

# SHALAT TAHAJUD DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN

## KONSELING ISLAM



## SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu Dalam Ilmu Dakwah

**Disusun Oleh:**

**Halimah Sa'diyah**  
**NIM. 08220011**

**Pembimbing :**

**Slamet, S.Ag., M.Si**  
**NIP. 19691214 199803 1 002**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2013**

## ABSTRAK

HALIMAH SA'DIYAH. Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. Skripsi Yogyakarta; Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. 2013.

Shalat tahajud (*al hujud*) secara bahasa adalah tidur. Sedangkan secara istilah shalat tahajud adalah salat sunnat yang dikerjakan setelah terlebih dahulu tidur malam. Shalat tahajud merupakan saat dimana seorang hamba ingin melepas kerinduan, kepasrahan dan kemesraannya dengan Allah SWT. Shalat tahajud merupakan forum antara seorang mukmin yang rindu dengan Allah SWT. Oleh karena itu, etikanya shalat tahajud dilakukan ketika orang lain sedang tertidur nyenyak dan tidak dilakukan secara berjamaah, agar suasana tidak terganggu.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peran shalat tahajud sebagai upaya untuk membantu individu dalam mendekati dirinya kepada Allah SWT. 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 adalah telaah pustaka, dengan sumber data primer buku *Berobat Dengan Tahajud* karya Ahmad Fathoni El-Kaysi dan *Terapi Shalat Tahajud* karya Moh. Sholeh. Adapun data sekundernya ada enam yaitu: 1) *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-Ibadah Malam* karya Abu Sattar, 2) *Tarjamah Duratun Nasihin* karya Abu. H. F. Ramadlan, 3) *Keajaiban Shalat Tahajud* karya Rizal Ibrahim, 4) *Sholat Tahajud* karya Suyadi, 5) *Misteri Shalat Tahajud* karya Muhammad Muhyidin, 6) *Shalat Tahajud Tuntunan dan Hikmahnya* karya Muhammad bin Su'ud Al-Uraifi. Metode pengumpulan data yang penulis gunakan melalui dokumentasi, yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variable yang berupa catatan atau tulisan melalui buku, surat kabar, majalah.

Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Shalat tahajud dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan sistem syaraf, meningkatkan daya tahan tubuh dan menyembuhkan berbagai penyakit, penyakit lahir maupun batin. 2) Dengan mengamalkan shalat tahajud secara rutin individu akan memiliki kadar hormon kortisol yang rendah. Hal ini menandakan individu memiliki ketahanan tubuh yang kuat dan kemampuan individu yang tangguh sehingga mampu menanggulangi masalah-masalah sulit dengan lebih stabil. 3) Dengan terapi psikologi atau mental shalat tahajud menjadikan manusia merasa tidak sendirian, tetapi merasa bahwa ada Allah yang maha mengetahui, maha mengatur dan maha menyelesaikan segala masalah. Menyelesaikan masalah tersebut menjadi bagian penting dalam Bimbingan Konseling Islam (BKI) karena menyelesaikan masalah adalah tujuan BKI.

**Kata Kunci :** *Shalat Tahajud, Bimbingan Konseling Islam*



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalammu'alaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa proposal skripsi saudara:

Nama : Halimah Sa'diyah  
NIM : 08220011  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)  
Judul Proposal : Shalat Tahajud Perspektif Bimbingan Konseling Islam

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam. Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 30 Januari 2013

Mengetahui,

Pembimbing,

Ketua Jurusan Bimbingan dan  
Konseling Islam,

  
**SLAMET, S. Ag., M. Si.**  
NIP. 19691214 199803 1 002

  
**Nailul Falah, S. Ag., M. Si.**  
NIP. 19721001 199803 1 003



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230  
Yogyakarta 55221

**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**

Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/ /2013

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**SHALAT TAHAJUD PERSPEKTIF BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Halimah Sa'diyah  
Nomor Induk Mahasiswa : 08220011  
Telah dimunaqasyahkan pada: 11 Februari 2013  
Nilai Munaqasyah : A/B

dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga.

