimaksud oleh peneliti adalah siswa atau murid yang belajar di pesantren dan harus mematuhi tata tertib yang berlaku selama menjadi santri.

Dengan demikian, yang dimaksud judul peneliti ini adalah penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri merupakan ibadah yang sangat dianjurkan oleh pengasuh kepada santri pesantren Nurul Jadid, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah dan terapi shalat Tahajud sebagai terapi kesehatan fisik

¹⁸Pius A partanto, M. Dahlan Al Barri, *kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Arkola, 2001), 733

¹⁹Sri Wahyuni, *Psikologi keperawatan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012), 125.

²⁰Pius A partanto, M. Dahlan Al Barri, *kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Arkola, 2001), 700

²¹Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*,...997.

maupun batin juga sebagai untuk membantu individu untuk menyelesaikan masalah kehidupan baik kesehatan, spiritual, sosial, maupun ekonomi.

F. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan digunakan untuk memberikan gambaran secara global tentang isi penelitian ini dari tiap bab, sehingga akan mempermudah dalam melakukan tinjauan terhadap isinya. Untuk lebih mudahnya, maka di bawah ini kan dikemukakan gambaran umum secara singkat dari pembahasan skripsi ini.²²

Bab Satu : Pendahuluan, dalam bab ini dibahas mengenai latar belakang masalah, fokus penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi istilah dan sistematika pembahasan.

Bab Dua : Kajian Kepustakaan, yang memuat penelitian terdahulu dan kajian teori. Penelitian terdahulu memiliki relevansi dengan penelitian yang akan dilakukan pada saat ini. Sedangkan kajian teori berisi tentang teori yang terkait sehingga berguna sebagai perspektif dalam penelitian.

Bab Tiga : Metode penelitian, yang memuat pendekatan, jenis penelitian, lokasi penelitian, subyek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, analisis data, keabsahan data dan tahap-tahap penelitian.

Bab Empat : Penyajian dan analisis data yang berisi tentang gambaran objek penelitian, penyajian data, analisis data serta pembahasan temuan yang telah diperoleh.

²² Tim Revisi, *Pedoman*, 48

Bab Lima : Penutup, yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan saran-saran yang bersifat konstruktif.



BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu

1. Kajian Terdahulu

Peneliti pada bagian ini, mencantumkan hasil penelitian terdahulu yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan. Dalam hal ini, selama penelusuran penulis, belum ada yang khusus membahas tentang Penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres pada santri. Namun ada beberapa peneliti terdahulu yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Dengan adanya penelitian terdahulu, maka dapat dilihat sejauh mana orisinalitas dan posisi penelitian yang hendak dilakukan.

- a. Skripsi yang ditulis oleh Halimah Sa'diyah, UIN Yokyakarta, Judul skripsi "*Shalat Tahajud Dalam Perspektif Islam Bimbingan Konseling Islam*". Hasil penelitian tersebut dijelaskan bahwa untuk mengetahui seberapa besar peran shalat Tahajud sebagai upaya membantu individu mendekati diri kepada Allah, sebagai terapi kesehatan fisik maupun batin dan upaya untuk membantu individu yang mencari penyelesaian masalah kehidupan baik masalah kesehatan, spiritual, keluarga, sosial, maupun ekonomi. Metode penelitian yang digunakan telaah pustaka.

Hasil penelitian tersebut yaitu; 1). Shalat Tahajud dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan sistem syaraf, meningkatkan daya tahan tubuh dan penyembuhan berbagai penyakit, 2). Dengan mengamalkan shalat Tahajud secara rutin individu akan

memiliki kadar *hormone kortisol* yang rendah, 3). Terapi psikologi atau mental, manusia itu tidak sendirian ada Allah yang maha mengetahui, maha mengatur dan menyelesaikan masalah. Menyelesaikan masalah tersebut menjadi bagian penting dalam bimbingan konseling Islam. Persamaan dengan skripsi saya adalah sama-sama membahas tentang shalat Tahajud. Perbedaannya dalam penelitian yang akan peneliti lakukan membahas tentang penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres pada santri, sedangkan penelitian ini membahas tentang shalat Tahajud dalam perspektif Islam bimbingan konseling Islam.

- b. Siti Romlah, Jember 2016, dengan judul "*Penerapan Shalat Qiamul Lail untuk Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Santri di Pondok Pesantren Raudhatul Malikiyah Ketapang Kedemangan Probolinggo*". Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif lapangan, teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Dan keabsahan datanya menggunakan triangulasi sumber metode.

Hasil penelitian tersebut yaitu: 1) penerapan shalat *Qiamul Lail* untuk meningkatkan kecerdasan spiritual santri di pondok pesantren Raudhatul Malikiyah ketapang kedemangan probolinggo meliputi rapat/musyawarah terlebih dahulu, 2) penerapan shalat *Qiamul Lail* untuk meningkatkan kecerdasan spiritual santri, 3) terdapat perubahan yang signifikan.

Persamaan dengan skripsi ini adalah sama-sama membahas tentang shalat Tahajud. Perbedaannya dalam penelitian yang akan peneliti lakukan membahas tentang penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres pada santri. Sedangkan penelitian ini membahas tentang penerapan shalat *Qiamul Lail* untuk meningkatkan kecerdasan spiritual santri di Pondok Pesantren Raudhatul Malikiyah Ketapang Kedemangan Probolinggo.

- c. Dayu Nur Azizah, Jember 2015, dengan judul “*Upaya Pengasuh Dalam Membiasakan Santri Melaksanakan Shalat Tahajud Dengan Istiqomah Di Pondok Pesantren Annuriyyah Nurul Furqon Blok-U*”. Pendekatan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif, dan jenis penelitian adalah penelitian lapangan. Teknik pengumpulan data yang dipakai dalam skripsi ini adalah metode observasi, *interview*, dan dokumenter. Dari data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik analisis yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta selanjutnya data dianalisis dengan teknik *triangulasi data*.

Persamaan dengan skripsi ini adalah sama-sama membahas tentang shalat Tahajud. Perbedaannya dalam penelitian yang akan peneliti lakukan membahas tentang penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres pada santri, sedangkan penelitian ini membahas tentang upaya pengasuh dalam membiasakan santri melaksanakan

shalat Tahajud dengan istiqomah di Pondok Pesantren Annuriyyah Nurul Furqon Blok-U.

Telaah dan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang dikemukakan di atas dapat dikatakan bahwa penelitian yang akan dilakukan belum pernah diteliti oleh peneliti sebelumnya. Dengan kata lain penelitian ini akan menambah pengetahuan dan melengkapi dari penelitian yang telah ada sebelumnya.

Tabel. 2.1
Persamaan dan Perbedaan Penelitian

No	Nama/judul/ta hun	Hasil Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1	Halimah Sa'diyah Shalat Tahajud Dalam Perspektif Islam Bimbingan Konseling Islam	1). Shalat Tahajud dapat memberikan ketengan jiwa, meningkatkan system syaraf, meningkatkan daya tahan tubuh dan penyembuhan berbagai penyakit, 2). Dengan mengamalkan shalat Tahajud secara rutin individu akan memiliki kadar hormone kortisol yang rendah, 3). Terapi psikologi atau mental, manusia itu tidak sendirian ada Allah yang maha mengetahui, maha mengatur dan menyelesaikan masalah.	1. objek yang diteliti 2. tempat penelitiannya yang berbeda 3. terfokus pada shalat Tahajud 4. menggunakan metode penelitian telaah pustaka	1. sama-sama menggunakan metode kualitatif 2. sama-sama menjelaskan tentang Tahajud
2	Siti Romlah/Penerapan Shalat Qiamul Lail Untuk Meningkatkan	1. perencanaan penerapan shalat qiamul lail untuk meningkatkan kecerdasan spiritual santri	1. objek yang mau diteliti 2. tempat penelitian yang berbeda 3. penelitian	1. sama menggunakan metode kualitatif deskriptif 2. sama-sama

	Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Raudhatul Malikiyah Ketapang Kedemangan Probolinggo	<ol style="list-style-type: none"> 2. penerapan shalat <i>Qiamul Lail</i> untuk meningkatkan kecerdasan spiritual santri 3. kecerdasan spiritual santri setelah menerapkan shalat qiamul lail terdapat perubahan yang signifikan dan santri mampu membedakan mana yang baik dan yang buruk 	lebih cenderung kepada shalat qiamul lail tidak khusus untuk shalat Tahajud saja	menjelaskan shalat Tahajud
3	Dayu Nur Azizah/Upaya Pengasuh dalam Membiasakan Santri Melaksanakan Shalat Tahajud dengan Istiqomah di Pondok Pesantren Annuriyah Nurul Furqon Blok-U/2016	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membiasakan santri untuk melaksanakan shalat Tahajud 2. Ada kajian kitab sebagai daya tarik santri untuk istiqomah shalat Tahajud. 3. Yang tidak mengikuti shalat Tahajud akan dikenakan hukuman, hukuman itu berupa berdiri di depan pondok putri 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Objek penelitian 2. Tempat atau Jlokasi penelitian 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sama-sama menggunakan metode kualitatif deskriptif 2. Teknik pengumpulan datanya Menggunakan <i>trianggulasi</i> metode

2 Kajian Teori

Kajian Teori pada bagian ini, berisi tentang pembahasan teori yang dijadikan sebagai perspektif dalam melakukan penelitian. Pembahasan teori secara lebih luas dan mendalam akan semakin memperdalam wawasan peneliti dalam mengkaji permasalahan yang hendak dipecahkan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian.²³

²³Tim Penyusun, *Pedoman Karya Ilmiah*, (Jember: Stain Press, 2014), 45

a. Kajian Tentang Penerapan Terapi Shalat Tahajud

1) Pengertian Terapi Shalat Tahajud

Shalat menurut etimologi (bahasa) adalah do'a. Ibadah shalat dinamai do'a karena mengandung do'a. Sedangkan menurut syara' adalah ibadah yang terdiri dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbirotul ikhrom dan diakhiri dengan salam.²⁴

Shalat memiliki kedudukan yang sangat penting dalam islam, yakni shalat merupakan fondasi yang kukuh bagi tegaknya agama islam, sebagaimana disabdakan Rasulullah SAW.:

“ shalat itu tiang agama. Barang siapa mendirikan shalat, ia telah menegakkan agama dan barang siapa meninggalkan shalat, ia akan meruntuhkan agama.”²⁵ Jadi, shalat yang dimaksud oleh peneliti adalah ibadah yang terdiri dari beberapa perkataan dan perbuatan yang dimulai dengan takbirotul ikhrom dan diakhiri dengan salam yang mana di dalam berisikan do'a.

Tujuan shalat adalah pengakuan hati bahwa Allah sebagai pencipta yang maha agung dan pernyataan patuh terhadapnya serta tunduk atas kebesaran dan kemuliaannya. Bagi mereka yang melaksanakan shalat dengan khusyu' dan ikhlas, hubungannya dengan Allah. Akan semakin kukuh, kuat,

²⁴ Masykuri Abdurrahman, *Shalat Versi kitab Salaf*, (Sidogiri: Cahaya Berkah Sidogiri, 2006), 33.

²⁵ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, (Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika), 2006), 109.

dan mampu beristikamah dalam beribadah kepada Allah dan menjalankan ketentuan yang digarisnya.

Secara istilah shalat Tahajud menurut bahasa berasal dari kata al-hujud yang memiliki bangun dari tidur. Dalam definisi yang lebih luas Tahajud dapat diartikan sebagai shalat yang dikerjakan pada waktu malam setelah tidur terlebih dahulu.²⁶ Jadi, shalat Tahajud syaratnya harus tidur terlebih dahulu meskipun sejenak. di keterangan yang lain bahwa shalat Tahajud adalah salah satu shalat sunnah yang penuh berkah dan yang selalu dijaga oleh Nabi Muhammad SAW. Bahkan beliau menekuninya sejak pertama kali dakwah, kedua kaki beliau bengkok karena lamanya berdiri. Beliau melakukan sepanjang malam, sejak awal, pertengahan, dan akhir malam menjelang waktu Subuh lalu beliau menutupnya dengan witr.²⁷

Tahajud menurut Imam Al-Qurtubi adalah *Ilash Shalati Minan Naum* (berdiri dari tidur untuk menunaikan shalat).²⁸ Shalat Tahajud merupakan shalat sunnah yang kelompok salah satu jenis *Qiamul Lail*. Sesuai dengan firman Allah SWT.

²⁶Irma Mutiara sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, (Yogyakarta: Media Ilmu Abadi, 2015), 4.

²⁷Ali bin Said Al-Gamidi, *Fikih Wanita*, (Solo: Aqwa Jembatan Ilmu, 2013), 81-82

²⁸Muhammad Sholikin, *Panduan Shalat Sunnah*, (Jakarta: Erlangga, 2013), 41.

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ
الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا ۖ وَمِنْ آنَايِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ
لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Artinya: Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang.” (Q.S. At-Taha:130).²⁹

Isi kandungan dari ayat tersebut adalah orang yang melaksanakan shalat Tahajud di malam hari maka di siang harinya akan merasakan kesenangan.

kesimpulannya dari berbagai teori di atas bahwa shalat Tahajud merupakan shalat yang dikerjakan pada waktu malam setelah tidur terlebih dahulu dan juga merupakan salah satu bagian shalat *Qiamul Lail*.

2) Penerapan Terapi Shalat Tahajud

a) Hukum Shalat Tahajud

Hukum shalat Tahajud ini pada awalnya adalah wajib.

Perintah shalat Tahajud datang berdasarkan firman Allah SWT.

²⁹ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 20:130

يَا أَيُّهَا الْمَزْمَلُ ﴿١﴾ فَمِ أَلَيْلٍ إِلَّا قَلِيلًا ﴿٢﴾ نَصِّفَهُ أَوْ
 أَنْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا ﴿٣﴾ أَوْزِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ أَنْ تَرْتَبِلًا ﴿٤﴾

Artinya; Hai orang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuk shalat) di malam hari, kecuali sedikit, seperduanya atau kurangilah dari itu sedikit atau lebihkan atasnya. Dan bacalah Al-Qur'an dengan perlahan-lahan.' (QS. Al-Muzammil;1-4)³⁰

Shalat Tahajud ini dilaksanakan oleh kaum muslimin layaknya shalat fardu. Rasulullah saw membangunkan para sahabat sehingga mereka bersama-sama bangun dari tidur dan bergegas untuk bersujud dalam sepi dan dinginnya malam. Pelaksanaan malam ini dilaksanakan hingga membuat kaki dan telapak tangan mereka bengkok.

Namun setelah berjalan setahun hukum shalat Tahajud ini kemudian diperingan menjadi sunnah. Isyah Radhiyalla Anha bahwa Allah mewajibkan shalat malam dalam awal surat Al-Muzammil: 1. Setelah Nabi saw wafat dan para sahabat menjalankan selama setahun penuh, penutup surat tersebut diturunkan dengan keringatan pada akhir shalat.³¹

³⁰ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 29:574

³¹ Irma Mutiara sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, 6-7.

b) Waktu Shalat Tahajud

Waktu shalat Tahajud adalah sejak dari selesainya shalat Isya hingga shalat Subuh. Sabiq dan Hasan menyimpulkan bahwa shalat malam itu bisa dikerjakan di permulaan, di pertengahan, dan di penghabisan malam.³²

Jadi, waktu shalat Tahajud yang dimaksud oleh peneliti adalah sejak dari selesainya shalat Isya hingga shalat Subuh.

Waktu yang paling utama pelaksanaan pelaksanaan shalat Tahajud adalah mulai pertengahan malam sampai sepertiga malam yang terakhir sekitar pukul 01.00-03.30 WIB. Namun pada sepertiga malam yang awal (19.00-22.00) dan sepertiga malam yang pertengahan (22.00-01.00) juga sudah diperbolehkan, yang penting sudah bangun dari tidur malam. Hitungan malam hari terentang sejak waktu Isyak hingga Subuh. Shalat Tahajud dilaksanakan dengan 2 rokaat 1 kali salam. Setelah selesai melaksanakan shalat Tahajud, dilanjutkan pula dengan dzikir, wirid, dan Berdo'a.³³

Apabila diinterpretasikan menurut waktu Indonesia, sepertiga malam itu kira-kira pukul 22.00 Wib. Sampai pukul 23.00 Wib. Seperdua malam diperkirakan

³²Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*,132

³³Muhammad Sholikin, *Panduan Shalat Sunnah*, (Jakarta: Erlangga, 2013), 55.

kira-kira pukul 00.00 Wib sampai dengan 01.00 Wib. Dan dua pertiga malam sekitar pukul 02.00 Wib. Atau pukul 03.00 Wib. Sampai sebelum fajar atau sebelum subuh.³⁴

c) Bilangan Shalat Tahajud

Tidak ada ketentuan dan batasan yang pasti mengenai jumlah rakaat shalat Tahajud. Seseorang dipandang sudah menjalankan shalat Tahajud, meskipun hanya melaksanakan satu rakaat,

Jumlah rakaat pada shalat Tahajud minimal tujuh rakaat seperti yang diriwayatkan oleh Imam Al-Bukhari dari Aisyah RA bahwa Rasulullah menyatakan shalat malam itu tujuh, sembilan dan sebelas rakaat. Sedangkan jumlah total maksimal shalat Tahajud seperti yang diriwayatkan dari hadist Aisyah RA bahwa Rasulullah melakukan shalat malam tidak lebih dari sebelas rakaat di bulan Ramadhan dan bulan lainnya. Selain itu dalam hadis Muslim mengatakan bahwa shalat malam (Tahajud) tidak dibatasi jumlahnya, tetapi paling sedikit 2 rakaat. Namun rakaat yang diutamakan adalah sebelas rakaat atau tiga belas rakaat, dengan dua rakaat shalat iftitaf.³⁵

Shalat Tahajud dilaksanakan dengan format dua rakaat satu kali salam dengan jumlah rakaat yang tidak

³⁴ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 133.