**TIM MUNAQASYAH**

Ketua Sidang

SLAMET, S. Ag., M. Si  
NIP. 19691214 199803 1 002

Penguji I

Drs. H. Abdullah, M. Si  
NIP. 19640204 199203 1 004

Penguji II

Dr. Casmini, M. Si  
NIP. 19711005 199603 2 202

Yogyakarta, 11 Februari 2013

UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Dakwah  
Dekan



Dr. H. Waryono, M. Ag  
NIP. 19701010 199903 1 002

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Halimah Sa'diyah

NIM : 08220011

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul:

### **“Shalat Tahajud Perspektif Bimbingan Konseling Islam”**

adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 27 Januari 2013

Yang menyatakan,



Halimah Sa'diyah

NIM: 08220011

## MOTTO

أَدْخِلْنِي رَّبِّ وَقُلِّ ۞ مُحَمَّدًا مَقَامًا رُبُّكَ يَبْعَثُكَ أَنْ عَسَىٰ لَكَ نَافِلَةٌ بِهِ ۚ فَتَهَجَّدُ اللَّيْلَ وَمِنْ

نَصِيرًا سُلْطَنًا لِّدُنْكَ مِنْ لِيٍّ وَأَجْعَلَ صِدْقٍ مُخْرَجٍ وَأَخْرَجَنِي صِدْقٍ مُدْخِلٍ ۞

Artinya: *Dan pada sebahagian malam hari bersembahyang tahajudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu; Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji. Dan Katakanlah: "Ya Tuhan-ku, masukkanlah Aku secara masuk yang benar dan keluarkanlah (pula) Aku secara keluar yang benar dan berikanlah kepadaku dari sisi Engkau kekuasaan yang menolong.*<sup>1</sup>

## *PERSEMBAHAN*

*Atas rahmat serta hidayah Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada:*

- *Kedua orang tua tercinta Bapak H. Warsito dan Ibu Nisa atas do'a, jasa dan kasih sayang beliaulah penulis dapat melanjutkan studi sampai ketinggian sarjana.*
  
- *Kakakku tercinta Safinatun Najjah, Ahmad Rifa'i Zarkasi yang telah memberikan dorongan sehingga penulis besemangat untuk menyelesaikan skripsi*
  
- *Adikku tersayang Laili Khoirun Nisa dan ponakanku tersayang Alifa Aulia Rahma yang selalu dalam hati penulis.*
  
- *Kampus tercintaku Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah *Azza Wa Jalla*, Tuhan semesta alam. Hanya karena hidayah dan rahmat-Nya, penulisan skripsi ini dapat terselaikan.

Shalawat dan salam yang senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, pribadi yang menjadi tauladan bagi umat Islam di dunia ini yang senantiasa diteladani dan diharapkan syafa'atnya di akhirat nanti.

Dengan ketekunan, kesabaran dan kemauan yang keras serta motivasi dari berbagai pihak dalam mengatasi kesulitan, penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Di dalam skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Dan sebagai konsekuensi logisnya penulis ungkapkan dan sekaligus mengucapkan terima kasih kepada mereka, khususnya kepada:

1. Ayahanda dan ibunda tercinta Bapak H. Warsito dan Ibu Nisa dan keluarga besar yang senantiasa memberikan do'a dan dorongan kepada penulis.
2. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta: Prof. Dr. H. Musa Asya'rie.
3. Dekan Fakultas Dakwah: Dr. H. Waryono Abdul Ghofur, M. Ag
4. Bapak Nailul Falah, S. Ag., M. Si. Selaku ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
5. Dosen pembimbing skripsi Bapak Slamet, S.Ag., M.Si yang dengan ikhlas telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Muchammad Choirudin, S. Pd; selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membantu atas segala keperluan penulis selama di Universitas.
7. Segenap Dosen Bimbingan Konseling Islam (BKI), Staf dan karyawan TU di Fakultas Dakwah yang telah memberikan fasilitas dan membantu mempermudah segala urusan selama dikampus serta dalam penyusunan skripsi ini.
8. Calon pendamping hidup "Didit Mei Setiawan" terimakasih buat kesabarannya.

9. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2008 yang telah memberikan banyak pengalaman dan membuat semangat. Lu'lu, Imas, Umi, Juned, Wulan, Icul, Tanti, Iis, Tatak, Miyati, Nia, Mufar, Sari, Marno, Saprudin, Huda, Ana Dongoran, dan masih banyak lagi yang belum penulis sebutkan.
10. Teman seangkatan Alfin Miftahul Khairi yang sudah menyumbangkan pikiran dan tenaganya dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman kost Ryryn, terimakasih yang selalu menjadi teman curhat dan teman kemana-mana, semangat buat skripsinya. Anis, Lia yang selalu memberi dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman KEMBARA: Seno, Yahya, Vima, Muti, Abud, Zulfa, Tika dan masih banyak lagi yang belum penulis sebutkan.

Kepada mereka semua penulis berharap dan berdo'a semoga amal dan jasa yang diberikan kepada penulis dicatat oleh Allah sebagai amal shaleh dan mendapat pahala sesuai dengan pengorbanannya. Amiin.

Karena keterbatasan kemampuan penulis dalam menyusun skripsi ini, maka saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini selalu penulis harapkan, dan akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca. Amiin.

Yogyakarta, 27 Januari 2013

Penulis

Halimah Sa'diyah

NIM: 08220011

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>HALAMANPERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	3
C. Rumusan Masalah .....	8
D. Tujuan Penelitian .....	8
E. Manfaat Penelitian .....	8
F. Tinjauan Pustaka .....	9
G. Kerangka Teori.....	12
H. Metode Penelitian .....	36
<b>BAB II TINJAUAN UMUM SHALAT TAHAJUD</b> .....	39
A. Pengertian Tahajud .....	39
B. Dasar Hukum Shalat Tahajud .....	40
C. Adab Bangun Malam .....	42
D. Tatacara Shalat Tahajud.....	44
1. Waktu Shalat Tahajud.....	45
2. Cara Shalat Tahajud.....	46
3. Bacaan Shalat tahajud.....	48
E. Faktor-faktor Yang Memudahkan Mengerjakan Shalat Tahajud .....	50
1. Faktor Lahiriah .....	51
2. Faktor Batiniyah .....	52
F. Menggapai Shalat Tahajud Dengan Khusuk .....	54

G. Kisah Seputar Pengamal Shalat Tahajud .....	56
<b>BAB III SHALAT TAHAJUD SEBAGAI BIMBINGAN</b>	
<b>KONSELING ISLAM .....</b>	<b>69</b>
A. Shalat Tahajud Sebagai Bimbingan Konseling Islam .....	69
B. Shalat Tahajud Untuk Kesehatan Rohani .....	64
C. Shalat Tahajud Untuk Kesehatan Jasmai .....	74
<b>BAB IV KESIMPULAMN DAN SARAN.....</b>	<b>86</b>
A. Kesimpulan .....	86
B. Saran.....	88
C. Penutup.....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>91</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan judul

Penelitian ini berjudul Shalat Tahajud Perspektif Konseling Islam. Untuk memudahkan pemahaman dan menghindari kekeliruan penangkapan terhadap maksud yang terkandung dalam judul serta agar lebih jelas mengenai sasaran yang dimaksud penulis, maka terlebih dahulu perlu dijelaskan mengenai pembatasan masalah dan arti kata dari rangkaian kalimat judul skripsi diatas. Adapun istilah-istilah yang perlu dijelaskan antara lain:

#### 1. Shalat Tahajud

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dikerjakan pada waktumalam. Shalat di waktu malam hanya dapat disebut shalat tahajud dengan syarat apabila dilakukan sesudah bangun tidur dari tidur malam.<sup>1</sup>

Jadi shalat tahajud adalah shalat malam yang merupakan saat dimana seorang hamba ingin melepas kerinduannya, kepasrahannya dan kemesraannya dengan Allah SWT. Shalat tahajud merupakan forum antara dua orang kekasih, seorang mukmin yang mencari pertolongan Allah SWT.