³⁵ *Ibid.*, 6.

dibatasi setelah selesai shalat Tahajud kemudian dilaksanakan zikir, wirid dan do'a.³⁶

Kesimpulannya bahwa bilangan shalat Tahajud tidak ada batasan bagi pengamal shalat Tahajud, akan tetapi paling sedikitnya 2 rakaat namun yang paling afdhol itu sebelas rakaat.

d) Niat Shalat Tahajud

Niat shalat Tahajud yaitu;

اصلى سنة تهجد ركعتين لله تعالى

Artinya: Saya niat shalat Tahajud dua rakaat karena Allah Ta'ala.³⁷

e) Tata Cara Shalat Tahajud

- a. Tata cara pelaksanaan shalat Tahajud pada dasarnya sama seperti dengan shalat wajib dan shalat sunnah lainnya yakni dimulai dari wudhu, lalu berniat shalat Tahajud dan lakukan gerakan shalat seperti biasa dimulai dari takbir hingga salam. Adapun tata cara shalat Tahajud adalah sebagai berikut.³⁸ (a) Niat, (b) Takbiratul ihram, (c) Iftitah, (d) Al-Fatihah, (e) Membaca surat-surat dalam Al-Qur'an, (f) Rukuk, (g) I'tidal, (h) Sujud pertama, (i) Duduk diantara dua

³⁶ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*. 42

³⁷ Ibid., 42.

³⁸ Irma Mutiara Sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, 9.

sujud, (j) Sujud dua kali, (k) Rakaat kedua, (l) Salam.³⁹

f) Etika Shalat Tahajud

Etika shalat Tahajud adalah sebagai berikut:⁴⁰

- (1) Berniat akan melakukan shalat Tahajud ketika akan tidur, ini sesuai dengan sabda Nabi Saw. yang artinya:”barang siapa yang mau tidur dan berniat akan bangun melakukan shalat malam, lalu ia tertidur sampai pagi, mereka dituliskan apa yang diniatkan itu merupakan sedekah untuk tuhan”. (H.R. Ibnu Majah dan Nasai).
- (2) Membersihkan bekas tidur dari wajahnya, kemudian bersuci dan memandang ke langit sambil berdoa sambil membaca akhir surah Ali-Imran.
- (3) Membuka shalat Tahajud dengan *Iftitah*
- (4) Jika mengantuk sebaiknya shalatnya dihentikan saja sampai kantuknya hilang
- (5) Jangan memakasakan diri dan hendaklah shalat Tahajud dijalankan sesuai dengan kesanggupannya, karena itu, mengondisikan diri adalah cara yang baik. Karena bila sudah terbiasa bangun di tengah malam, rasa berat dan kantuk akan tidak ada.

³⁹ Irma Mutiara Sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, 17.

⁴⁰ Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*, 140.

g) Manfaat Shalat Tahajud

Manfaat shalat Tahajud itu dapat ditinjau dari sudut pandang religius dan kesehatan, yaitu sebagai berikut:

(1) Manfaat Secara Religius

Banyak hikmah dan manfaat religius yang dapat diambil dari shalat Tahajud, diantaranya sebagai berikut:⁴¹

(a) Orang yang shalat Tahajud akan memperoleh macam-macam nikmat yang menyejukkan pandangan mata, tutur kata yang berbobot, mantap dan berkualitas, *qaulan tsaqila*.

(b) Memperoleh tempat yang terpuji, *maqomam mahmuda*. Baik di dunia maupun di akhirat.

(c) Dihapuskan segala dosa dan kejelekannya dan terhindar dari penyakit.

Allah juga menegaskan bahwa shalat Tahajud sebagai sebuah ibadah tambahan dengan janji Allah akan mengangkat derajat pengamal shalat Tahajud kederajat yang terpuji. Shalat Tahajud ini memiliki manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan. Sebagaimana disabdakan Rasulullah Saw. Dalam sebuah hadis; “shalat Tahajud dapat menghapus dosa,

⁴¹ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*,..119-120

mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit, (HR Tirmidzi).⁴²

Kesimpulkannya bahwa shalat Tahajud dapat menjaga *homeostasis* tubuh. Ini berarti bahwa Allah SWT. Mensyariatkan shalat Tahajud dan supaya dijalankan dengan ikhlas, bukan untuk kepentingan Allah SWT melainkan untuk kepentingan yang menjalankan itu sendiri. Allah SWT berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ ۖ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيْهَا ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ تُرْجَعُونَ ﴿١٥﴾

Artinya: “barang siapa yang menjalankan amal saleh, maka itu untuk dirinya sendiri. Dan barang siapa yang mengerjakan kejahatan, maka itu akan menimpa dirinya sendiri ..., (Q.S Al-Jatsiyah 45:15).”⁴³

Menurut kitab *Durrotun Nashihin* bahwa keutamaan shalat Tahajud yang dikemukakan oleh Umar bin Khathab, dari Nabi Muhammad Saw., sesungguhnya beliau bersabda:

Artinya : ”barang siapa yang mengerjakan shalat malam dan menyempurnakan shalatnya, maka Allah akan memuliakannya dengan Sembilan hal, lima di dunia dan empat di akhirat. Lima hal yang diberikan di dunia: 1) Allah akan memeliharanya dari segala macam bencana; 2) Di wajahnya tampak jelas bekas taatnya; 3) Allah akan menjadikan hati hamba-hambnya

⁴²Ibid., 2.

⁴³Ibid., 120.

yang saleh dan hati semua manusia mencintainya; 4) Lidahnya lancar mengucapkan kata-kata hikmah; 5) Allah menjadikannya sebagai orang yang penuh hikmah (menjadikannya pandai agama). Adapun empat yang diberikan di akhirat adalah; 1) Wajahnya bersinar ketika dibangkitkan dari kuburnya; 2) Allah akan memudahkan hisab baginya; 3) dapat melewati *shirath* seperti kilat yang menyambar; 4) menerima buku catatan dengan tangan kanannya di hari kiamat.”⁴⁴

Menurut riwayat Abu Hurairah, Rasulullah SAW pernah bersabda bahwa: “shalat sunah yang utama setelah shalat fardu adalah shalat Tahajud,” (HR Abu Dawud).⁴⁵

(2) Manfaat Kesehatan

Era globalisasi atau era teknologi informasi ini banyak orang mengalami stres atau gangguan jiwa sebagai akibat dari ketidak seimbangan antara ilmu pengetahuan yang dimiliki dengan kesiapan sebelumnya, sehingga mengalami gangguan psikologis. Macam-macam gangguan dari psikologi yaitu diantaranya; 1) gangguan stres, 2) gangguan disosiatif, 3) gangguan identitas gender dan gangguan seksual, 4) gangguan cemas, 5) gangguan efektif (mood), 6) gangguan kepribadian, 7) gangguan mental organik (kognitif), 8) dan lain sebagainya. Gangguan-gangguan psikologi di atas tidak lepas dari

⁴⁴ Syekh Utsman bin Hasan Al-Khaubawiy, *Durrotun Nashihin*, (Surabaya: Al-Hidayah, 2006),437.

⁴⁵ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*, 1.

kurangnya kesadarann kita untuk menjaga pikiran agar tetap positif. Gangguan dari psikologis salah satunya stres, oleh karena itu islam memberikan solusi yaitu dengan melaksanakan shalat Tahajud, karena dalam shalat Tahajud yang dilakukan secara benar memiliki peranan dalam menghadapi stres berupa ketenangan jiwa.⁴⁶

Para pengamal shalat Tahajud akan terhindar dari Stress. Jika kondisi ini dimiliki oleh siapa pun, kesehatan fisik dan ketenangan batin merupakan hasil yang langsung dapat dirasakan oleh para pengamal shalat Tahajud.

Telaah medis menunjukkan bahwa terdapat dua kelompok para pengamal shalat Tahajud yang memiliki dampak kesehatan yang berbeda setelah melakukan shalat Tahajud, masing-masing kelompok individu yang sehat dan kelompok yang sakit. Oleh karena itu, bagi kelompok individu yang sakit setelah menjalankan shalat Tahajud, mungkin berkaitan dengan niat yang tidak ikhlas. Penyelenggaraan shalat Tahajud secara terpaksa akan mengakibatkan kegagalan proses adaptasi terhadap perubahan irama sirkadian tersebut.⁴⁷

kesimpulannya bahwa dalam melaksanakan shalat Tahajud harus diniatkan ikhlas karena Allah SWT bukan

⁴⁶www.academia.edu/Shalat Tahajud Dalam Pandangan Tasawuf, dan psikologi. Diakses Pukul:13.45 wib, Rabu 21 Desember 2016.

⁴⁷Ibid,. 3.

karena orang lain atau paksaan dari orang lain. Jika shalat Tahajud dilaksanakan dengan ikhlas maka mendatangkan ketenangan batin dan mampu menghindarkan dari penyakit. Dalam terapi shalat Tahajud menurut Ancok ada empat aspek terapeutik yang terdapat dalam shalat, yaitu:⁴⁸

a. Aspek Olah Raga

Shalat adalah proses yang menuntut suatu aktivitas fisik. Kontraksi otot, tekanan dan *massage* pada bagian otot-otot tertentu dalam pelaksanaan shalat merupakan suatu proses relaksasi. Salah satu teknik yang banyak dipakai dalam gangguan jiwa adalah pelatihan relaksasi. Lektor melaporkan bahwa gerakan-gerakan otot-otot pada training relaksasi tersebut dapat mengurangi kecemasan.

b. Aspek Meditasi

Sehat adalah proses yang menuntut “konsentrasi dalam”. Setiap orang islam dituntut untuk melakukan hal tersebut yang bahasa arabnya “khusuk” kekhusukan di dalam shalat tersebut adalah meditasi.

c. Aspek Autosugesti

Bacaan dalam melaksanakan shalat adalah ucapan yang dipanjatkan pada Allah. Demikian juga

⁴⁸ Irma Mutiara sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, 228.

berisi pujian pada Allah juga berisikan doa dan permohonan pada Allah agar selamat di dunia dan akhirat.

d. Aspek Kebersamaan

Dalam mengerjakan shalat sangat disarankan oleh agama untuk melakukannya secara berjamaah. Ditinjau dari segi psikologi kebersamaan itu memberikan aspek terapeutik, sebagaimana tujuan utama dari terapi kelompok adalah menimbulkan suasana kebersamaan.⁴⁹

h) Hikmah Shalat Tahajud

Salat Tahajud merupakan bagian dari *Shalat Al-Layl* atau *Qiam Al-Layl*. Shalat Tahajud merupakan shalat yang paling utama dari sekian shalat gairu rawatib, sebab dengan melakukannya ia mendapatkan kedudukan yang terpuji (maqam mahmudah). Keutamamaan shalat malam disebabkan adanya kekhusukan dan selalu terkesan ketika membaca Al-Quran. firman Allah swt:

⁴⁹ Ibid., 230.

إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأًا وَأَقْوَمُ قِيلاً ﴿٦﴾

Artinya: Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan. (QS. Al-Muzammil:6)⁵⁰
Shalat Tahajud memiliki banyak hikmah.

Diantaranya adalah:⁵¹

(1) Mendapatkan kedudukan terpuji di hadapan Allah swt. (QS.al-isra:79 dan HR.AL-Bukhari dan Muslim dari Salim Ibn Abdillah). (2) Memiliki kepribadian sebagaimana kepribadian orang-orang salih yang selalu dekat (taqarrup) kepada Allah swt, terhapus dosanya dan terhindar dari perbuatan munkar (HR. Muslim); (3) jiwanya selalu hidup sehingga mudah mendapatkan ilmu dan ketentraman, bahkan Allah SWT. Menjanjikan kenikmatan surga baginya (HR. Al Hakim, Ibnu Majah, dan At-Turmuzi); (4) doanya diterima, dosanya diampuni oleh Allah. Dan diberi rizki yang halal dan lapang tanpa susah payah mencarinya; (5) sebagai ungkapan rasa syukur terhadap apa yang telah diberikan oleh Allah SWT. Sebagai rasa syukur, Nabi saw. Sendiri selalu

⁵⁰ Departemen Agama, *Al-Qur'an Terjemahan*, 6

⁵¹ Lin Tri Rahayu, *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Malang: UIN Malang Press, 2009), 231.

melakukan Tahajud walaupun tumit kakinya bengkak (HR. Al-Bukhari dan Muslim dari Aisyah).⁵²

b. Kajian Tentang Stres

1) Pengertian Stres

Stres merupakan kata yang sering dikonotasikan sebagai hal yang negatif, seperti gila, limbung, tertekan, tidak bisa berpikir, *mood* jelek, marah-marah, dan lain sebagainya. Barang kali, karena hampir setiap hari kita mengalami stres. Mengapa demikian ? sebab, stres terjadi apabila kondisi tubuh atau jiwa kita mengalami suatu guncangan-peristiwa yang di luar kebiasaan.⁵³ Stres juga dapat didefinisikan sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Dalam kamus psikologi stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologis.⁵⁴

Mendefinisikan stres merupakan masalah yang tidak mudah, stres itu merupakan fenomena psikofisik inheren pada diri setiap orang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres dialami oleh setiap orang tidak memandang jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan, atau status social ekonomi.⁵⁵

⁵² Ibid., 132.

⁵³ Nurul Chomaria, *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stres*, (Jogjakarta: Diva Press, 2009), 15.

⁵⁴ Irma Mutiara Sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, 176.

⁵⁵ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, (Jogjakarta: Ircisod, 2013), 183.

Menurut Dadang Hawari, istilah stres tidak dapat dipisahkan dari *distres* dan *depresi* karena satu sama lainnya saling terkait. Stres merupakan reaksi fisik terhadap permasalahan hidup, dan apabila fungsi organ tubuh sampai terganggu, dinamakan *distres*. Sedangkan depresi merupakan reaksi kejiwaan terhadap *Stresor* yang dialaminya.⁵⁶

Menurut A. Baum stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa Stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.⁵⁷

Kesimpulan dari beberapa tokoh di atas bahwa stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasinya dengan positif.

2) Tingkatan Stres

Berdasarkan gejalanya, stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:⁵⁸

a) Stres Ringan

Stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa

⁵⁶ Ibid., 188

⁵⁷ Ibid., 189

⁵⁸ www.academia.edu/Shalat. Tingkatan Stres. Diakses Pukul:13.45 wib, Jum'at 23 Desember 2016.

menit atau jam. Cirri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan seperti pencernaan, otot, perasaan tidak santai

b) Stres Sedang

Stres yang dapat memicu terjadinya penyakit. Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Dari stresor yang dapat menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

c) Stres Berat

Stres Berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama.

3) Tahapan-Tahapan Stres

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan sering kali kita tidak menyadarinya. Namun meskipun dengan demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut dalam enam tahapan. Petunjuk tahapan Stres tersebut dikemukakan

oleh Dr. Robert J. Van Amberg, psikiater adalah sebagai berikut:⁵⁹

a) Stres tingkat 1

Tahapan ini merupakan tingkat Stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut:

- (1) Semangat besar
- (2) Penghilatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- (3) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menjelaskan pekerjaan lebih dari biasanya

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

b) Stres Tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- (1) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- (2) Merasa lelah sesudah makan
- (3) Menjelang lelah menjelang sore hari

⁵⁹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*, (Malang: Malang Press. 2000), 51

(4) Perasaan tidak bisa santai

c) Stres Tingkat III

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala:

(1) Perasaan tegang yang semakin meningkat

(2) Gangguan tidur

Pada tahapan ini penderita sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

d) Stres Tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk, yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

(1) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit

(2) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit

(3) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat

(4) Tidur semakin sukar mimpi-mimpi menegangkan dan sering kali terbangun dini hari

(5) Perasaan negatif visik

(6) Kemampuan konsentrasi menurun tajam

e) Stres Tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu:

- (1) Keletihan yang mendalam
- (2) Untuk pekerjaan yang sederhana saja sudah kurang mampu
- (3) Perasaan takut⁶⁰

f) Stres Tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan;

- (1) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan karena zat adrenalin yang dikeluarkan karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- (2) Nafas sesak
- (3) Badan gemetar, tubuh dingin

Apabila diperhatikan dari tingkatan stres di atas, menunjukkan manifestasi dibidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan dibidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi fisik maupun mental.⁶¹

⁶⁰ Ibid., 52

⁶¹ Dadang Hawari, *Al-Qur'an kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*, 53

4) Faktor yang menyebabkan Stres

Stres dapat ditimbulkan oleh berbagai faktor, seperti:⁶²

- a) Frustrasi yang menyebabkan hilangnya harga diri, yang disebabkan oleh berbagai macam faktor, misalnya: kegagalan dalam berbagai macam faktor kehidupan; hilangnya benda yang dianggap sangat bernilai, sumber kehidupan, dan sebagainya. Keterbatasan yang melampaui batas, misalnya cacat fisik yang sangat mengganggu, kemiskinan yang ekstrem, perasaan tidak berdaya akibat pengalaman gagal yang terus menerus; rasa bersalah, karena pernah atau merasa pernah melakukan perbuatan yang tidak bermoral; kesepian karena terisolasi dari pergaulan sosial atau karena tidak memiliki seseorang yang dicintai dan mencintainya.
- b) Konflik nilai, yakni pertentangan antara nilai-nilai pribadi, khususnya antara nilai-nilai yang bersifat egoistic dan nilai-nilai yang bersifat altruistic atau antara nilai-nilai yang konstruktif dan nilai-nilai yang desktruktif. Misalnya, sikap acuh tak acuh terhadap sesama, dorongan untuk menghindari atau mengatasi masalah, dan sikap jujur terhadap diri sendiri maupun orang lain.

⁶² Sri Wahyuni dkk, *Psikologi Keperawatan*, 117.

- c) Tekanan kehidupan modern, berupa suasana kompetisi hampir segala bidang, tuntutan yang semakin tinggi dalam hal pendidikan, irama hidup yang serba cepat, ruang fisik yang semakin menyempit, kehidupan modern yang semakin kompleks.⁶³

kesimpulannya bahwa yang menyebabkan terjadi stres itu adalah frustrasi yang mampu menghilangkan harga diri seseorang, konflik nilai, dan tekanan kehidupan yang modern. Stres timbul karena seseorang merasa tidak mampu memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya. Dengan memasrahkan diri kepada Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tidak disangka-sangka.

Sesuai dengan firman Allah dalam surat At-Thalaq,

وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

إِنَّ اللَّهَ بَلِّغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya: “Dan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangkanya. Dan barang siapa yang bertawakal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang dikehendakinya. Sesungguhnya Allah telah mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (QS At-Thalaq [65]: 3)⁶⁴

⁶³ Ibid., 118.

⁶⁴ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 65.

Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran Islam segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah. Segalanya berasal dari Allah dan kembali kepadanya.

Tabel 2.2.

Berbagai peristiwa kehidupan yang menimbulkan stres.⁶⁵

No	Peristiwa/kejadian	Skor
A	Keluarga	
1.	Kematian pasangan	100
2.	Penceraian	73
3.	Berpisah dengan pasangan	65
4.	Kematian anggota keluarga	63
5.	Pernikahan	50
6.	Rujuk	45
7.	Keluarga sakit	44
8.	Hamil	40
9.	Tambahan anggota keluarga baru	39
10.	Bertengkar dengan pasangan	35
11.	Anak meninggalkan rumah	29
12.	Tersangkut persoalan hukum	29
13.	Perubahan cara berkumpul keluarga	15
B.	Pribadi	
1.	Dipenjara	63

⁶⁵ Sri Wahyuni dkk, *Psikologi Keperawatan*, 132.