#### 2. Perspektif

Perspektif berasal dari Bahasa Inggris yaitu "*perspective*" yang berarti pandangan.<sup>2</sup> Kata *perspective* kemudian menjadi kata baku bahasa

---

<sup>1</sup> Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat lengkap*, (Semarang: PT Karya Toha Putra, 2005), hlm. 88

Indonesia yaitu perspektif yang berarti titik pandang. Sedangkan dalam kamus Bahasa Indonesia Kontemporer, perspektif diartikan dengan sudut pandang atau pandangan.<sup>3</sup>

Perspektif yang dimaksud dalam skripsi ini adalah bagaimana shalat tahajud ditinjau dari sudut pandang bimbingan konseling Islam dalam upaya pembentukan kesehatan rohani dan jasmani individu.

### 3. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan secara sistematis kepada seseorang atau masyarakat agar mereka memperkembangkan potensi-potensi yang dimilikinya sendiri dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan, sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa harus tergantung kepada orang lain, dan bantuan itu dilakukan secara terus menerus.<sup>4</sup>Bantuan itu hanya bersifat psikis (kejiwaan) dan harus memperhatikan adanya perbedaan karakteristik individu. Dengan demikian, layanan bimbingan lebih menekankan pada pendekatan yang bersifat individual.

Konseling merupakan salah satu teknik bimbingan dimana proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam masalah kehidupannya berlangsung melalui wawancara antara guru pembimbing/konselor dengan klien atau dengan cara-cara yang

---

<sup>2</sup> Jhon M. Echols dan Hasan Sadly, *Kamus Inggris Indonesia*, (Jakarta: Gramedia, 1992), hlm. 426

<sup>3</sup> Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, edisi-2, (Jakarta: Balai Pustaka, 1995), hlm. 1060

<sup>4</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), hlm. 7

sesuaidengankeadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup.<sup>5</sup>Dalam memecahkan masalahnya, individu berusaha untuk memecahkannya dengan kemampuan yang individu miliki, dengan tujuan agar individu mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik terhadap dirinya.

Sedangkan yang dimaksud dengan bimbingan konseling Islam adalah proses bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar seseorang dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadist Rasulullah SAW kedalam diri manusia sehingga manusia tersebut dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadist.<sup>6</sup>

Kesimpulan dari judul skripsi ini yakni; "*Shalat Tahajud Perspektif Bimbingan Konseling Islam*". Penelitian ini untuk mengungkapkan bagaimana relevansi shalat tahajud sebagai salah satu terapi kesehatan rohani dan kesehatan jasmani seseorang yang ditinjau dari sudut pandang Bimbingan Konseling Islam (BKI).

## **B. Latar Belakang Masalah**

Dewasa ini ilmu pengetahuan dan teknologi medis telah maju demikian pesatnya, membantu manusia untuk mendapatkan dan memenuhi

---

<sup>5</sup> *Ibid*, hlm. 13

<sup>6</sup> *Ibid*, hlm. 23

keperluan hidupnya dalam hal kesehatan. Namun tidak selamanya manusia merasakan hasil dari kecanggihan teknologi medis tersebut. Sebagai seorang muslim, harus meyakini bahwa sumber segala kekuatan dan kekuasaan itu ada pada Allah SWT. Allah menyuruh manusia supaya memohon kepada-Nya, dan Allah berjanji akan mengabulkan permohonan hamba-Nya.<sup>7</sup>

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna, kerana mempunyai unsur-unsur jasmaniah dan rohaniah. Seringkali manusia menjalani kehidupannya di dunia tidak selamanya memperoleh ketentraman dan ketenangan jiwa. Tapi sebaliknya, sering dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan suka dan duka, kesenangan dan kesedihan silih berganti.<sup>8</sup>

Akibat kegagalan manusia dalam mengembangkan potensi dan kecerdasannya yang suci itu, maka manusia tidak sanggup menanggulangi dan menjalani ujian-ujian Allah yang berupa ketaatan menjalankan semua perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya dan tabah dalam memahami hikmah-hikmah dari segala musibah yang hadir dalam kehidupannya.<sup>9</sup>