2.	Cedera/sakit berat	53
3.	Gangguan seks	39
4.	Kematian teman dekat	37
5.	Mencapai perestasi yang luar biasa	28
6.	Mulai/lulus sekolah formal	26
7.	Perubahan kondisi hidup	25
8.	Perubahan kondisi pribadi	24
9.	Pindah/masuk sekolah baru	20
10.	Perubahan tempat tinggal	20
11.	Perubahan dalam rekreasi	19
12.	Perubahan dalam aktivitas gejala	19
13.	Perubahan kebiasaan tidur	16
14.	Perubahan kebiasaan makan	15
15.	Liburan/cuti	13
16.	Hari raya	13
17.	Pelanggaran kecil tentang hukum	11
C.	Pekerjaan	
1.	Dipecat PHK	47
2.	Penseun	45
3.	Perubahan dalam bisnis (bangkrut)	39
4.	Perubahan status keuangan (penghasilan menurun)	36
5.	Mutasi yang berbeda	29
6.	Bermasalah dengan bos	23
7.	Perubahan jumlah/jadwal kerja	20

1. Cara Mengatasi Stres

Cara mengatasi stres adalah sebagai berikut:⁶⁶

- a. Mendirikan shalat Tahajud
- b. Membaca Al-Qur'an
- c. Melakukan dzikir.
- d. Melakukan rileksasi
- e. Melakukan olahraga
- f. Menjaga asupan gizi seimbang
- g. Melancong atau rekreasi
- h. Memancing
- i. Menanam atau memelihara bunga
- j. Membicarakan masalah yang dihadapi dengan orang lain atau ahli professional.
- k. Menciptakan variasi kerja.

Strategi untuk mengatasi stres di antaranya manajemen waktu yang baik dengan 15 langkah berikut ini:

- 1) Tulislah berbagai sasaran, rencana, tindakan, dan tujuan mingguan anda. Data tersebut akan membuat segala sesuatu berjalan, serta memudahkan perencanaan dan penjadwalan lebih lanjut.

⁶⁶ Sri Wahyuni dkk, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), 136.

- 2) Prioritaskan tugas-tugas menurut kepentingannya. Prioritaskan kegiatan yang paling penting, sedang, sampai yang tidak begitu penting.
- 3) Rencanakan jadwal secara teratur dengan menggunakan kalender atau buku perjanjian. Alat-alat ini dapat mempermudah pembuatan jadwal atau rencana sehingga pengelolaan kegiatan akan lebih efektif.
- 4) Jadwalkan tugas-tugas yang menuntut konsentrasi selama periode energi tinggi anda.
- 5) Hilangkan kegiatan yang memboroskan waktu.
- 6) Delegasikan wewenang anda. Jangan melakukan segala hal sendirian. Pendelegasian tugas sangat membantu dalam mengurangi stres.
- 7) Selesaikanlah satu tugas sebelum menyelesaikan tugas yang lain.
- 8) Catatlah semua informasi membuat catatan yang baik akan member informasi, mengingatkan prioritas, dan menjadi pendukung jadwal anda.

IAIN JEMBER

9) Belajar mengatakan “Tidak”. Hal ini sebagai reminder untuk tetap berjalan pada koredor menuju tujuan.

10) Biarkan jadwal anda tetap “terbuka” jangan mengisi penuh jadwal anda, biarkan ada sisa untuk mengisi kegiatan-kegiatan yang sifatnya mendadak.⁶⁷



⁶⁷ Nurul Chomaria, *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stres*, (Jogjakarta: Diva Press, 2009), 134-135

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, artinya penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan.⁶⁸

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan ciri ilmiah untuk mendapatkan data dan kegunaan tertentu.⁶⁹

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

a. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Disebut kualitatif karena merupakan penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang yang dialami oleh subyek penelitian misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan hal lain secara holistik.⁷⁰ Sedangkan disebut deskriptif karena penelitian bertujuan untuk menguraikan tentang sifat-sifat (karakteristik) suatu keadaan dalam bentuk kata-kata atau bahasa.⁷¹

b. Jenis Penelitian

Penelitian ini jenisnya Penelitian deskriptif lapangan adalah penelitian yang berusaha mendeskripsikan suatu gejala, peristiwa

⁶⁸ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Roesdskarya, 2007), 6.

⁶⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal.4.

⁷⁰ Lexy, Meleong, *Metodologi Peenelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rema Rosda Karya, 2008), 6.

⁷¹ Supranto, *Metode Riset*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), 57.

kejadian yang terjadi. Penelitian deskriptif mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu. Termasuk proses-proses yang berlangsung dan pengaruh-pengaruh dari suatu fenomena.⁷² Peneliti berusaha memotret peristiwa dan kejadian yang menjadi pusat perhatian, untuk kemudian dituliskan dan digambarkan sebagai adanya.

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian yang dijadikan tempat penelitian adalah Pesantren Nurul Jadid Al-Islami yang terletak di Dusun Krajan RT 02/ RW 03 Desa Sumberwringin kecamatan Sukowono kab. Jember. Yang beralamat di Jl. KH. Salim No.99. Pesantren Nurul Jadid Al-Islami masih 9 tahun berdiri. Meski pesantren baru akan tetapi program pembelajarannya tidak jauh beda dengan pesantren yang sudah bertahun-tahun.

Penentuan lokasi yang peneliti ambil berdasarkan pertimbangan yakni:

1. Tempatnya strategis dan mudah untuk diteliti
2. Pengumpulan datanya lebih mudah karena saya termasuk santri didalamnya
3. Di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami menganjurkan shalat Tahajud dari pada pesantren yang lain

⁷² Nana Sudjana, *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*, (Bandung: Sinar Baru Argensindo, 2001), 64

4. Mudah untuk mengambil datanya dikarenakan peneliti masih mondok di lembaga tersebut.

C. Subyek Penelitian

Dalam penulisan karya ilmiah, subyek penelitian yang dimaksud yaitu melaporkan jenis data dan sumber data. Uraian tersebut meliputi data apa saja yang ingin diperoleh. Siapa yang hendak dijadikan informan, bagaimana data akan dicari sehingga validitasnya dijamin.⁷³ Hal tersebut akan diperoleh melalui teknik *Purposive*. Penelitian *Purposive* ini dilakukan untuk menjangkau sebanyak mungkin informan dari berbagai macam sumber dan juga menggali informasi yang akan menjadi dasar rancangan dan teori yang muncul.⁷⁴

Berdasarkan uraian di atas, maka yang dijadikan subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pengasuh Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
- 2) Ustadz dan ustadzah
- 3) Pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
- 4) Santri
- 5) Wali Santri

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan tahapan dalam proses penelitian yang paling penting, karena hanya dengan mendapatkan data yang tepat maka proses penelitian akan berlangsung sampai peneliti mendapatkan jawaban

⁷³Tim Penyusun, *Penulisan Karya Ilmiah*, 47.

⁷⁴Lexy, Meleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rema Rosda Karya, 2008), 165.

dari perumusan masalah yang sudah ditetapkan. Data yang kita peroleh harus sesuai dengan tujuan penelitian.⁷⁵

Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi nonpartisipatif, *interview* bebas terpimpin dan dokumentasi.

Penelitian dapat dikatakan valid apabila data yang diperoleh dapat diuji kebenarannya. Dalam suatu penelitian ilmiah, metode pengumpulan data yang valid dalam dapat menjawab seluruh persoalan-persoalan yang terkait dengan masalah penelitian yang dilakukan. Untuk mendapatkan data tersebut maka harus menggunakan metode pengumpulan data sebagai berikut :

a. Teknik Pengamatan tidak Terlibat (Observasi Nonpartisipatif)

Observasi merupakan salah satu teknik pengumpulan data yang tidak hanya mengukur sikap dari informan namun juga dapat digunakan untuk merekam berbagai fenomena yang terjadi (situasi, kondisi). Teknik ini digunakan bila penelitian ditujukan untuk mempelajari perilaku manusia, proses kerja dan lain-lain.⁷⁶

Teknik observasi dalam penelitian kualitatif dibagi menjadi 2, yakni: teknik observasi partisipatif dan teknik observasi non partisipatif. Teknik observasi partisipatif adalah peneliti secara langsung terlibat dalam kegiatan sehari-hari orang atau situasi yang

⁷⁵ Sarwono Jonathan, *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2006), 123

⁷⁶ Prof. Dr. Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), 226

diamati sebagai sumber data. Dan pengertian dari teknik observasi non partisipatif adalah observasi yang dilakukan dimana seorang peneliti tidak ikut secara langsung dalam kegiatan atau proses yang sedang diamati.

Penelitian ini peneliti menggunakan jenis observasi nonpartisipan yaitu peneliti tidak ikut serta dalam pelaksanaan terapi shalat Tahajud melainkan hanya sebagai pengamat independen. Peneliti melakukan pengamatan secara langsung di lokasi terhadap objek penelitian untuk mengumpulkan data sebanyak mungkin ataupun informasi yang berhubungan langsung dengan masalah yang diteliti yaitu mengenai terapi shalat tahajud dalam mengatasi stress pada santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono – Jember.

Data yang diperoleh dengan menggunakan observasi non partisipan adalah sebagai berikut:

1. Kondisi yang dilakukan (masjid) dilaksanakan shalat Tahajud
2. Aktivitas yang dilakukan pada saat proses pelaksanaan shalat Tahajud berlangsung.

b. Teknik *Interview* atau Wawancara

Interview yang sering juga disebut dengan wawancara kuisioner lisan, adalah sebuah dialog yang dilakukan oleh pewawancara (*interviewer*) untuk memperoleh informasi dan informan, *interview* dilakukan untuk menilai seseorang.⁷⁷

⁷⁷Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta,

Disamping itu wawancara didefinisikan merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Secara sederhana dapat dikatakan bahwa wawancara (*interview*) adalah suatu kejadian atau suatu proses interaksi antara pewawancara dan sumber informasi atau orang yang diwawancarai melalui komunikasi secara langsung.⁷⁸

Esterberg mengemukakan beberapa macam wawancara yaitu wawancara terstruktur, semi terstruktur, dan tidak terstruktur.

1) Wawancara Terstruktur (*structured interview*)

Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti atau pengumpulan data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi apa yang telah diperoleh oleh karena itu dalam melakukan wawancara pengumpulan data telah menyiapkan instrumen peneliti berupa pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya telah dipersiapkan.

2) Wawancara Semi Terstruktur (*semistruktur interview*)

Jenis wawancara ini sudah termasuk dalam kategori *indept*, dimana dalam pelaksanaannya lebih bebas bila dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dimana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat dan ide-idenya.

3) Wawancara Tidak Terstruktur

2010), 198.

⁷⁸ A. Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*, (Padang: Kencana, 2013), 372

Wawancara tidak terstruktur adalah wawancara yang bebas dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.⁷⁹

Dalam penelitian ini menggunakan wawancara tidak struktur karena dalam penggalian datanya melalui wawancara tidak menggunakan pedoman yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap untuk pengumpulan datanya.

Dalam konteks penelitian ini, jenis wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara tidak terstruktur, peneliti ingin menggali informasi sebanyak-banyaknya tentang terapi shalat Tahajud dalam mengatasi Stress pada santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami.

c. Teknik Dokumentasi

Dokumentasi adalah setiap bahan tertulis ataupun film, lain dari record yang tidak dipersiapkan karena adanya permintaan seorang penyidik.⁸⁰ Dokumentasi berasal dari kata dokumen, yang artinya barang-barang tertulis. Di dalam melaksanakan metode dokumentasi, peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan lainnya sebagainya.⁸¹

Penelitian ini teknik dokumentasi digunakan untuk memperoleh data sebagai berikut:

⁷⁹ Ibid., 233.

⁸⁰ Paezaluddin & Erma linda, *Penelitian Tindakan Kelas*, (Bandung: Alfabeta, 2013). 216

⁸¹ Ibid., 198.

- a. Kondisi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
- b. Denah lokasi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

E. Analisis Data

Analisis data dari hasil pengumpulan data merupakan tahapan yang penting dalam penyelesaian suatu kegiatan penelitian ilmiah. Data yang telah terkumpul tanpa dianalisis menjadi tidak bermakna, tidak berarti, menjadi data yang mati dan tidak berbunyi. Alasan itulah yang menjadikan analisis data memiliki arti, makna dan nilai yang terkandung dalam data⁸²

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data deskriptif kualitatif yaitu cara analisis yang cenderung menggunakan kata-kata atau narasi untuk menjelaskan fenomena atau data yang diperoleh.

Milles and Huberman mengemukakan bahwa aktifitas dalam menganalisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktifitas dalam analisis data yaitu data reduction dan display, conclusion drawing/verification.

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Maka semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data menjadi semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data.

⁸² Moh. Kasiram, *Metodologi Penelitian*, 119

Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi telah memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan alat elektronik seperti komputer mini, dengan memberi kode pada aspek-aspek tertentu.

Mereduksi data, setiap peneliti telah dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dalam penelitian kualitatif adalah pada temuan. Oleh karena itu, kalau peneliti dalam melakukan penelitian, menemukan segala sesuatu yang dipandang asing, tidak dikenal, belum memiliki pola, justru itulah yang dijadikan perhatian peneliti dalam melakukan reduksi data.⁸³

Melalui proses reduksi tersebut maka telah mempermudah peneliti dalam memperoleh data penelitian yang diperlukan untuk menyusun skripsi mengenai penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember.

2. Penyajian Data (Data Display)

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data/ menyajikan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan,

⁸³ Sugiyono, *Metode*, 247-249

hubungan antar kategori, dan sejenisnya. Yang sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif.

Mendisplaikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Selanjutnya disarankan dalam melakukan penyajian data, selain dengan teks dan naratif, juga dapat berupa grafik, matrik, *network* (jejaring kerja) dan *chart* (diagram).⁸⁴

3. Penarikan Kesimpulan (*Conclusion Drawing/ Verification*)

Langkah ke tiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan telah berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat dan yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif mungkin dapat menjawab fokus penelitian sejak awal, tetapi mungkin juga tidak, karena seperti telah dikemukakan bahwa masalah dan fokus penelitian

⁸⁴ Ibid, 249

dalam penelitian kualitatif masih bersifat sementara dan telah berkembang setelah penelitian berada di lapangan.

Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu objek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas, yakni dapat berupa hubungan interaktif, hipotesis atau teori.⁸⁵

F. Keabsahan Data

Uji kredibilitas data atau kepercayaan terhadap data hasil penelitian kualitatif antara lain dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, peningkatan ketekunan, Trianggulasi, diskusi dengan sejawat, analisis kasus negatif dan membercheck.⁸⁶

Peneliti dalam pengujian keabsahan datanya menggunakan teknik triangulasi. Trianggulasi adalah tehnik pemeriksaan keabsaahan data yang memanfaatkan suatu yang lain diluar data itu untuk keperluan pengecekan dan perbandingan terhadap data itu. Ada tiga tehnik triangulasi, pertama triangulasi sumber, kedua triangulasi tehnik, ketiga triangulasi waktu.⁸⁷

1. Trianggulasi Sumber

Tianggulasi Sumber adalah untuk menguji kredibilitas data, dilakukan dengan cara mengecek data yang diperoleh melalui beberapa sumber.

2. Trianggulasi Teknik

⁸⁵ Ibid, 252

⁸⁶ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2014), hal.270.

⁸⁷ Lexy, Meleong, *Metodologi Peenelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Rema Rosda Karya, 2008), 330

Trianggulasi teknik untuk menguji kredibilitas data, dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda.

3. Trianggulasi Waktu

Trianggulasi Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel.⁸⁸

Dalam penelitian ini teknik trianggulasi yang digunakan adalah trianggulasi sumber dan trianggulasi metode. Trianggulasi sumber adalah teknik pemeriksaan balik terhadap keabsahan data yang sudah diperoleh dari suatu sumber tertentu, kemudian dibandingkan dengan data yang diperoleh melalui waktu dan alat berbeda⁸⁹ :

- a. Membandingkan apa yang dikatakan informan di depan umum dengan apa yang dikatakan secara pribadi
- b. Membandingkan keadaan dan perspektif antar informan mengenai fokus penelitian.

Trianggulasi metode adalah membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Sebagaimana dikenal, dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Berikut yang dapat dilakukan ketika menggunakan trianggulasi metode :

⁸⁸ Ibid., 247

⁸⁹ Ibid, 241

- 1) Membandingkan data hasil pengamatan dengan hasil wawancara
- 2) Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan, lalu hasil dari perbandingan yang diharapkan adalah berupa kesamaan atau alasan-alasan terjadinya perbedaan.

G. Tahap-tahap Penelitian

Peneliti dalam bagian ini, menguraikan rencana pelaksanaan penelitian yang akan diperoleh oleh peneliti, mulai dari penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, dimulai dari penelitian pendahuluan, pengembangan desain, penelitian sebenarnya, sampai penulisan laporan.

1. Tahap pra penelitian lapangan

Tahap penelitian lapangan terdapat enam tahapan. Tahapan tersebut juga dilalui oleh peneliti sendiri, adapun enam tahapan tersebut sebagai berikut :

a. Menyusun Rancangan Penelitian

Peneliti membuat rancangan penelitian terlebih dahulu, dimulai dari pengajuan judul, penyusunan matrik, penelitian yang selanjutnya dikonsultasikan kepada dosen pembimbing dan dilanjutkan penyusunan proposal penelitian hingga diseminarkan.

b. Memilih Lapangan Penelitian

Sebelum melakukan penelitian, seorang peneliti harus terlebih dahulu memilih lapangan penelitian. Lapangan penelitian yang dipilih oleh peneliti adalah Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin

Sukowono Jember yang beralamat di Jl. KH. Salim No. 99 Sumberwringin Sukowono Jember.

c. Mengurus Perizinan

Sebelum mengadakan penelitian, peneliti mengurus perizinan terlebih dahulu yakni meminta surat permohonan penelitian kepada kampus, setelah meminta surat perizinan, peneliti menyerahkan kepada Pengasuh Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember, untuk mengetahui apakah diizinkan mengadakan penelitian atau tidak.