Kadang dengan rasa takut dan cemas, manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi karena manusia merasa telah tertimbun oleh tumpukan kesulitan. Keadaan tersebut sangat mempengaruhi kesehatan

---

<sup>7</sup> Zakiah Darajat, *Do'a Menunjang Semangat Hidup*, (Jakarta: Ruhana, 1996), hlm. 15

<sup>8</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 138

<sup>9</sup> M . Hamdan Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002), hlm. 7

jasmaniah, bahkan mungkin menyerang kesehatan rohani (jiwa) dan yang lebih jauh lagi dapat mengganggu hubungan sosialnya. Hal inilah yang menjadi latar belakang utama mengapa bimbingan konseling Islam itu diperlukan. Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai sumber ajaran Islam yang paling utama, keduanya mengajarkan dan membimbing individu dan masyarakat dalam mengembangkan memperdayakan potensi dan kecerdasan fitrahnya.

Bimbingan konseling Islam diperlukan untuk membantu manusia agar dalam memenuhi kebutuhan baik jasmani maupun rohani atau dalam memenuhi kebutuhannya sebagai makhluk individu, sosial, berbudaya, dan sebagai makhluk Tuhan (religius), dapat senantiasa selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah dan terhindar dari problema-problema yang dapat menjadikan manusia hidup dengan tidak selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah.

Ketika manusia merasakan dalam hatinya bahwa segala sesuatu di alam ini adalah lemah, dan bahwasanya Allah SWT yang berkuasa atas segala sesuatu, setiap kali itu pula manusia harus mendekatkan dirinya kepada keimanan yang benar. Memohon pertolongan kepada Allah Ta'ala dengan segala urusan merupakan cara yang paling tepat untuk menggapai kehidupan yang sejahtera, karena dengan begitu manusia akan selalu ingat bahwa Allah SWT dengan segala kekuatan, kekuasaan dan keagungan selalu bersamanya.

dari situ manusia akan merasakan ketentraman, sebab tiada yang kuat kecuali Allah SWT.<sup>10</sup>

Diantara langkah-langkah terapi religius untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan sekaligus menyembuhkan berdasarkan konsep Islam adalah dengan mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah. Shalat, do'a dan permohonan ampun kepada Allah akan mengembalikan ketenangan dan ketentraman jiwa bagi orang yang melakukannya. Semakin dekat seseorang kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenanglah jiwanya dan semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang dari agama akan semakin susah baginya mencari ketentraman batin.<sup>11</sup>

Shalat adalah tiang agama. Barang siapa yang shalatnya kokoh, maka bisa dipastikan dia akan semakin kokoh memegang kewajiban yang lain. Shalat sebagai sarana munajat kepada Allah SWT yang menciptakan alam semesta. Shalat juga bentuk penghambaan paling hakiki manusia sebagai makhluk kepada Sang Khaliq. Dengan shalat seseorang bisa mengungkap segala bentuk kebutuhan, kesulitan yang mendera dirinya, bahkan mendapatkan manfaat sehat, baik sehat rohani maupun sehat jasmani.

Itulah sebabnya, banyak orang meyakini bahwa shalat bisa dijadikan pengobatan alternatif. Penyembuhan dengan shalat tahajud akan mampu menyembuhkan kecemasan dan menimbulkan perasaan tenang. Didasarkan oleh firman Allah SWT dalam surat al-Muzzamil 1- 6 :

---

<sup>10</sup> Mutawalli, *Do'a Yang Dikabulkan*, (Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2004), hlm. 20

<sup>11</sup> M. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 44

رَتِّلْ عَلَيْهِ زِدْ أَوْ قَلِيلًا مِنْهُ أَنْقِصْ أَوْ نِصْفَهُ ر قَلِيلًا إِلَّا أَلِيلَ قُمْرٍ م المزمِّلِ يَأْتِيهَا  
 وَطَاءَ أَشَدُّ هِيَ أَلِيلٌ نَاشِئَةٌ إِنَّ نَثِقِيلًا قَوْلًا عَلَيْكَ سَنُلْقِي إِيَّاكَ تَرْتِيلًا الْقُرْءَانَ وَ  
 قِيلًا وَأَقْوَمَ

Artinya: *Hai orang-orang yang berselimut (Muhammad), bangunlah (untuksembahyang) di malam hari, kecuali sedikit (daripadanya), (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit. Atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan. Sesungguhnya kami akan menurunkan kepadamu perkataan yang berat. Sesungguhnya bangun di waktu malam adalah lebih tepat (untuk khusyuk) dan bacaan di waktu itu lebih berkesan.* (QS. Al-Muzammil [73]: 1-6).<sup>12</sup>

Bacaan shalat tahajud di malam hari yang dilakukan dengan khusyuk akan membekas didalam hati, itulah yang mampu menyembuhkan penyakit kejiwaan. Namun yang paling mendasar didalam shalat tahajud yang akan menyembuhkan segala bentuk penyakit kejiwaan adalah sikap pasrah kita kepada sang Khaliq. Sikap pasrah bahwa tiada penyembuh dari segala penyakit dan masalah dalam hidup kita hanyalah Allah SWT semata sebagai penentunya.

Shalat sebenarnya untuk kebahagiaan dan kesehatan manusia sendiri. Karena shalat mengandung aspek kesehatan. Semakin rajin dan khusuk dalam melaksanakan shalat, maka semakin sehat dan bahagia pendirinya.<sup>13</sup> Dengan melakukan shalat tahajud dengan keheningan seseorang akan merasa dekat dengan sang pencipta. Shalat tahajud yang dilakukan

<sup>12</sup>Asy-Syifa, *Alqur'an dan Terjemahnya*, (Bandung: Sinar Baru Alghansindo, 2007), hlm. 1248-1249

<sup>13</sup>Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 73

dipenghujung malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan dan kurangnya resiko terkena penyakit.

Alasan penulis meneliti tema ini karena ingin mengetahui sejauh mana peran shalat tahajud terkait dengan upaya pembentukan kesehatan rohani dan jasmani individu. Karena salah satu langkah pemberian bantuan dalam proses konseling adalah dengan cara terapi. Oleh karena itu, sebagai salah satu model terapi, shalat tahajud sangat berperan dalam bimbingan konseling Islam, karena untuk mengupayakan individu untuk hidup lebih sehat, sehat jasmani maupun rohani.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah di atas, rumusan masalah yang dikaji oleh penulis adalah sebagai berikut: Bagaimana relevansi shalat tahajud sebagai media bimbingan konseling Islam terkait terapi kesehatan rohani dan kesehatan jasmani?

### **D. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran shalat tahajud sebagai bimbingan konseling Islam terhadap terapi kesehatan rohani dan jasmani individu.

### **E. Manfaat penelitian**

1. Kegunaan penelitian ini secara teoritik adalah untuk menambah refrensi dan khasanah keilmuan tentang shalat tahajud sebagai bimbingan konseling Islam.

2. Sedangkan kegunaan penelitian ini secara praktis bisa dijadikan sebagai metode bimbingan konseling Islam dengan shalat tahajud.
3. Memberikan informasi secara berimbang kepada masyarakat tentang shalat tahajud sebagai bimbingan konseling Islam.

## F. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang menyangkut tentang Shalat Tahajud Perspektif Konseling Islam dalam tinjauan pustaka yang dilakukan penulis berguna untuk bahan pertimbangan dengan skripsi yang mempunyai kemiripan tema. Hasil tinjauan pustaka yang dilakukan penulis terhadap Shalat Tahajud Perspektif Konseling Islam adalah:

1. Tri Mulyani (2011) dengan judul skripsi, “Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Novel *Sujud Nisa di Kaki Tahajjud dan Subuh Karya Kartini Nainggolan*”.<sup>14</sup> Skripsi ini menjelaskan bahwa hubungan antara novel *Sujud Nisa di Kaki Tahajjud dan Subuh* dengan pendidikan anak sangat relevan. Sebab novel *Sujud Nisa di Kaki Tahajjud dan Subuh* mengandung pendidikan akhlak yang harus diterapkan sejak usia dini. Terlebih saat individu diberi ujian oleh Allah SWT, individu harus selalu tawakal dan mendekati diri kepada Allah SWT dengan banyak melakukan shalat. Hal ini masih relevan untuk diterapkan dalam melaksanakan shalat tahajud sebagai pendekatan kepada Allah SWT sesuai dengan materi yang akan disampaikan.