Setelah diizinkan meneliti, peneliti mulai melakukan penjajakan dan menilai lapangan untuk mengetahui latar belakang objek penelitian. Hal ini dilakukan agar memudahkan peneliti dalam menggali data.

d. Menjajaki dan Menilai Lapangan

Setelah persiapan administrasi selesai, peneliti melakukan penilaian lapangan untuk lebih mengetahui latar belakang objek penelitian, lingkungan pendidikan dan lingkungan informan.

e. Memilih dan memanfaatkan informasi pada tahap ini, peneliti mulai memilih informan untuk mendapatkan informasi yang dipilih.

f. Menyiapkan Perlengkapan Penelitian

Setelah semua selesai, yakni mulai rancangan penelitian hingga memilih informan maka peneliti menyiapkan perlengkapan sebelum terjun langsung di lapangan, seperti kamera dan lain-lain. Dengan tujuan agar penelitian yang dilakukan dapat terarah dan sesuai dengan

fokus dan tujuan penelitian. Selain itu, peneliti juga membuat pertanyaan-pertanyaan sebagai pedoman wawancara yang berkaitan dengan permasalahan yang akan diteliti dan dicari jawabannya, sehingga data yang diperoleh lebih sistematis dan mendalam.

2. Tahap Pekerjaan Lapangan

- a. Memahami latar penelitian dan persiapan diri
- b. Memasuki lapangan
- c. Berperan serta sambil mengumpulkan data

3. Tahap Analisis Data

Tahap ini merupakan tahap terakhir dari proses penelitian. Pada tahap ini pula mulai menyusun laporan dan mempertahankan hasil penelitian.



BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Profil Pesantren Nurul Jadid Al-Islami⁹⁰

PROFIL PESANTREN

Nama Pesantren	: Nurul Jadid Al Islami
Alamat	: Jl. KH. Salim No. 99 Sumberwringin
No. Telepon	: 0331-7760999 / 7864456
Nomor Statistik Pesantren:	51035090448
Nama Yayasan	: Ma'had Nurul Jadid Al-Islami
Alamat & No. Telp	: Jl. KH. Salim No. 99 Sumber Wringin Sukowono Jember & 0331-7760999
Koordinat	: Longitude : 113.806517 Latitude : - 8.07003
Nama Pengasuh	: KH. Moh. Muhaimin, S.Ag
No. Telp. / HP	: 0331-7864456 / 08123456004
Tahun Didirikan	: 2008 M / 1428 H
Kepemilikan Tanah	: Yayasan
Luas Tanah / Status	: 7570 m ² / Waqaf Milik Yayasan
Luas Bangunan	: 761 m ²
No. Rekening Pesantren	: 0032245188

⁹⁰ Dokumentasi, 03 Mei 2017

Pemegang Rekening : PONPES NURUL JADID AL ISLAMI
Nama Bank : BANK JATIM
Cabang : JEMBER⁹¹

2. Sejarah Singkat Berdirinya Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Pesantren Nurul Jadid Al-Islami, berdiri pada tahun 2008 di Jl. KH Salim No. 99 Sumber Wringin Sukowono Jember dibawah asuhan **KH. Abdul Muhaimin, S. Ag.**

Pesantren Nurul Jadid Al-Islami adalah salah satu diantara beberapa lembaga pendidikan berbasis pesantren yang ada di Desa Sumber Wringin Kecamatan Sukowono, yang berdiri tahun 2008 yang juga andil dalam mengemban tugas sebagai pelestarian khazanah ilmu Agama Islam. Suatu khazanah keilmuan yang hampir-hampir punah karena kurang diminati dalam zaman modern ini.

Pesantren Nurul Jadid Al-Islami dalam rangka mengembangkan tugas tersebut selain mengadakan pendidikan khas Pesantren yaitu kajian Al-Quran, kajian kitab kuning dan Madrasah Diniyah, saat ini juga telah melaksanakan pendidikan formal yang berada dibawah naungan Dinas Pendidikan Kabupaten Jember yaitu berupa SMP Islam Bustanul Ulum dan SMK Nurul Jadid. Dengan demikian bertujuan agar tercipta generasi muslim yang memiliki kemampuan dibidang ilmu keagamaan sekaligus ilmu umum yang berkualitas.⁹²

⁹¹ Dokumentasi, 03 Mei 2017

⁹² Dokumentasi, 03 Mei 2017

3. Visi dan Misi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Adapun Visi dan Misi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami sebagai berikut:⁹³

a. Visi

“Terwujudnya generasi Islam yang Unggul dalam Ilmu, amal dan Taqwa serta mencetak generasi yang berakhlakul Karimah serta berwawasan kebangsaan berdasarkan ajaran Ahlussunnah Wal Jamaah”

b. Misi

- 1) Membentuk pribadi santri yang berakhlak, beriman dan berilmu
- 2) Menselaraskan pendidikan formal dan non formal
- 3) Membentuk dan mengembangkan pola pikir kritis, kreatif, inovatif ilmiah dan islami
- 4) Menumbuhkan sikap disiplin yang bertanggung jawab dalam bermasyarakat
- 5) Meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai dasar yang berorientasi dalam kebiasaan bertindak merefleksikan akhlakul karimah dalam setiap gerak dan tingkah laku dalam kehidupan bermasyarakat.

⁹³ Dokumentasi, 03 Mei 2017

4. Letak geografis Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Pesantren Nurul Jadid Al-Islami merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam yang berada di Desa Sumberwringin Kecamatan Sukowono kabupaten Jember.

Batas-batas Pesantren Nurul Jadid Al-Islami adalah sebagai berikut:⁹⁴

- a. Sebelah timur: pertokoan dan rumah penduduk
- b. Sebelah utara: persawahan dan bukit
- c. Sebelah barat: Pesantren Bustanul Ulum
- d. Sebelah Selatan: tanaman tebu dan rumah warga⁹⁵

5. Struktur Organisasi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Dalam setiap lembaga dan institusi pendidikan, apapun jenis, model dan namanya, termasuk Pesantren Nurul Jadid pasti memiliki struktur organisasi kepengurusan yang bertugas untuk mengelola dan melaksanakan semua rangkaian aktifitas-aktifitas dan kegiatan yang berlangsung di lembaga pendidikan Nurul Jadid. Sebagaimana pada umumnya pesantren dengan tujuan untuk mencapai tarjet yang diinginkan dan diharapkan di lembaga tersebut.

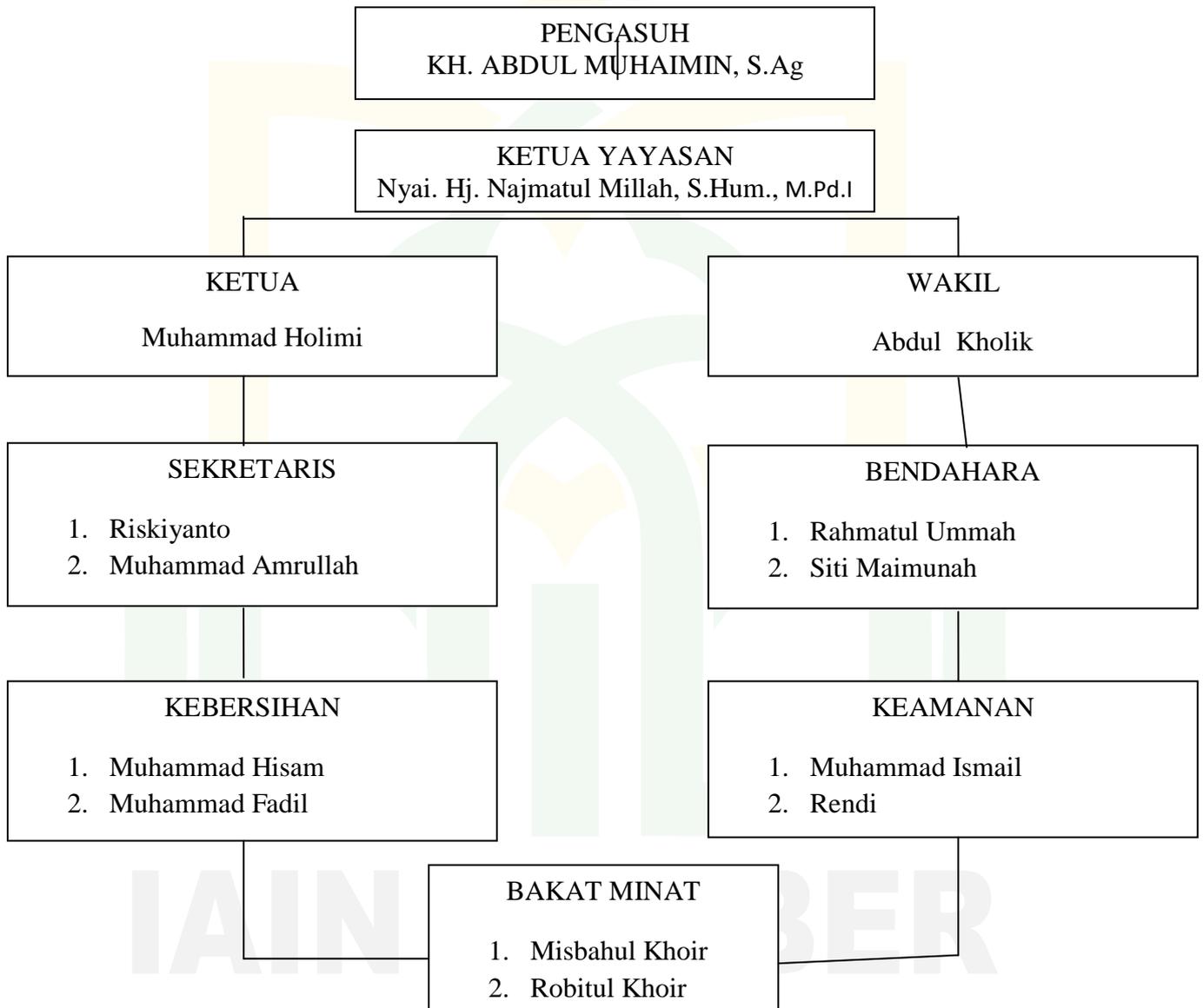
Pesantren Nurul Jadid Al-Islami juga memiliki pola struktur organisasi kepengurusan sehingga semua rangkaian-rangkaian aktifitas yang dilakukan terorganisir dengan baik sesuai dengan tugas dan tanggung jawab yang dibebankan dan diamanatkan kepada para penanggung jawab masing-masing bidang organisasi tersebut.

⁹⁴ Dokumentasi, 03 Mei 2017

⁹⁵ Obsevasi. 04 Mei 2017

Adapun di bawah ini, susunan organisasi kepengurusan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami.

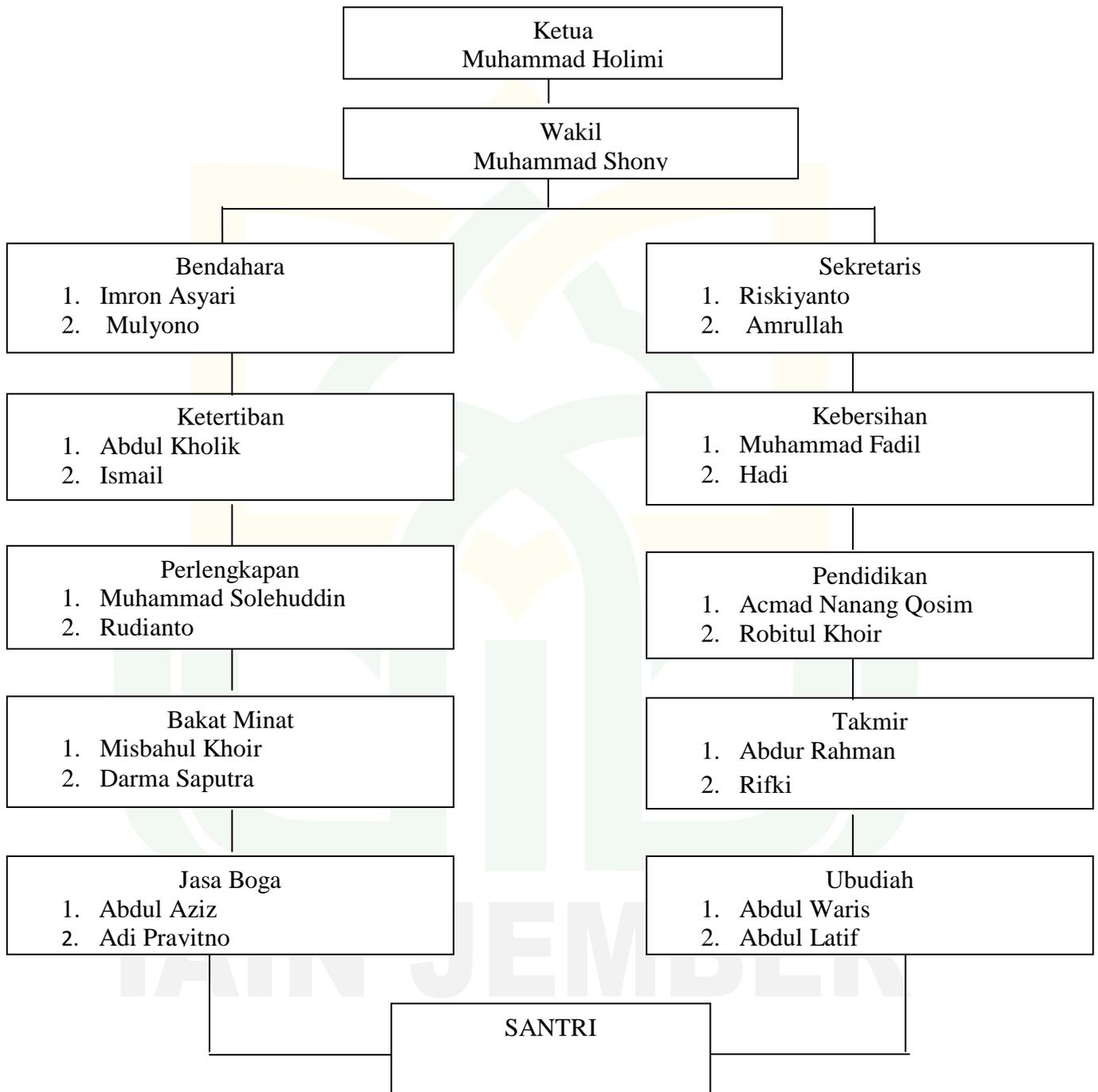
BAGAN 4.1
Struktur Organisasi Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
tahun 2017⁹⁶



(Sumber Data: Dokumentasi kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami tahun pelajaran 2016/2017)

⁹⁶ Dokumentasi, kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami tahun pelajaran 2016/2017

Tabel. 4.2
Struktur Kepengurusan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
Tahun 2017⁹⁷



(Sumber Data: Dokumentasi kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami tahun pelajaran 2016/2017)

⁹⁷ Dokumentasi, kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami tahun pelajaran 2016/2017

Tugas, wewenang dan tanggung jawab Pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami adalah sebagai berikut:

A. Ketua Pengurus : Muhammad Holimi

1. Melengkapi dan merubah personalia kepengurusan dari masa kemasa dengan persetujuan pengasuh.
2. Mengkoordinir semua tugas pengurus sesuai dengan wilayah kerjanya (job diskription)
3. Mengkordinir semua program kegiatan harian, mingguan, bulanan, dan atau tahunan bersama sekretaris.
4. Bersama sekretaris menyelenggarakan dan memimpin rapat;
 - a. Rapat program kerja.
 - b. Rapat Pengurus Harian
 - c. Rapat Koordinasi
 - d. Rapat evaluasi kerja
 - e. Rapat Luar biasa dan khusus.
5. Menyelenggarakan kaderisasi (ustadz/ustadzah) dan organisasi kepengurusan.
6. Bersama pengasuh dan semua pengurus melakukan pembinaan berkala kepada santri yang sering melakukan pelanggaran dan bermasalah.
7. Bersama Bendahara menentukan anggaran belanja pesantren.

8. Membentuk panitia acara kegiatan rutin Pesantren seperti :
 - a. PHBI
 - b. Satu muharram
 - c. Maulid Nabi dan lain lain.
9. Berkonsultasi dengan pengasuh dan dewan pengasuh.
10. Melakukan kontrolling terhadap tugas-tugas pengurus.
11. Memberikan motivasi dan apresiasi terhadap pengurus.
12. Melakukan teguran kepada santri yang melakukan pelanggaran.
13. Membuat laporan tentang permasalahan-permasalahan yang terjadi di Pesantren kepada pengasuh.

B. Sekretaris : Rizqiyanto/Amrullah

Tugas dan Wewenang :

1. Bersama ketua menyelenggarakan rapat dan mencatat hasil rapat.
2. Melengkapi buku-buku administrasi, kepengurusan, dan dokumen penting lainnya Seperti :
 - a. Buku Rapat
 - b. Buku Induk Santri
 - c. Buku Pedoman program kerja pengurus.
 - d. Surat perizinan satri.
 - e. Rapot Madrasah diniah dan lain lain.
3. Membuat dan melengkapi bagan organisasi.
4. Jadwal harian, bulanan, pengajian dan jadwal Madrasah Diniah.
5. Mengonsep dan membuat surat menyurat yang diperlukan pesantren.

6. Mengisi papan Pengumuman
7. Melakukan sensus santri.
8. Mendokumentasikan arsip keorganisasian.
9. Bersama ketua membentuk Panitia Penerimaan pendaftaran santri baru
10. Mendata santri baru dan memasukkannya ke buku induk santri.

C. Bendahara : Imron Asyari

Tugas dan wewenang :

1. Merencanakan dan mengatur serta menentukan kebijaksanaan mekanisme keuangan secara keseluruhan.
2. Mengatur dan menentukan kebijaksanaan penggalan dana.
3. Bertanggung jawab terhadap seluruh mekanisme keuangan Pesantren.

D. Pendidikan (*tarbiyah wat Ta'lim*) : M. Robit/Ahmad Nanang Qosim

Tugas dan wewenang :

1. Membuat jadwal kegiatan belajar
2. Melakukan koordinasi dengan pengurus terhadap pelaksanaan kegiatan belajar santri.
3. Melakukan kontrol terhadap pelaksanaan kegiatan belajar santri
4. Melakukan pembinaan kemampuan baca Al-Qur'an dan Tahfidz Al-Qur'an
5. Membuat jadwal pengajian, baik yang di buat oleh Pengasuh dan atau Asatidz
6. Bertanggung jawab Berjalannya kegiatan

- a. Rutinitas ritual malam jumat (istighasah, Shalat sunnah, tahlil, Shalawat)
- b. Rutinitas ritual malam Selasa (muhadharah dan shalawat)
- c. Batsul Masail
- d. Les Qiroah
- e. Menentukan jadwal personalia kegiatan rutin

7. Bersama bagian lain yang terkait melaksanakan pelatihan-pelatihan peningkatan kemampuan santri

E. Ubudiyah

Kepala : Abdul Waris

Anggota Ubudiyah : Abdul Latif, Moh Rifqi, Abdul Muhaimin

Tugas dan wewenang:

1. Melaksanakan dan bertanggung jawab terhadap berjalannya kegiatan ritual pesantren seperti (dzikir, Ratibulhaddad, Istighasah dan lain-lain).
2. Melaksanakan program seksi ubudiyah yang telah ditetapkan.
3. Bekerjasama dengan bagian ketertiban dan seluruh pengurus mempersilahkan santri melakukan shalat berjamaah
4. Menjaga dan mengontrol santri selama masa pelaksanaan shalat berjamaah dan kegiatan ubudiyah lainnya.
5. Menyusun piket kontrol santri pada masa kegiatan ubudiyah

6. Melaksanakan kegiatan-kegiatan dalam upaya meningkatkan pemahaman dan pengalaman terhadap Islam, seperti praktik sholat (bekerja sama dengan bagian kegiatan belajar), praktik tajhiz jenazah,
7. Bertanggung jawab atas jadwal Muaddzin, tarakhim, piket Imam.

F. Ketertiban dan Keamanan: Abdul Kholik/Rudianto

Tugas dan wewenang:

1. Mengkoordinir dan mengikutsertakan santri dalam menjaga keamanan dan ketertiban.
2. Membuat tim patroli keamanan pesantren
3. Bersama ketua Menangani dan mengontrol perizinan santri.
4. Mengontrol dan mengawasi santri yang keluar tanpa izin
5. Membuka dan menutup gerbang pada waktu yang telah di tentukan.
6. Menangani pemberlakuan jam malam.
7. Ikut serta mengontrol ketertiban saat kegiatan berlangsung.
8. Mengontrol dan mengadakan penyidikan serta memberi sanksi bagi santri yang melanggar peraturan yg berlaku.
9. Mengeledah hp, alat pemutar musik dan video (mp3/mp4), senjata tajam, Rokok dan lain-lain.
10. Mengadakan pengeledahan berkala
11. Mengecek dan memperbaiki pagar pesantren yang rusak atau roboh
12. Menjaga stabilitas (menangani kegaduhan)
13. Menjadi mediator bagi santri yang bertikai.
14. Membuat jadwal piket petugas

15. Membuat Kartu Mahram Santri (KMS)

16. Mengoperasi rambut panjang dan kuku panjang

G. Kebersihan : Muhammad Fadil/Muhammad Ismail

Tugas dan wewenang:

Mengkoordinir dan mengikutsertakan santri dalam menjaga kebersihan.

1. Membuat jadwal dan mengontrol piket kebersihan harian dan kerja bakti (roan)
2. Mengkoordinir penertiban jemuran.
3. Mengurusi pakaian yang jatuh berserakan.
4. Mengontrol wadah-wadah kotor dan timbunan sampah pada setiap asrama dan lingkungan pesantren.
5. Memberi sanksi bagi santri yang melanggar peraturan kebersihan.
6. Bertanggung jawab atas kebersihan dan kerapian Pesantren.
7. Membuat jadwal piket dan memantau kebersihan halaman, kamar mandi, dan lat-alat makan.
8. Melengkapi peralatan kebersihan seperti (sapu,tempat sampah, jikrak).
9. Melengkapi dan memelihara alat-alat kebersihan.
10. Bersama kesehatan memberikan penyuluhan kebersihan.
11. Mempelajari dan melakukan manajemen pengelolaan sampah seperti membakar sampah pada waktu yang seharusnya sebelum sampah terimbun penuh.

H. Sarana Prasarana (Perlengkapan) dan perairan : Muhammad**Hisyam/Sholehuddin**

Tugas dan wewenang:

1. Menangani bidang pengairan dan kelistrikan.
2. Melengkapi dan memelihara serta mengatur inventaris pondok.
3. Mendata barang-barang inventaris.
4. Bertanggung jawab atas penyimpanan barang-barang inventaris.
5. Membuat tata tertib peminjaman barang-barang inventaris.
6. Mendata keluar masuknya barang-barang inventaris.

I. Olahraga dan Kesehatan : Harik/Moh Rifqi

Tugas dan wewenang:

Melengkapi sarana dan prasarana kesehatan.

1. Pengadaan peralatan kesehatan pesantren
2. Melengkapi dan melayani kebutuhan santri terhadap obat-obatan atau kebutuhan lainnya.
3. Melakukan kontrol kesehatan santri.
4. Operasi/pemeriksaan kuku.
5. Mendata dan mengurus santri yang sakit.
6. Merawat serta melayani kebutuhan santri yang sakit.
7. Mengantar santri yang sakit ke tempat periksa (berobat) atau ketukang pijat.
8. Mendata santri yang pulang karena sakit.
9. Mengadakan dan menjadwalkan aktifitas olahraga.

10. Mengurus kartu kesehatan santri

J. Ta'mir Masjid : Abdurrahman/Rizqi Nazhari/Muhammad Zuhti

Tugas dan wewenang

1. Memakmurkan (mensejahterakan) masjid
2. Menjaga dan memelihara inventaris masjid
3. Menjaga Kesterilan dan kebersihan masjid
4. Bekerjasama dengan bagian ubudiyah dan kebersihan menyusun jadwal menyapu dan merapika etalase Al-Qur`an
5. Melengkapi kebutuhan Masjid, seperti karpet, listrik, sapu, sound system, pembersih.
6. Bersama bagian ubudiyah membuat jadwal muadzzin, dzikir/shalawat dan imam.
7. Mengumpulkan, menyimpan dan mengelola uang amal masjid

K. Pengembangan Potensi/Kreativitas (Bakat dan Minat) : Syamsul

Hadi/Misbahul Khoir

Tugas dan wewenang

1. Mengembangkan kreatifitas santri sesuai dengan potensinya
2. Mengkaderisasi Vocalis hadroh
3. Mengkaderisasi personel hadroh
4. Mengembangkan potensi santri dibidang qiroah
5. Bekerja sama dengan pendidikan mengkoordinir kegiatan muhadharah.

6. Bersama bagian lain yang terkait melaksanakan pelatihan-pelatihan peningkatan kemampuan santri

L. Jasa Boga (Koperasi dan Kantin) : Abdul Aziz/Al-arif

Tugas dan wewenang

1. Bertanggung jawab dalam bidang jasa boga (koperasi dan kantin)
2. Menyediakan kebutuhan santri baik dikoperasi maupun kantin
3. Mengelola keuangan koperasi dan kantin
4. Menyetorkan uang koperasi kepada pengasuh sebagaimana yang telah ditentukan
5. Menyetorkan uang kantin kepada petugas dapur sesuai dengan yang telah ditentukan dan disepakati
6. Bekerja sama dengan bagian dapur dalam memenuhi kebutuhan momentum seperti dalam rangka PHBI, hari raya Id, maulid Nabi dan lain lain.

IAIN JEMBER

6. Daftar Ustadz dan Ustadzah Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Tabel 4.3

Daftar Ustadz dan Ustadzah Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

No	Nama	Jabatan
1	K.H. Abdul Muhaimin	Pengasuh
2	Ny. Hj. Najmatul Millah	Ketua yayasan
3	Ustadz Muhammad Holimi	Guru/ Ustadz
4	Ustadz Muhammad Shony	Guru/ Ustadz
5	Ustadz Abdul Hamid	Guru/ Ustadz
6	Ustadz Abdul Kholik	Guru/ Ustadz
7	Ustadz Abdul Warits	Guru/ Ustadz
8	Ustadz Abdul Aziz	Guru/ Ustadz
9	Ustadzah Rahmatul Ummah	Guru/ Ustadzah
10	Ustadzah Maimunatun M	Guru/ Ustadzah

(Sumber: Dokumentasi sekretaris Pesantren Nurul Jadid Al-Islami)⁹⁸

7. Keadaan Asatidz Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Jumlah Asatidz Pesantren Nurul Jadid Al-Islami sebanyak 10 orang yang mengajar diniyah.

Tabel 4. 4

Keadaan Asatidz Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

No	Nama	Mata Pelajaran
1	K.H. Abdul Muhaimin	Fathul Qarib Al-Mujib
2	Ny. Hj. Najmatul Millah	Jawahirul Kalamiyah, Bulluwul Marom dan Zubat
3	Ustadz Muhammad Holimi	Lubabul Hadist
4	Ustadz Muhammad Shony	Khulasoh
5	Ustadz Abdul Hamid	Taisirul Kholak
6	Ustadz Abdul Kholik	Sullam Safina
7	Ustadz Abdul Warits	Nahwu Dasar
8	Ustadz Abdul Aziz	Al-Mubadiul Fiqih
9	Ustadzah Rahmatul Ummah	Tajwid
10	Ustadzah Maimunatun M	Washoya

(Sumber: Dokumentasi sekretaris Pesantren Nurul Jadid Al-Islami)

⁹⁸ Dokumentasi, Kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami, Jember, 03 Mei 2017

8. Data Santri Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Tabel 4.5
Data Santri Madrasah Diniyah
Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
Dari tahun 2008-2017⁹⁹

No	Nama Santri	Tahun
1	Muhammad Shony	2008
2	Ahmad Rifa'i	2008
3	Muhammad Hafi	2008
4	Muhammad Baisuh	2008
5	Muhammad fagih	2008
6	Muhammad Halis	2008
7	Muhammad Holimi	2008
8	Muhammad Mushafi	2008
9	Hadi Purwanto	2008
10	Ahmad wahyudi	2008
11	Fathorrozi	2008
12	Lera aru anggara	2008
13	Muhammad holil	2008
14	Muhammad lukman hakim	2009
15	Qurtubi	2009
16	Ahmad faiz	2010
17	Muhammad rofi sayyidi	2010
18	Mulyono	2010
19	Muhammad hisam	2010
20	Hafidul bayan	2010
21	Abdul hamid	2010
22	Abdul aziz	2011
24	Ahmad fatoni kurniawan	2011
25	Muhammad rofiki	2011
26	Muhammad imron rosidi	2011
27	Muhammad irvani	2011
28	Sayyidi	2012
29	Hablul	2012
30	Muhammad ridwan	2012
31	Ahmad nanang qosim	2012
32	Ainul ridho	2012
33	Al arif	2012
34	Darma saputra	2012
35	M. Robitul khoir	2012
36	Muhammad irvan	2012

⁹⁹ *Dokumentasi*, Kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami, Jember, 03 Mei 2017

37	Muhammad solehuddin	2012
38	Hamiden	2012
39	Samsul hadi	2012
40	Abdul waris	2012
41	Rikiyanto	2012
42	Birrul umam	2012
43	Rofiq	2012
44	Nadif	2012
45	Imron asy`ari	2013
46	Muhammad habibi	2013
47	Muhammad rifki	2013
48	Hendra fawait	2013
49	Abdul kholik	2013
50	M. Robitul khoir	2013
51	Muklis	2013
52	Rudiyanto	2013
53	Muhammad amrullah	2014
54	Adi prayitno	2014
55	Moh. Ali wafa	2014
56	Harik	2014
57	Muhammad isham	2014
58	Nurul arifin	2014
59	Prima arief rahmatullah	2014
60	Rendi afandi	2014
61	Suyitno prayoga	2014
62	Misbeh	2014
63	Mohammad fadil	2014
64	Muhammad hadi	2014
65	Muhammad ismail	2014
66	Abdul latif	2015
67	Abdur rahman	2015
68	Moh. Suhendi	2015
69	Muhammad hafidz	2015
70	Muhammad munir	2015
71	Muhammad sukron	2015
72	Riyanto	2015
73	Rudianto	2015
74	Zainuddin	2015
75	M hamzah	2016
76	Abdul mannan	2016
77	M. Samsul arifin	2016
78	M. Riski nansari	2016
79	M. Zuhdi	2016
80	Kusnadi	2016

(Sumber: Dokumentasi sekretaris Pesantren Nurul Jadid Al-Islami)

Tabel 4.6

9. Jadwal kegiatan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami¹⁰⁰

No	Waktu	Kegiatan
1	03.00-04.00	Sholat Tahajud
2	04.00-04.30	Sholat subuh berjamaah dan berzikir
3	04.30-05.30	Ngaji Al-Qur'an bersama
4	05.30-06.00	Ngaji Kitab Sullam taufiq atau Ta'lim Mutaalim bersama
5	06.00-06.30	Bersih-bersih dan Mandi
6	06.30-07.00	Sholat Dhuha Berjamaah
7	07.00-11.45	Kegiatan sekolah formal
8	11.45-12.00	Sholat dhuhur berjamaah
9	12.00-14.30	Istirahat dan makan siang
10	14.30-15.30	Sholat Asar berjamaah dan Baca Rotibul Haddat
11	15.30-16.50	Madrasah Diniyah
12	16.50-17.25	Istirahat Dan Mandi
13	17.25-18.25	Sholat magrib berjamaah dan ngaji Al-Qur'an
14	18.25-18.50	Sholat Isya' Berjamaah
15	18.50-20.30	Madrasah Diniyah
16	20.30-21.30	Belajar bersama
17	21.30-22.00	Makan Malam
18	22.00-03.00	Istirahat dan Tidur malam

(Sumber Data: Dokumentasi kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami tahun 2017)

10. Sarana dan Prasarana Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Semua rangkaian pendidikan, proses pendidikan dan pembelajaran akan dapat terlaksana dengan baik, apabila didukung dengan fasilitas yang lengkap dan memadai, dan sebaliknya tanpa fasilitas yang lengkap yang memadai, maka proses pendidikan tersebut akan mengalami banyak kendala dan kesulitan dalam melaksanakan proses pendidikan dan pembelajaran. Oleh karenanya Pesantren Nurul Jadid Al-Islami yang sudah cukup lama berdiri ini juga telah

¹⁰⁰ Dokumentasi, Kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami, Jember, 03 Mei 2017

menyediakan berbagai macam sarana dan prasarana untuk mendukung terlaksananya proses pendidikan dan pembelajaran secara maksimal demi mewujudkan tujuan pendidikan yang menjadi visi dan misi lembaga tersebut. Dari hasil observasi dan dokumentasi, adapun sarana dan prasarana yang dimiliki Pesantren Nurul Jadid Al-Islami antara lain:

Tabel 4.7
Keadaan sarana dan prasarana
di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami¹⁰¹

No	Fasilitas fisik	Jumlah
1.	Ruang Kelas	7 buah
2.	Kantor Guru	1 buah
3.	Ruang Koperasi	1 buah
4.	Kantor TU	1 buah
5.	Dalem Kiyai pengasuh	1 buah
6.	Kamar/Asrama santri	1 buah
7.	Tempat mandi/WC	4 buah
8.	Kantor Madrasah	1 buah
9.	Kantor Osis	2 buah
10.	Masjid	1 buah
11.	Dapur	1 buah
12.	Tempat wudhu	2 buah
13.	Ruang perpustakaan	1 buah
14.	Garasi Mobil	1 buah

(Sumber Data: Dokumentasi Kantor Pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami tahun 2017, 03 mei 2017)

B. Penyajian Data Dan Analisis Data

Dalam rangka mengatasi stres pada santri, Pesantren Nurul Jadid Al-Islami berusaha terus menerus untuk mengatasi stres, akibat dari banyaknya kegiatan program pembelajaran formal maupun non formal. Sehingga santri itu merasa tertekan atau stres, oleh karenanya peneliti

¹⁰¹ Dokumentasi, Kantor pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami, Jember, 03 Mei 2017

berinisiatif bahwa dengan melaksanakan shalat Tahajud mampu untuk mengatasi stres karena peneliti mengambil teori dari bukunya Muhammad Sholeh bahwa shalat Tahajud itu mampu mengatasi stres.

Shalat Tahajud merupakan sebagian dari shalat *qiamul lail* yang sangat dianjurkan setelah shalat wajib dan shalat Tahajud sudah menjadi tradisi atau kebiasaan santri. Pesantren Nurul Jadid Al-Islami menjadikan shalat Tahajud sebagai salah satu strategi atau metode untuk mengatasi stres santri.

Salah satu penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres ringan adalah dengan shalat Tahajud yaitu bermunajat kepada Allah, memohon ampun atas dosa-dosa yang telah diperbuat, dan meminta agar diberikan kemampuan dalam menghadapi ujian yang menjadi beban pikiran.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami dengan menggunakan teknik wawancara baik secara langsung maupun tidak langsung. Maka, peneliti akan memaparkan beberapa data dari informasi terkait dengan judul “Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember”.

1. Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember

Dalam mengatasi stres ringan santri di Pesantren Nurul Jadid karena disebabkan oleh berbagai banyaknya kegiatan santri itu, santri

terkadang merasa terbebani dan tertekan. Sehingga santri itu terkadang sampai stres memikirkan banyaknya jenis kegiatan tersebut. Berangkat dari semua ini pengurus pesantren menerapkan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri di pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember, mengingat pentingnya hikmah shalat Tahajud dalam mengatasi kesetresan santri.