---

<sup>14</sup> Tri Mulyaningsih, *Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Novel Sujud Nisa di Kaki Tahajjud dan Subuh Karya Kartini Nainggolan*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2011)

2. Juli Astuti (2008) dengan judul skripsi, “Pembinaan Shalat Terhadap Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta”.<sup>15</sup> Skripsi ini menjelaskan tentang usaha yang ditunjukkan untuk memperbaiki akhlak narapidana serta memberi bekal kepada narapidana tentang ajaran agama Islam sebagai pengendali tingkah laku, karena shalat merupakan tolak ukur dari budi pekerti narapidana. Pembinaan shalat merupakan salah satu bentuk pembinaan agama Islam bagi narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA yang pengaruhnya sangat besar untuk segala sikap dan tingkah laku narapidana.
3. Murtini (2006) dengan judul skripsi, “Terapi Shalat Bagi Korban Penyalahgunaan Narkotika Di Pondok Pesantren Al-Islami Kallibawang Kulonprogo”.<sup>16</sup> Skripsi ini menyatakan bahwa bagi penderita penyalahgunaan narkotika, dalam hidupnya dibimbing oleh pembina dengan pendisiplinan diri dalam beribadah, dan dikondisikan untuk selalu mengingat Allah SWT untuk tujuan penyembuhan dan perubahan cara hidup sesuai dengan ajaran agama Islam.
4. Yuyun Khumaidati (2005) dengan judul skripsi, “Pengaruh Gerak Tubuh Dalam Shalat Terhadap Tekanan Darah”.<sup>17</sup> Skripsi ini menyatakan bahwa

---

<sup>15</sup> Juli Astuti, *Pembinaan Shalat Terhadap Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta, Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan UIN Sunan Kalijaga, 2008)

<sup>16</sup> Murtini, *Terapi Shalat Bagi Korban Penyalahgunaan Narkotika Di Pondok Pesantren Al-Islami Kallibawang Kulonprogo*, Skripsi tidak diterbitkan. (Yogyakarta, Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006)

<sup>17</sup> Yuyun Khumaidati, *Pengaruh Gerak Tubuh Dalam Shalat Terhadap Tekanan Darah*, Skripsi tidak diterbitkan. (Yogyakarta, Jurusan Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2005)

gerak tubuh dalam shalat mempunyai aspek olah raga yang sangat berpengaruh pada jantung yang mana jantung dapat mempengaruhi tekanan darah. Tetapi manfaat shalat tidak dapat dirasakan oleh seseorang yang hanya menjalankan shalat dengan terburu-buru. Yang benar-benar bisa merasakan manfaat dari gerakan shalat hanyalah orang yang menjalankan shalatnya dengan ikhlas dan khusuk.

5. Aniyatul Zulfah (2006) dengan judul skripsi, “Respon Dokter Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta Terhadap Pandangan Hembing Wijaya Kusuma Tentang Manfaat Puasa dan Sholat Bagi Kesehatan”.<sup>18</sup> Menurut Rikyanto dokter PKU Muhammadiyah Yogyakarta bahwa shalat sangat berpengaruh terhadap kesehatan rohani, karena shalat dapat menenangkan batin dan pikiran. Secara umum, dokter yang ada di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah mengatakan bahwa pengaruh shalat bagi kesehatan terletak pada gerakan yang ada didalam shalat. Karena gerakan shalat bermanfaat untuk mengaktifkan otot agar tidak kaku, memperlancar peredaran darah dan mengatasi kekuatan sendi.
6. Ati Resmiaty (2005) dengan judul skripsi, “Fungsi Shalat Berjama’ah Sebagai Pengendalian Stres Studi Pada Ibu-ibu Jamaah Mushala Tarbiyatul Mubtadi’in, di Desa Leuweunggajah Kecamatan Ciledug