Pendapat KH. Abd. Muhaimin, mengenai penerapan shalat Tahajud, beliau mengatakan bahwa:

“Saya menerapkan shalat Tahajud ini, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dan melatih santri untuk bangun malam dengan tujuan untuk melaksanakan shalat Qiyamul lail diantaranya shalat Tahajud, tasbih, taubat, hajat dan witr. Tapi saya lebih menganjurkan shalat Tahajud dari pada shalat sunnah yang lain. Jadi penerapannya Santri itu harus tidur jam 22.00 karena nanti harus bangun jam 03.00 oleh karenanya saya menyuruh pengurus ubudiyah untuk membangunkannya. Penerapan shalat Tahajud ini tidak diistiqomahkan hanya saja bagi santri yang ingin melaksanakannya saja. Saya tidak mewajibkan santri harus Tahajud, tapi alhamdulillah 95 % santri melaksanakan ibadah shalat Tahajud, mungkin termotivasi dari temannya yang istiqomah shalat Tahajud. Pesantren ini masih baru kurang lebih Sembilan tahunan dari sekarang saya dan ibu nyai berfikir tidak terlalu mengekang santri artinya santri itu meskipun tidak shalat Tahajud tidak ada hukuman baginya. Akan tetapi kalau shalat wajib ada hukuman bagi santri yang tidak berjamaah. Hukumannya berdiri sampai wiritan selesai bahkan sampai selesai pembacaan yasin dan rotibul haddat. Mengingat kegiatan shalat Tahajud di pesantren ini memang sangat dianjurkan tapi tidak diistiqomahkan, sebenarnya saya dan ibu nyainya ingin mengistiqomahkan karena disini ini banyak program dan aktivitas sehingga saya tidak mengistiqomahkan, takut nantinya santri itu tidak mampu, akan tetapi saya melihat santri yang masih baru banyak yang mengeluh, mungkin belum terbiasa dengan kegiatan di sini. Dengan penerapan shalat Tahajud ini insya Allah mampu menyenangkan pikiran, jasmani dan rohani santri. Karena shalat Tahajud itu hikmahnya luar biasa, salah satunya hikmahnya adalah dapat menghilangkan

penyakit, bisa tenang, jasmani kita sehat, dan mengangkat derajat kita.¹⁰²

Pemaparan ditambahi oleh Nyai. Hj. Najmatul Millah, beliau mengatakan bahwa:

Penerapan Shalat Tahajud di pesantren ini memang tidak di istiqomahkan, mungkin sudah di ungkapkan oleh Kiyai di atas. Sebeanarnya saya itu ingin santri itu istiqomah shalat Tahajud, tapi disini masih lumayan pesantren baru, saya tidak terlalu menganjurkan istiqomah. Tapi saya sangat menganjurkan, shalat Tahajud di pesantren ini dilaksanakan pada jam 03.00 jadi santri itu harus bangun jam 02.30. proses pelaksanaannya putra dan putri tidak campur. Jadi untuk membangunkan santri menggunakan bel dan juga dibantu oleh pengurus bagian ubudiyah.¹⁰³

Kesimpulannya dari wawancara di atas bahwa penerapan terapi shalat Tahajud di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami dilaksanakan berdasarkan jadwal kegiatan yang sudah ditetapkan oleh Kiyai dan Ibu Nyai tentang pelaksanaannya. Shalat Tahajud dilaksanakan pada jam 03.00 dan harus bangun jam 02.00, untuk membangunkan santri dilakukan dengan bel dan dibantu oleh pengurus ubudiyah, dan juga pelaksanaan shalat Tahajud tidak dicampur antara putra dan putri. Adapun Hikmah dari shalat Tahajud sebagaimana yang dipaparkan oleh Kiyai di atas bahwa shalat Tahajud itu mampu dapat menghilangkan penyakit, bisa tenang, jasmani kita sehat, dan mengangkat derajat kita.

¹⁰² Wawancara, 03 Mei 2017

¹⁰³ Wawancara, 03 Mei 2017

Oleh karenanya maka penerapan terapi shalat Tahajud itu sangat dianjurkan sebagai salah satu terapi dalam mengatasi tekanan kejiwaan atau disebut stres.

Hal tersebut tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Ust. Holimi selaku Ketua Pengurus Pesantren Nurul Jadid, beliau mentakan bahwa:

“Kalau di Pesantren itu shalat Tahajud sudah menjadi kebiasaan santri. Tapi tidak semua santri yang mengamalkan hanya beberapa orang saja, dan itupun mengaamalkannya ketika saat ujian kelas tiga saja. Baru kalo sudah mau menjelang UN santri yang kelas tiga itu hampir semuanya ikut shalat Tahajud. Dan juga ketika saya mengamati salah satu santri yang biasa mengamalkan shalat Tahajud dan yang tidak mengamalkan shalat Tahajud itu terdapat perbedaan, disamping itu shalat Tahajud itu mempunyai manfaat secara jasmani dan rohani, mengapa demikian? karena secara jasmani mata kita dipaksa untuk bangun dan pada saat itu pula anggota badan merasakan sesuatu yang berbeda. Setiap gerakan shalat itu mengandung hikmah terutama dalam segi medis atau kesehatan. Dan secara rohani shalat Tahajud itu mendatangkan hati yang tenang, mengurangi beban atau masalah yang kita hadapi, terutama stres karena di pesantren ini kegiatan padat dan mencerdaskan otak atau spiritual. Karena diwaktu itu adalah waktu dimana pikiran masih fress dan tenang, sehingga kalau belajar cepat bisa dipahami. Maka dari itu pengurus menganjurkan untuk shalat malam”¹⁰⁴

Hal senada diungkapkan oleh Ust. Muhammad Shony Hermawan, bahwa:

“Shalat Tahajud di pesantren ini memang dianjurkan atau ditradisikan kepada semua santri putra maupun putri. Tapi ada sebagian saja santri yang mengamalkannya kadang sepuluh orang itupun pada saat menjelang mau ujian UN, kenaikan kelas dan sebagainya. Berbicara shalat Tahajud itu sendiri banyak sekali hikmah atau manfaat yang terdapat di dalamnya di antaranya; pikiran tenang, sikap semakin tawaduk, dan menumbuhkan spiritual, mengurangi penyakit dan juga bisa mengurangi stres. Ustadz shalat Tahajud ini dilaksanakan pada jam 03;00, sampai jam

¹⁰⁴ Wawancara. 04 Mei 2017

03.30. jadi disini memang ada orang yang bertugas membangunkan santri-santri yang lain.dalam penerapan shalat Tahajud ini kami dan juga selalu menasehati kepada santri agar selalu berniat karena Allah bukan karena paksaan dan bukan karena untuk dipuji. Kami menganjurkan untuk berniat ikhlas agar amal ibadahnya tidak sia-sia.¹⁰⁵

Hasil wawancara di atas dapat disimpulkan bahwa shalat Tahajud merupakan kebiasaan santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami. Akan tetapi hanya beberapa santri saja yang melaksanakannya. Pesantren Nurul Jadid menjadikan shalat Tahajud sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi stres ringan santri. Adapun waktunya dilakukan pada jam 03:00 sampai jam 03:30. Tentunya dalam kegiatan ini harus ada yang membangunkan santri agar acara ini berjalan efektif.

Informasi lain dari Ust. Riskiyanto menyatakan bahwa:

“Berbicara shalat Tahajud itu sunnah muakkad yaitu sunnah yang dianjurkan oleh syara’ atau sunnah yang mendekati wajib. ustadz penerapan shalat Tahajud di sini santri itu disuruh tidur jam 22.00 karena nanti malam sekitar jam 03.00 sudah bangun. Dan saya ustadz membagi tugas kepada santri ubudiyah untuk membangunkan santri. Kebanyakan santri itu ada yang sudah bangun terlebih dahulu dan juga ada santri yang sulit untuk dibangunkan.¹⁰⁶

Berdasarkan informasi dari Ustadz Riskiyanto di atas, dalam proses pelaksanaan shalat Tahajud ini pengurus membuat jadwal ubudiyah untuk membangunkan santri.

Kemudian saya menanyakan kepada beberapa santri yang sering shalat Tahajud, apa yang dirasakan setelah mengamalkannya, sebagaimana yang di katakana oleh saudara Prima Arif Rahmatullah:

¹⁰⁵ Wawancara, 05 Mei 2017

¹⁰⁶ Wawancara, 05 Mei 2017

“Ustadz saya setelah melaksanakan shalat Tahajud itu rasanya bahagia dan senang jauh dengan tidak melaksanakan Tahajud. Karena saya diwaktu paginya itu rasanya senang. Ustadz shalat Tahajud itu memang manfaat banyak ustadz selain dari segi kesehatan juga segi emosional. Di pesantren inikan samean tau sendiri kegiatannya luar biasa padatnya mulai dari subuh sampai malam ful. Bagaimana saya tidak tertekan atau Stres menghadapi semua ini. Seandainya ustadz disini diistiqomahkan shalat Tahajud enak. Dan bukan Cuma saya yang merasakan senada dengan saya teman sekamar saya juga merasakan padatnya kegiatan di pesantren ini. Tapi Alhamdulillah dengan perantara Tahajud saya merasa enjoi semua kegiatan dinikmati dan dijalani. Disini enak ustadz ada yang sudah membangunkan kadang kiyai sendiri yang mengebelnya.¹⁰⁷

Informasi senada yang disampaikan oleh Muhammad Irvani, menyatakan bahwa:

“Ketika selesai saya melaksanakan shalat Tahajud betul-betul suasananya sama. Saya semenjak shalat Tahajud ustad rasanya pikiran saya itu lebih tenang, enjoi, seperti tidak ada beban, pelaksanaannya ustadz kan dimulai sejak jam.03.00 karena menurut saya suasana pada siktar jam 03 an itu pikiran sangat tenang dan ketika belajar pada saat itu cepat dipahami. Setelah saya shalat Tahajud ustad saya belajar kadang menghafalkan juz Amma dan juga belajar yang lain.¹⁰⁸

Sebagaimana penjelasan dari Prima Arif Rahmatullah dan Muhammad Irvani di atas tidak jauh beda apa yang dirasakan oleh santri-santri yang lain, yaitu shalat Tahajud itu memang dapat menyenangkan pikiran dan menyihatkan badan Sebagaimana disabdakan oleh Rasulullah Saw. Dalam sebuah hadis; “Shalat Tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit, (HR Tirmidzi).¹⁰⁹

¹⁰⁷ Wawancara, 06 Mei 2017

¹⁰⁸ Wawancara, 6 Mei 2017

¹⁰⁹ Ibid., 2.

Wawancara telah dilakukan, peneliti berusaha untuk membuktikan sendiri dengan melakukan observasi di lapangan. Dan telah terbukti bahwasanya dalam mengatasi stres ringan santri dilakukan dengan cara pengurus itu, mencatat santri yang mengalami Stres ringan dan santri yang bermasalah, sering banyak tidur dan ketika santri itu dimarahi oleh pengasuh dan selalu mengedepankan emosi dan berani sampai mau berhenti mondok dan selalu mempunyai perasaan yang tidak santai. maka tindak lanjut dari pengasuh sekaligus pengurus melakukan kegiatan penerapan terapi shalat Tahajud sebagai obat penyejuk jiwa dan melatih santri untuk bangun malam.¹¹⁰

Santri harus patuh pada peraturan pesantren, karena santri itu sudah menjadi tanggungan Kiyai dan mau untuk mengikuti kegiatan yang sudah ditetapkan, terkadang santri itu mempunyai banyak alasan supaya tidak sekolah diniyah maupun umumnya yaitu dengan cara berpura-pura sakit atau bersembunyi.

Melihat catatan pengurus santri yang melanggar dan yang mengalami stres ringan dari tahun ke tahun itu lumayan banyak, sekitar delapan orang, terbukti dari catatan pengurus Pesantren Nurul Jadid. Oleh karena itu pengurus menganjurkan penerapan terapi shalat Tahajud yang dilaksanakan pada jam 03.00-04.00.¹¹¹

Kesimpulannya, dalam mengatasi stres ringan santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember dengan cara terapi shalat

¹¹⁰ Observasi, 09 Mei 2017

¹¹¹ Observasi, 09 Mei 2017

Tahajud. Dan juga ketika santri itu banyak tidur, perasaan yang tidak santai dan ketika dimarahi oleh pengasuh atau pengurus. Ketika telah menemukan beberapa santri yang mengalami stres ringan, maka pengasuh menerapkan pembiasaan terapi shalat Tahajud sebagai obat penyejuk jiwa dan kesehatan.

2. Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember

Mengatasi stres sedang santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami karena disebabkan oleh berbagai banyaknya kegiatan santri itu, santri terkadang merasa terbebani dan tertekan. Sehingga santri itu terkadang sampai stres memikirkan banyaknya jenis kegiatan tersebut. Berangkat dari semua ini pengurus pesantren menerapkan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember, mengingat pentingnya hikmah shalat Tahajud dalam mengatasi kesetresan santri.

Stres itu merupakan merasa tertekan akan sesuatu sehingga orang tersebut merasa terganggu batinnya dan juga dhohirnya. Pesantren Nurul Jadid Al-Islami mempunyai kegiatan tersendiri untuk mengatasi stres pada santri yaitu dengan menerapkan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres pada santri.

Bacaan dan gerakan serta kekhusukan malam dalam shalat Tahajud akan berpengaruh besar dalam mengatasi stres para santri. Dan juga, shalat Tahajud itu dapat mencerdaskan spiritual santri apabila

dilaksanakan dengan ikhlas. Shalat Tahajud akan meningkatkan kita dalam mengingat Allah, semakin banyak kita mengingat Allah, semakin bersih ingatan kita, khususnya hati dan terjaga dari kemungkaran.

Berikut hasil wawancara dengan Ust. Holimi selaku ketua pengurus di Pesantren Nurul Jadid, beliau menyatakan bahwa:

“ Dalam lingkungan Pesantren shalat Tahajud ini sudah menjadi kebiasaan santri. Tapi tidak semua santri yang mengamalkannya hanya beberapa orang saja, dan itupun mengamalkannya ketika saat ujian kelas tiga saja. Baru kalo sudah mau menjelang UN santri yang kelas tiga itu hampir semuanya ikut shalat Tahajud. Dan juga ketika saya mengamati salah satu santri yang biasa mengamalkan shalat Tahajud dan yang tidak mengamalkan shalat Tahajud itu terdapat perbedaan, disamping itu shalat Tahajud itu mempunyai manfaat secara jasmani dan rohani, mengapa demikian? karena secara jasmani mata kita dipaksa untuk bangun dan pada saat itu pula anggota badan merasakan sesuatu yang berbeda. Setiap gerakan shalat itu mengandung hikmah terutama dalam segi medis atau kesehatan. Dan secara rohani sholat Tahajud itu mendatangkan hati yang tenang, mengurangi beban atau masalah yang kita hadapi, terutama Stres karena di pesantren ini kegiatan padat dan mencerdaskan otak atau spiritual. Karena diwaktu itu adalah waktu dimana pikiran masih fress dan tenang, sehingga kalau belajar cepat bisa dipahami. Maka dari itu pengurus menganjurkan untuk shalat malam”¹¹²

Hal senada diungkapkan oleh Ust. Muhammad Shony Hermawan, bahwa:

“Shalat Tahajud di pesantren ini memang dianjurkan atau ditradisikan mas kepada semua santri putra maupun putri. Tapi ada sebagian saja santri yang mengamalkannya kadang sepuluh orang itupun pada saat menjelang mau ujian UN, kenaikan kelas dan sebagainya. Berbicara shalat Tahajud itu sendiri banyak sekali hikmah atau manfaat yang terdapat di dalamnya di antaranya; pikiran tenang, sikap semakin tawaduk, dan menumbuhkan spiritual, mengurangi penyakit dan juga bisa mengurangi Stres. Mas shalat Tahajud ini dilaksanakan pada jam 03;00, sampai jam

¹¹² Wawancara. 04 Mei 2017

03.30. jadi disini memang ada orang yang bertugas membangunkan santri-santri yang lain.dalam penerapan shalat Tahajud ini kami dan juga selalu menasehati kepada santri agar selalu berniat karena Allah bukan karena paksaan dan bukan karena untuk dipuji. Kami menganjurkan untuk berniat ikhlas agar amal ibadahnya tidak sia-sia.¹¹³

Berdasarkan keterangan di atas bahwa shalat Tahajud merupakan kebiasaan santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami. Akan tetapi hanya beberapa santri saja yang melaksanakannya. Pesantren Nurul Jadid menjadikan shalat Tahajud sebagai salah satu alternative untuk mengatasi stres ringan santri. Adapun waktunya dilakukan pada jam 03;00 sampai jam 03;30. Tentunya dalam kegiatan ini harus ada yang membangunkan santri agar acara ini berjalan efektif.

Informasi lain dari Ust. Riskiyanto menyatakan bahwa:

“Berbicara shalat Tahajud itu sunnah muakkad yaitu sunnah yang dianjurkan oleh syara’ atau sunnah yang mendekati wajib. ustadz penerapan shalat Tahajud di sini santri itu disuruh tidur jam 22.00 karena nanti malam sekitar jam 03.00 sudah bangun. Dan saya ustadz membagi tugas kepada santri ubudiyah untuk membangunkan santri. Kebanyakan santri itu ada yang sudah bangun terlebih dahulu dan juga ada santri yang sulit untuk dibangunkan.¹¹⁴

Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Ustadz Warits beliau mengatakan bahwa,

Allah maha kuasa ustadz, hanya kepada Allah yang dapat membolak balikkan hati setiap manusia, mungkin karena kita rajin Tahajud rohani kita benar-benar terdidik sehingga segala kehidupan yang terjadi dalam kehidupan ini kita serahkan kepada Allah SWT. Kita sebagai seorang hamba hanya bisa berusaha untuk selebihnya kita serahkan kepada Allah SWT, do’a, usaha/ikhtiar dan tawakkal itu bekal kita sebagai seorang hamba dalam

¹¹³ Wawancara, 05 Mei 2017

¹¹⁴ Wawancara, 05 Mei 2017

mengarungi kehidupan ini, seperti halnya dalam kegiatan penerapan terapi shalat Tahajud ini, kami selaku ustadz juga berupaya sebaik mungkin untuk mengurangi stres santri dan berbagai keluhan santri, ternyata dengan kegiatan ini santri semakin kelihatan tenang dan bahagia. Di samping itu juga penerapan terapi shalat Tahajud ini berpengaruh pada kecerdasan santri dan kedisiplinan.

Berdasarkan informasi dari Ustadz Riskiyanto dan Ustadz Warits di atas, dalam proses pelaksanaan shalat Tahajud ini pengurus membuat jadwal ubudiyah untuk membangunkan santri. Dan disamping itu shalat Tahajud mampu mengatasi kegalauan, stres dan juga mampu meningkatkan kecerdasan spiritual santri terbukti dari segi perilaku setiap hari.

Kemudian saya menanyakan kepada salah satu santri yang sering shalat Tahajud, apa yang dirasakan setelah mengamalkannya, sebagaimana yang di katakana oleh Abdur Rahman:

“Ustadz saya setelah melaksanakan shalat Tahajud itu rasanya berbeda jauh dengan tidak melaksanakan Tahajud. Karena saya diwaktu paginya itu rasanya senang kayaknya tidak ada beban dan fress. Ustadz shalat Tahajud itu emang manfaat banyak ustadz selain dari segi kesehatan juga segi psikologis. di pesantren inikan samean tau sendiri kegiatannya luar biasa padatnya mulai dari subuh sampai malam ful. Bagaimana saya tidak tertekan atau stres menghadapi semua ini. Seandainya ustadz disini diistiqomahkan shalat Tahajud enak. Dan bukan hanya saya yang merasakan senada dengan saya teman sekamar saya juga merasakan padatnya kegiatan di pesantren ini. Tapi Alhamdulillah dengan perantara Tahajud saya merasa enjoji semua kegiatan dinikmati dan dijalani. Disini enak ustadz ada yang sudah membangunkan kadang Kiyai sendiri yang mengebelnya.¹¹⁵

Informasi senada yang disampaikan oleh Muhammad Muhlis, menyatakan bahwa:

¹¹⁵ Wawancara, 06 Mei 2017

“setelah saya melaksanakan shalat Tahajud betul-betul suasananya berbeda. Saya semenjak shalat Tahajud ustad rasanya pikiran saya itu lebih tenang, enjoi, seperti tidak ada beban, pelaksanaannya ustadz dimulai sejak jam.03.00 karena menurut saya suasana pada siktar jam 03 an itu pikiran sangat tenang dan ketika belajar pada saat itu cepat dipahami. Setelah saya shalat Tahajud ustad saya belajar kadang menghafalkan juz Amma dan juga belajar yang lain. Ini lagi ustadz semenjak saya mengistiqomahkan shalat Tahajud meskipun hari jum’at saja saya itu tambah semangat, rajin, disiplin dan tambah mudah dalam belajar disekolah, Alhamdulillah saya dapat juara 3 meski dulunya saya tidak pernah peringkat, mungkin ini ustadz berkat dari shalat Tahajud.”¹¹⁶

Pendapat yang sama juga disampaikan oleh Imron Asyari beliau mengatakan bahwa,

Saya sangat senang sekali dengan diadakannya penerapan terapi shalat Tahajud, karena saya sekarang lebih optimis dan merasa tenang dengan sesuatu aktivitasku. Dan saya bertambah istiqomah dalam melaksanakan ibadah kepada Allah SWT. Selain itu juga saya dan juga santri yang lain merasakan hal yang sama dari hikmah shalat Tahajud, ternyata ustadz bukan hanya menghilangkan Stres ustadz tapi juga saya itu tambah rajin, dan tambah tawaduk. Begitu juga ketika ada masalah ustadz, kami berusaha untuk menyelesaikan dengan tenang emosi saya selalu terkontrol. Alhamdulillah semakin hari santri disini semakin sedikit santri yang mengalami kegalauan atau ketidak kerasanan meski aktivitasnya padat ustadz.”¹¹⁷

Sebagaimana penjelasan dari Abdur Rahman dan Muhammad Muhlis di atas tidak jauh beda apa yang dirasakan oleh siswa-siwa yang lain, yaitu shalat Tahajud itu memang dapat menyenangkan pikiran dan menyihatkan badan Sebagaimana disabdakan Rasulullah Saw. Dalam sebuah hadis; “shalat Tahajud dapat menghapus dosa,

¹¹⁶ Wawancara, 08 Mei 2017

¹¹⁷ Wawancara, 10 Mei 2017

mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan dari penyakit, (HR Tirmidzi).¹¹⁸

Beberapa uraian wawancara yang telah dilakukan, peneliti berusaha untuk menggali data kembali dengan cara mengamati lebih dalam tentang beberapa kebijakan yang dilakukan oleh Pengasuh yang berkenaan dengan cara untuk mengatasi stres sedang santri yaitu dengan membiasakan terapi shalat Tahajud yang dianjurkan oleh pengasuh. terbukti dari santri mengalami kecemasan dan kegelisahan karena ketidak mampuan dalam mengemban tugas yang lumayan banyak dari tugas madrasah dan sekolah umum, dan fisiknya merasakan kelelahan saat beraktivitas, maka tindak lanjutnya pengasuh membiasakan untuk shalat Tahajud agar jiwa dan raganya itu tenang dan sehat.¹¹⁹

Penjelasan di atas, dapat dipaparkan bahwa dalam mengatasi stres sedang santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terlebih dahulu kepada para santri, dan ketika telah menemukan ada santri yang mengalami stres sedang maka yang dilakukan pengasuh dan pengurus ialah membiasakan shalat malam terutama shalat Tahajud.

¹¹⁸ Ibid., 2.

¹¹⁹ Observasi, 09 Mei 2017

3. Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember

Dalam mengenai stres berat di pesantren kami tidak ada karena stres berat merupakan stres yang terjadi akibat dari hubungan suami yang tidak harmonis, kesulitan finansial dan penyakit fisik yang lama. Santri di Nurul Jadid tidak ada yang mengalami stres berat hanya saja stres ringan dan sedang, hanya dikarenakan berbagai banyaknya aktivitas pesantren dan pendidikan formal, santri itu mengalami tertekan dan galau. Kami sudah mewawancarai kiyai untuk mengenai stres berat beliau berkata,

Santri disini tidak ada yang sampai stres berat hanya saja stres ringan dan sedang, karena banyak memikirkan kegiatan-kegiatan pesantren dan sekolah umum, akhirnya santri itu tertekan apalagi yang masih baru-baru mondok, yang lama saja banyak yang stres. Sebenarnya Tahajud itu sangat manjur sebagai terapi bagi orang yang sedang mengalami stres berat karena dilihat dari segi gerakannya dan waktunya, ternyata shalat Tahajud itu mampu menyembuhkan penyakit dan rohaninya akan tenang, dalam catatan bagi orang yang melaksanakan dengan ikhlas dan khusuk. Ustadz hamid disini Alhamdulillah tidak ada yang stres berat. Kalau dimasyarakat kayanya ada. Dan bagi orang yang melaksanakan shalat tahjud kelak di akhirat akan diangkat ketempat yang terpuji sebagai mana firmanNya Allah SWT. Dan pada sebagian malam hari bersembahyang Tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; mudah-mudahan tuhanmu mengangkat kamu ketempat yang terpuji.¹²⁰

Hal senada yang disampaikan oleh sebagian orang tua wali santri yaitu bapak busan beliau, mengatakan:

Ustadz saya sangat setuju dengan adanya penerapan shalat Tahajud di pesantren ini, karena supaya santri itu tidak tidur terus dan melatih diri agar nanti ketika pulang ke masyarakat itu terbiasa

¹²⁰ Wawancara, 03 Mei 2017

bangun malam. Ustadz sekarang ini banyak santri yang mudah emosi dan psimis, terkadang juga santri itu mudah stres akibat dari pengaruh era global ini ustadz, santri saat ini berbeda dengan santri masa dulu ustadz. Santri sekarang dilihat dari etikanya jauh lebih tawaduk santri dulu. Mungkin semua ini akibat dari interaksi teman yang tidak baik. Maka dari itu ustadz saya sangat setuju dengan program di pesantren ini dengan menerpakan terapi shalat Tahajud, agar santri itu lebih dekat kepada Allah, dan menjauhi perkara nahi mungkar.¹²¹

Jadi dari kesimpulan di atas bahwa di Pesantren Nurul Jadid tidak terdapat santri yang stres berat sebagaimana yang dituturkan oleh Kiyai Abdul Muhaimin.

Pemaparan di atas, Peneliti juga membuktikan dengan cara mengobservasi secara langsung di lapangan yakni mengamati santri yang mengalami stres berat itu tidak ada hanya ada salah satu santri itu bisa dikatakan mengalami kelainan dan juga bisa dikatakan stres. Melihat meperilaku atau sikapnya berbeda dengan santri yang lain terbukti ketika seorang pengurus memberikan nasehat kepadanya mereka tidak merespon bahkan mereka tertawa dan seakan akan tidak bersalah. Memang mereka jarang ber intraksi dengan santri yang lain dia selalu menyendiri. Oleh karena itu pengasuh mencoba membiasakan kepada santri yang mengalami stres untuk membiasakan shalat Tahajud.¹²²

kesimpulannya, bahwa di Pesantren Nurul Jadid itu tidak terdapat santri yang mengalami stres berat, hanya saja ada salah satu santri yang mengalami stres ringan dan sedang.

¹²¹ Wawancara, 10 Mei 2017

¹²² Observasi, 09 Mei 2017

C. Pembahasan Temuan

Dari data-data yang telah diperoleh dilapangan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian disajikan dalam bentuk penyajian data. Dari data-data tersebut selanjutnya dianalisis kembali sesuai dengan rumusan yang ada dalam penelitian. Adapun data-data yang diperoleh di lapangan meliputi:

1. Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember

Hasil temuan di atas peneliti dapat menganalisis bahwa penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi Stres pada santri. Dalam hal ini, yaitu usaha yang dilakukan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami untuk mengatasi stres yaitu melalui kegiatan shalat Tahajud kemudian zikir dan berdo'a.

Penerapan terapi shalat Tahajud oleh Pengasuh bahwa santri harus melaksanakan shalat Tahajud dengan niat yang ikhlas dan tanpa paksaan, dan santri harus bersyukur atas nikmat yang Allah berikan, karena dengan rahmatnya dapat melaksanakan shalat Tahajud. Pengasuh membiasakan untuk shalat Tahajud. Dalam hal ini, pengasuh memberi mandat kepada pengurus ubudiyah untuk membangunkan santri.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Prof. Moh. Sholeh dalam bukunya yang berjudul terapi shalat Tahajud, beliau mengatakan bahwa orang yang melaksanakan shalat Tahajud

itu akan mengurangi stres apabila dilakukan dengan hati yang ikhlas dan tanpa paksaan. Akan tetapi orang yang melakukan dengan hati yang tidak ikhlas maka yang terjadi tidak dapat mengatasi stres bahkan tambah Stres.¹²³

Temuan yang dikemukakan oleh peneliti, bahwa penerapan terapi shalat Tahajud di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember yaitu pihak pengurus dan ustadz bahwa yang membangunkan santri adalah pengurus bagian ubudiyah. Dalam hal ini pengurus dan ustadz mengajarkan kepada semua santri untuk rajin beribadah sunnah salah satu ibadah shalat Tahajud dan melatih untuk berniat ikhlas dalam melaksanakan ibadah.

Kesimpulannya, bahwa dalam mengatasi stres ringan santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember dengan melakukan pengamatan terhadap aktivitas santri maka dilakukan dengan cara terapi shalat Tahajud. Dan juga Ketika santri itu banyak tidur, perasaan yang tidak santai dan ketika dimarahi oleh pengasuh atau pengurus. Ketika telah menemukan beberapa santri yang mengalami stres ringan, maka pengasuh menerapkan pembiasaan terapi shalat Tahajud sebagai obat penyejuk jiwa dan kesehatan.

¹²³ Moh Sholeh, *Terapi Shalat Tahajud*,...3

2. Pelaksanaan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember

Setelah melakukan penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri dilakukan dengan cermat, maka tindakan selanjutnya ialah proses pelaksanaannya yaitu melakukan sejumlah kegiatan yang sudah ditetapkan sebelumnya guna untuk mencapai tujuan bersama.

Pembahasan dalam pelaksanaannya penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri di Pesantren Nurul Jadid meliputi kegiatan shalat Tahajud, witr dan ditutup do'a.

Berdasarkan temuan dan hasil observasi yang telah peneliti uraikan di atas bahwa pelaksanaan terapi shalat Tahajud untuk mengatasi stres santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami yang dilaksanakan pada jam 03.00 WIB dan santri itu harus bangun jam 02.30. setelah selesai dari shalat Tahajud santri menunggu azan subuh dan shalat subuh berjamaah kemudian membaca Al-Qur'an bersama.

Shalat Tahajud merupakan shalat yang dikerjakan pada waktu malam setelah tidur terlebih dahulu.¹²⁴ Salah satu ayat Qur'an yang merupakan nash bagi umat islam tentang anjuran shalat *qiyamul lail* salah satunya salah tahajut yaitu:

¹²⁴Irma Mutiara Sholiha, *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*, (Yogyakarta: Media Ilmu Abadi, 2015), 4.

فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ
 غُرُوبِهَا وَمِنْ آتَائِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ ﴿١٣٠﴾

Artinya: Maka sabarlah kamu atas apa yang mereka katakan, dan bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, sebelum terbit matahari dan sebelum terbenamnya dan bertasbih pulalah pada waktu-waktu di malam hari dan pada waktu-waktu di siang hari, supaya kamu merasa senang. (Q.S. At-Taha: 130).¹²⁵

Waktu pelaksanaan shalat Tahajud adalah sebagai berikut:

a. Waktu Shalat Tahajud

Pelaksanaan shalat Tahajud di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami yaitu meliputi persiapan sekitar jam 02.30 kemudian setelah semua santri berkumpul di masjid maka jam 03.00 baru dimulai dilaksanakan shalat Tahajud berjamaah. Alas an pengasuh dan pengurus melaksanakan shalat jam 03.00 karena waktu yang paling utama untuk melaksanakan shalat Tahajud yaitu sepertiga malam hal ini sesuai dengan pendapat Dr. Moh Sholeh dalam bukunya yang berjudul Terapi Shalat Tahajud, beliau berpendapat bahwa:

Waktu yang paling utama pelaksanaan pelaksanaan shalat Tahajud adalah mulai pertengahan malam sampai sepertiga malam yang terakhir sekitar pukul 01.00-03.30 WIB. Namun pada sepertiga malam yang awal (19.00-22.00) dan sepertiga malam yang pertengahan (22.00-01.00) juga sudah diperbolehkan, yang penting sudah bangun dari tidur malam. Hitungan malam hari terentang sejak

¹²⁵ Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, 20:130

waktu isyak hingga subuh. Shalat Tahajud dilaksanakan dengan 2 rakaat 1 kali salam. Setelah selesai melaksanakan shalat Tahajud, dilanjutkan pula dengan dzikir, wirid, dan Berdo'a.¹²⁶

b. Jumlah Rakaat shalat Tahajud

Mengenai jumlah rakaat shalat Tahajud itu tidak ditentukan akan tetapi di Pesantren Nurul Jadid melaksanakan shalat Tahajud 10 rakaat 5 kali salam, shalat hajat 2 rakaat 1 kali salam. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Muhammad Sholikin dalam bukunya yang berjudul *Panduan Shalat Sunnat*, beliau mengatakan bahwa shalat Tahajud dilaksanakan dengan format dua rakaat satu kali salam, dengan jumlah rakaat yang tidak dibatasi. Dan juga menurut Dr. Moh Sholeh dalam bukunya yang berjudul *Terapi Shalat Tahajud* bahwa:

Shalat Tahajud dilaksanakan dengan format dua rakaat satu kali salam dengan jumlah rakaat yang tidak dibatasi setelah selesai shalat Tahajud kemudian dilaksanakan zikir, wirid dan do'a.¹²⁷

Pengurus Pesantren Nurul Jadid Al-Islami setiap kegiatan ada balasannya, begitu juga dengan penerapan terapi shalat Tahajud, ketika dilaksanakan dengan ikhlas maka Allah akan mendatangkan ion positif akan tetapi sebaliknya. karena ini ibadah *mahdoh* yang sifatnya langsung dengan Allah.

Berdasarkan dari temuan peneliti bahwa pelaksanaan Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam mengatasi stres santri di Pesantren Nurul

¹²⁶ Muhammad Sholikin, *Panduan Shalat Sunnah*, (Jakarta: Erlangga, 2013), 55.

¹²⁷ Moh Sholeh, *Terapi Salat Tahajud*. 42

Jadid Al-Islami Sukowono Jember meliputi; shalat Tahajud, hajat dan witr yang dilaksanakan pada jam 03.00 ternyata yang dirasakan santri ketika selesai melaksanakan shalat Tahajud adalah santri itu merasakan kesenangan dan juga mampu meningkatkan kecerdasan spiritual terbukti dari salah satu santri yang rajin melakukan shalat Tahajud dengan ikhlas, mereka mendapat juara peringkat kelas. Di samping itu ternyata shalat Tahajud itu bermanfaat bagi kesehatan dan ketenangan jiwa.

Penjelasan di atas, bahwa dalam mengatasi stres sedang santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami dilakukan dengan cara melakukan pengamatan terlebih dahulu kepada para santri, dan ketika telah menemukan ada santri yang mengalami stres sedang maka yang dilakukan pengasuh dan pengurus ialah membiasakan shalat malam terutama shalat Tahajud, karena shalat Tahajud mampu mengatasi stres sesuai dengan bukunya Sri Wahyuni dkk yang berjudul *Psikologi Keperawatan*, bahwa dalam mengatasi Stres itu dengan melaksanakan shalat Tahajud, membaca Al-Qur'an, dzikir dan lain sebagainya.¹²⁸

kesimpulannya bahwa dalam mengatasi stres sedang santri di Pesantren Nurul Jadid yaitu dengan cara melakukan pengamatan terlebih dahulu kepada para santri, dan ketika telah menemukan ada santri yang mengalami Stres sedang maka yang dilakukan pengasuh dan pengurus ialah membiasakan shalat malam terutama shalat

¹²⁸ Sri Wahyuni dkk, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2013), 136.

Tahajud dengan niat yang ikhlas dan khusyuk sesuai dengan karangannya Moh Sholeh dan Sri Wahyuni.

3. Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember

Dalam hal ini untuk mengenai stres berat di pesantren ini masih belum ada berdasarkan hasil temuan di lapangan sebagaimana apa yang dipaparkan oleh Kiyai Abdul Muhaimin. Di sini hanya terdapat santri yang mengalami stres ringan dan sedang. Oleh karena itu Islam memberikan solusi untuk mengatasi stres tersebut adalah dengan cara menerapkan terapi shalat Tahajud. Karena stres itu obatnya sulit untuk dicari karena berkenaan dengan rohani atau kejiwaan santri.

Alhamdulillah dengan menerapkan terapi shalat Tahajud santri banyak yang merasakan senang dan enjoi. Dan apabila ada masalah di hadapi dengan tenang, baik dan tidak perlu panjang lebar.

Kesimpulannya di atas, bahwa di Pesantren Nurul Jadid ini tidak terdapat santri yang mengalami stres berat, hanya saja beberapa santri yang mengalami stres ringan dan sedang.

IAIN JEMBER

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang penerapan terapi shalat tahajut dalam mengatasi stres santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami, dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres ringan di Pesantren Nurul Jadid adalah dengan melakukan pengamatan terhadap aktivitas santri yang mengalami stres, dan mencatat santri yang mengalami stres. Adapun cara mengatasinya yaitu dilakukan dengan terapi shalat Tahajud. Dan juga ketika santri itu banyak tidur, perasaan yang tidak santai dan ketika dimarahi oleh pengasuh atau pengurus. Ketika telah menemukan beberapa santri yang mengalami stres ringan, maka pengasuh menerapkan pembiasaan shalat Tahajud sebagai obat penyejuk jiwa dan kesehatan
2. Penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres sedang di Pesantren Nurul Jadid yaitu dengan cara melakukan pengamatan terlebih dahulu kepada para santri, dan ketika telah menemukan ada santri yang mengalami stres sedang maka yang dilakukan pengasuh dan pengurus ialah membiasakan shalat malam terutama shalat Tahajud dengan niat yang ikhlas dan khusyuk.

Pelaksanaan terapi shalat Tahajud di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami yang dilaksanakan pada jam 03.00 WIB dan santri itu harus bangun jam

02.30. setelah selesai dari shalat Tahajud santri menunggu azan subuh dan shalat subuh berjamaah kemudian membaca Al-Qur'an bersama.

3. Penerapan terapi shalat Tahajud dalam mengatasi stres berat di Pesantren Nurul Jadid yaitu dari hasil temuan bahwasannya di Pesantren Nurul Jadid tidak terdapat santri yang mengalami stres berat, hanya saja ada salah satu santri yang mengalami stres ringan dan sedang.

B. Saran-saran

1. Saran Kepada Pengasuh

Shalat Tahajud harus dipertahankan untuk dilaksanakan kalau bisa diistiqomahkan setiap malam oleh santri. Sebab dilihat dari manfaatnya shalat Tahajud mempunyai banyak kebaikan dalam menjalankannya.

2. Pengurus merupakan santri yang mendapatkan amanah dan kepercayaan dari pengasuh untuk mengurus santri yang ada di pesantren. Pengurus haruslah selalu kompak dan rajin membangunkan semua santri untuk melaksanakan shalat Tahajud, shalat subuh dan jangan sampai ada yang ketinggalan satupun.

3. Saran Untuk Santri

Seorang santri hendaknya selalu mematuhi peraturan yang ditetapkan di pesantren, jangan sering kali melanggar tata tertib atau peraturan yang berlaku di pesantren supaya ilmu yang diperoleh bermanfaat dan barokah di dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Masykuri. 2006. *Shalat Versi kitab Salaf*. Sidogiri: Cahaya Berkah Sidogiri.
- Al Barri, M. Dahlan. 2001. *kamus Ilmiah Populer*. Yokyakarta: Arkola.
- Al-Khaubawiy, Syekh Utsman bin Hasan. 2006. *Durrotun Nashihin*. Surabaya: Al-Hidayah.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alamsyah, Andi. 2009. *Pesantren Pendidikan Kewarganegaraan & Demokrasi*. Jakarta: Puslitbang Pendidikan Agama.
- Chomaria, Nurul Chomaria. 2009. *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stres*. Jogjakarta: Diva Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- Erma linda, Paezaluddin. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hawari, Dadang Hawari. 2000. *Al-Qur'an kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. 53
- Jonathan, Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: Ircisod.
- Meleong, Lexy. 2008. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rema Rosda. Karya
- Sudjana, Nana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Argensindo.
- Tim Revisi Buku Pedoman Karya Ilmiah IAIN Jember. 2015. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Jember: IAIN Press

Tri Rahayu, Iin. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: Malang Press.

Sholeh, Moh. 2006. *Terapi Salat Tahajud*. Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika).

Sholiha, Irma Mutiara. 2015. *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*. Yogyakarta: Media Ilmu Abadi.

Sholikin, Muhammad. 2013. *Panduan Shalat Sunnah*. Jakarta: Erlangga.

Sudjana, Nana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Argensindo.

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Supranto. 2003. *Metode Riset*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wahyuni, Sri. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Yusuf, A. Muri. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Padang: Kencana.

www.academia.edu/Shalat. Tingkatan Stres. Diakses Pukul:13.45 wib, Jum'at 23 Desember 2016.

www.academia.edu/Shalat Tahajud Dalam Pandangan Tasawuf, dan psikologi. Diakses Pukul:13.45 wib, Rabu 21 Desember 2016.

IAIN JEMBER

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, Masykuri. 2006. *Shalat Versi kitab Salaf*. Sidogiri: Cahaya Berkah Sidogiri.
- Al Barri, M. Dahlan. 2001. *kamus Ilmiah Populer*. Yokyakarta: Arkola.
- Al-Khaubawiy, Syekh Utsman bin Hasan. 2006. *Durrotun Nashihin*. Surabaya: Al-Hidayah.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alamsyah, Andi. 2009. *Pesantren Pendidikan Kewarganegaraan & Demokrasi*. Jakarta: Puslitbang Pendidikan Agama.
- Chomaria, Nurul Chomaria. 2009. *Tips Jitu Dan Praktis Mengusir Stres*. Jogjakarta: Diva Press.
- Departemen Pendidikan Nasional. Kamus Besar Bahasa Indonesia.
- Erma linda, Paezaluddin. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Alfabeta.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. 2008. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Hawari, Dadang Hawari. 2000. *Al-Qur'an kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. 53
- Jonathan, Sarwono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mashudi, Farid. 2013. *Psikologi Konseling*. Jogjakarta: Ircisod.
- Meleong, Lexy. 2008. *Metodologi Peenelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Rema Rosda. Karya
- Sudjana, Nana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Argensindo.
- Tim Revisi Buku Pedoman Karya Ilmiah IAIN Jember. 2015. *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah*. Jember: IAIN Press

Tri Rahayu, Iin. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: Malang Press.

Sholeh, Moh. 2006. *Terapi Salat Tahajud*. Jakarta: Hikmah (PT Mizan Publika).

Sholiha, Irma Mutiara. 2015. *Misteri Dahsyatnya Shalat Tahajud Subuh dan Dhuha*. Yogyakarta: Media Ilmu Abadi.

Sholikin, Muhammad. 2013. *Panduan Shalat Sunnah*. Jakarta: Erlangga.

Sudjana, Nana. 2001. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Argensindo.

Sugiono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Supranto. 2003. *Metode Riset*. Jakarta: Rineka Cipta.

Wahyuni, Sri. 2012. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Yusuf, A. Muri. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Padang: Kencana.

www.academia.edu/Shalat. Tingkatan Stres. Diakses Pukul:13.45 wib, Jum'at 23 Desember 2016.

www.academia.edu/Shalat Tahajud Dalam Pandangan Tasawuf, dan psikologi. Diakses Pukul:13.45 wib, Rabu 21 Desember 2016.

IAIN JEMBER

MATRIK PENELITIAN

Judul	Variabel	Sub Variabel	Indikator	Sumber Data	Metode Penelitian	Fokus Penelitian
Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember	A. Penerapan Terapi Shalat Tahajud B. Stres Santri	1. Stres Ringan 2. Stres Sedang 3. Stres Berat	a. Hukum shalat Tahajud b. Waktu shalat Tahajud c. Bilangan shalat Tahajud d. Niat shalat Tahajud e. Tata cara shalat Tahajud f. Etika shalat Tahajud g. Manfaat shalat Tahajud 1). Secara Religius 2). Secara Psikologi a. Semangat meningkat, namun energinya menurun b. Sering merasa letih tanpa sebab a. Beban kerja yang berlebihan b. Mengharapkan pekerjaan yang baru a. Kesulitan finansial b. Penyakit fisik yang lama	1. Informan: a. Pengasuh pesantren b. Ustadz c. Pengurus pesantren d. Santri 2. Dokumentasi 3. Kepustakaan	1. Metode pendekatan kualitatif 2. Jenis penelitian kualitatif deskriptif 3. Metode pengumpulan data: a. Observasi b. Wawancara c. Dokumentasi 4. Metode analisis data deskriptif a. Reduksi data b. Display data c. Verifikasi data 5. Keabsahan data triangulasi sumber	1. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami 2. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami 3. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

Nomor : B. 081 /In.20/3.a/PP.009/ 01 / 2017

Jember, 25 Januari 2017

Tujuan :
Materi : Penelitian Untuk Penyusunan Skripsi

Kepada
Yth. Pengasuh Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
Sumberwringin-Sukowono-Jember
Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Bersama ini kami mohon dengan hormat Mahasiswa/i berikut ini :

Nama : Abdul Hamid
NIM : 084 131 415
Semester : VIII (Delapan)
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam
Prodi : Pendidikan Agama Islam (PAI)

Dalam rangka penyelesaian/penyusunan skripsi, untuk diizinkan mengadakan penelitian/riset di lingkungan lembaga wewenang Bapak/Ibu. Adapun pihak-pihak yang dituju adalah:

1. Pengasuh
2. Pengurus
3. Ustadz
4. Santri
5. Wali Santri

Penelitian yang akan dilakukan mengenai:

" Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stress Santri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono – Jember Tahun 2016/2017"

Demikian atas perkenan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.
Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

A.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Khoirul Faizin, M.Ag
NIP. 19710612 2006041 001



YAYASAN MA'HAD NURUL JADID AL-ISLAMI
PON-PES NURUL JADID AL-ISLAMI

SK KEMENKUMHAM : AHU-0021159.AH.01.04 TAHUN 2015

Jln. KH. Saifudin No. 99 Sumber Wringin - Sukowono - Jember 68194 Jatim Telp. 085236691999

: 009/PPNJI/XI/2017

: -

: **Surat keterangan Selesai Penelitian**
Di Pon-Pes Nurul Jadid Al-Islami

bertanda tangan di bawah ini:

: KH.Abd. Muhaimin Fauzi

: -

: Pengasuh

menerangkan bahwa:

: Abdul Hamid

: 084131415

an/Prodi : Tarbiyah/Pendidikan Agama Islam

itas : FTIK IAIN Jember

Dengan hormat bahwasannya benar-benar telah selesai melaksanakan Penelitian di Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember dengan judul **"Penerapan Praktek Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Santri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sukowono Jember"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jember, 12 Mei 2017

Pengasuh PP Nurul Jadid Al-Islami



KH. Abd. Muhaimin, Fauzi

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **ABDUL HAMID**
NIM : 084131415
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam
Prodi : Penididkan Agama Islam

Dengan ini menyatakan bahwa isi skripsi yang berjudul "*Penerapan Terapi Shalat Tahajud Dalam Mengatasi Stres Santri di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember*". Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebelumnya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 16 Juni 2017

Penulis



ABDUL HAMID
NIM. 084 131 415

DOKUMENTASI FOTO



Yayasan Ma'had Nurul Jadid Al-Islami



Masjid Nurul Iman di Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami



Ubudiyah sedang membangunkan santri



Wawancara kepada Pengasuh KH. Abdul Muhaimin, S.Ag tentang judul penelitian

(02 Mei 2017)



**Wawancara kepada ketua pengurus Ust. Holimi tentang judul penelitian
(04 Mei 2017)**



Wawancara kepada Ust. Muhammad Shony tentang Judul penelitian (05 Mei 2017)



Wawancara dengan Abdur Rahman santri I'dad tentang judul (06 Mei 2017)



Wawancara dengan Abdul Aziz santri Wustha tentang judul (08 Mei 2017)



Pelaksanaan shalat tahajud di masjid Nurul Iman Pondok Pesantren Nurul Jadid



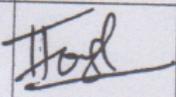
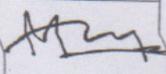
Pelaksanaan shalat tahajud secara berjamaah di masjid Nurul Iman



Proses Belajar Pembelajaran Diniyah di Pon-Pes Nurul Jadid Al-Islami



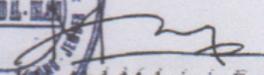
Proses belajar pembelajaran diniyah Pondok Pesantren Nurul jadid Al-Islami

		penelitian		
9	Rabu, 10 Mei 2017	Wawancara dengan wali santri tentang judul penelitian	Bapak Tosan	
10	Kamis, 12 Mei 2017	Permohonan surat keterangan Penelitian	KH. Abd. Muhaimin Fauzi	

Jember, 01 Mei 2017

Berasuh
 Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

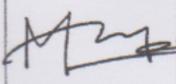
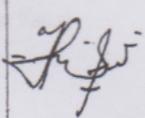
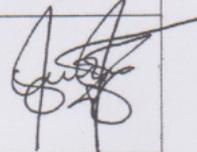
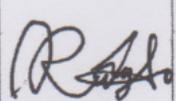
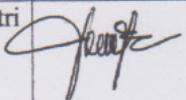
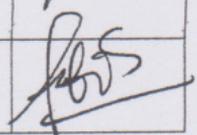



 KH. Abd. Muhaimin Fauzi

C. DOKUMENTASI

1. Sejarah Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
2. Struktur Organisasi dan Kepegawaian Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
3. Daftar Pesantren Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN
DI PONDOK PESANTREN NURUL JADID AL-ISLAMI
SUMBERWRINGIN SUKOWONO JEMBER
Tahun 2016/2017

Hari/ Tanggal	Uraian Kegiatan	Informan	Ttd
Selasa, 02 Mei 2017	Mengantar surat Izin Penelitian bertemu dengan pengasuh Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami dan wawancara tentang judul penelitian	KH. Abd. Muhaemin Fauzi	
Rabu, 03 Mei 2017	Wawancara ke-2 dengan Ibu Nyai tentang Judul Penelitian dan	Nyai. Hj. Najmatul Millah, S.Hum, M.Pd.I	
	Mengumpulkan data tentang Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	Ust. Muhammad Shony	
Kamis, 04 Mei 2017	Wawancara kepada ketua pengurus Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	Ust. Muhammad Holimi	
Jum'at, 05 Mei 2017	Wawancara Kepada ustadz Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	Ust. Riskiyanto	
Sabtu, 06 Mei 2017	Wawancara dengan santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	Abdur Rahman (santri I'dad)	
Senin, 08 Mei 2017	Dokumentasi Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	Ust. Kholik	
Senin, 08 Mei 2017	Wawancara dengan santri Pondok Pesantren Nurul Jadid Al-Islami	Muhlis (Santri Wustha)	
Selasa, 09 Mei 2017	Mengadakan observasi kegiatan tentang judul	Ust. Abdul Aziz	

PEDOMAN PENELITIAN

A. OBSERVASI

1. Kondisi Obyek Penelitian
2. Letak Geografis Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember

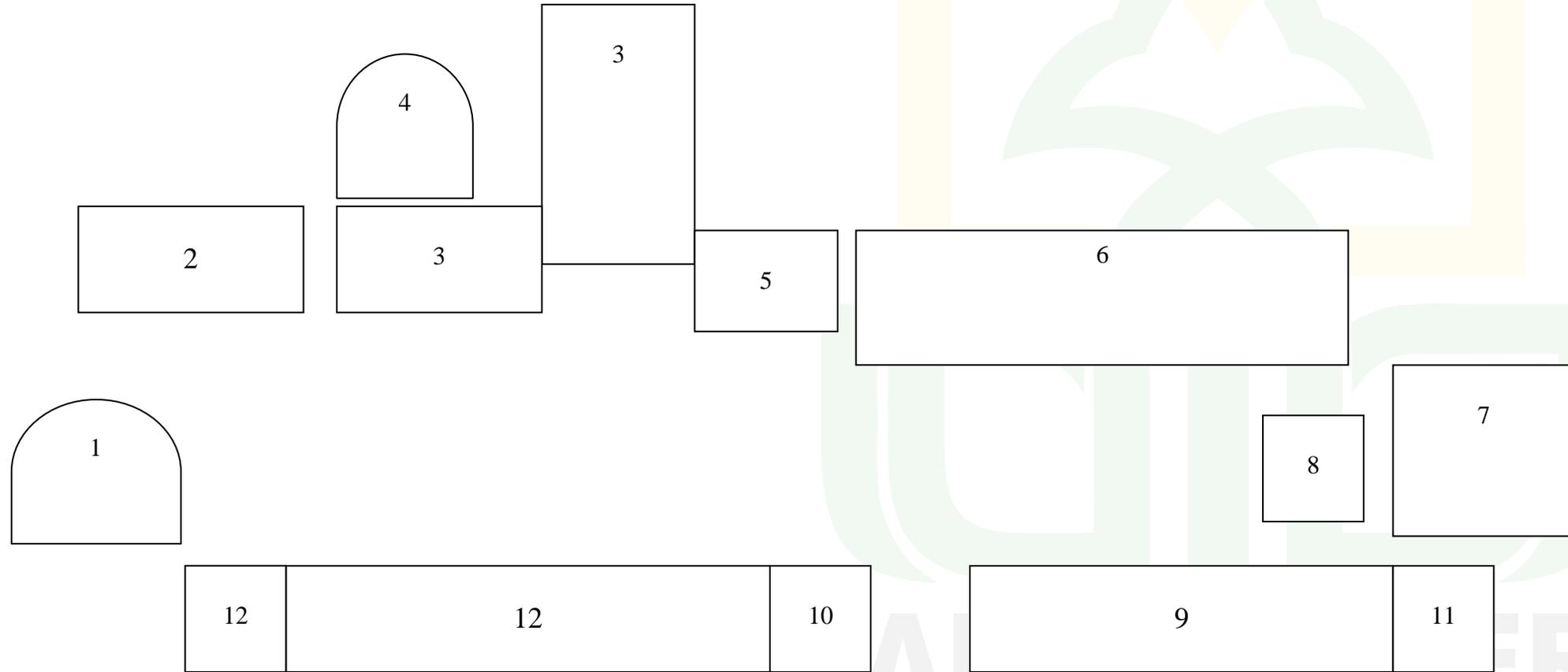
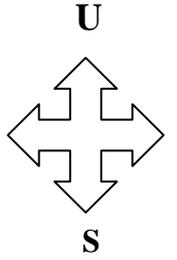
B. PEDOMAN WAWANCARA

1. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Ringan di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?
2. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Sedang di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?
3. Bagaimana Penerapan Terapi Shalat Tahajud dalam Mengatasi Stres Berat di Pesantren Nurul Jadid Al-Islami Sumberwringin Sukowono Jember?

C. DOKUMENTASI

1. Sejarah Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
2. Struktur Organisasi dan Kepengurusan Pesantren Nurul Jadid Al-Islami
3. Denah Pesantren Nurul Jadid Al-Islami

DENAH LOKASI PESANTREN NURUL JADID AL-ISLAMI



KETERANGAN

- | | | |
|--------------------|----------------------|---------------------------------|
| 1 : Masjid | 7 : SMK NJ | 13 : Kantor Pengurus Pon-Pes NJ |
| 2 : Dalemnya Kiyai | 8 : Lab IPA | |
| 3 : Pondok Putri | 9 : Kantor SMP & SMK | |
| 4 : Musolla Putri | 10 : Koperasi | |
| 5 : Lab Bahasa | 11 : LAB. Komputer | |
| 6 : SMP IBU | 12 : Pondok Putra | |

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Penulis

Nama : Abdul Hamid
NIM : 084 131 415
Fakultas : Tarbiyah dan Ilmu Keguruan
Jurusan : Pendidikan Islam
Prodi : Pendidikan Agama Islam
TTL : Jember, 15 Mei 1994



Riwayat Pendidikan

SD Randu Agung 03 : 2001-2007
SMP Nurul Imam : 2007-2010
SMK Nurul Jadid : 2010-2013
IAIN Jember : 2013-2017

IAIN JEMBER