---

<sup>18</sup>Aniyatul Zulfah, *Respon Dokter Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta Terhadap Pandangan Hembing Wijaya Kusuma Tentang Manfaat Puasa dan Sholat Bagi Kesehatan*, Skripsi tidak diterbitkan. (Yogyakarta, Jurusan Pendidikan Biologi Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga, 2006)

Kabupaten Cirebon”.<sup>19</sup> Skripsi ini menjelaskan bahwa shalat berjamaah sebagai sarana komunikasi untuk individu lebih hidup bersosial dengan masyarakat. Dengan shalat berjamaah individu satu dengan individu yang lainnya tidak akan ada jarak personal. Dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT secara bersama-sama, maka rasa kebersamaan untuk menyelesaikan masalah pun terasa ringan dan pengendalian stres bagi jamaah akan timbul komunikasi antar jamaah lainnya.

Dari beberapa sumber pustaka di atas, dapat dipastikan bahwa shalat tahajud tidak banyak diulas, terlebih dalam perspektif bimbingan konseling Islam. Penelitian ini mencoba mengetahui sejauhmana dengan shalat tahajud sebagai media bimbingan konseling Islam.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Pengertian Shalat Tahajud**

Tahajud berasal dari kata *hujud* yang artinya tidur. Dan oleh al-Biqai tahajud dipahami untuk meninggalkan tidur dan melakukan shalat. Dan istilah lain dari tahajud adalah shalat *lail* atau shalat malam, karena waktu pengerjaannya disaat malam yang sama dengan waktu tidur.<sup>20</sup> Sedangkan yang dimaksud shalat tahajud adalah shalat sunah yang dilakukan di malam hari. Shalat di waktu malam hanya dapat disebut shalat

---

<sup>19</sup>Ati Resmiaty, *Fungsi Shalat Berjama'ah Sebagai Pengendalian Stres*, Skripsi tidak diterbitkan, (Yogyakarta, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2005)

<sup>20</sup> M. Irfan al-Firdaus, *25 Kisah Inspiratif Dibalik Keberkahan Tahajud dan Dhuha*, hlm

tahajud dengan syarat apabila dilakukan sesudah tidur malam, sekalipun tidur itu hanya sebentar.<sup>21</sup>

Para pelaku shalat malam adalah mereka yang mencari pertolongan dalam pengucilan. Karena shalat tahajud merupakan shalat paling utama setelah shalat wajib. Begitu banyak keutamaan sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an dan hadist.

Saboe (Haryanto 2005) mengatakan gerakan-gerakan ibadah shalat tidak sedikit artinya bagi kesehatan jasmaniah, dan justru membawa efek pada kesehatan rohaniyah (*menssana in corpore sano*) atau kesehatan mental/jiwa seseorang.<sup>22</sup> Selanjutnya dijelaskan bila ditinjau dari sudut ilmu kesehatan, setiap gerakan, setiap sikap, serta setiap perubahan dalam gerak dan sikap tubuh pada waktu melaksanakan shalat, adalah yang paling sempurna dalam memelihara kondisi kesehatan tubuh.

Teori lain menyebutkansebagaimana pemaparan Noer, terkait hikmah bagi kehidupan manusia yang kita peroleh dari shalat, baik itu bagi kehidupan dunia maupun kehidupan akhirat.<sup>23</sup>

- a. Shalat sebagai sarana penghubung manusia dengan Allah SWT.

Hubungan manusia dengan Allah SWT adalah hubungan makhluk terhadap pencipta-Nya. Hubungan ini tidak akan terputus selama manusia sadar dan ingat bahwa ia hanyalah ciptaan Allah yang tidak akan hidup dan tujuan penciptaannya adalah hanya untuk beribadah kepada Allah.

---

<sup>21</sup> Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat lengkap*, hlm. 88

<sup>22</sup> Sabaoy Haryanto 2005, <http://repository.ac.id/.../Chapter%2011.pdf>, Akses tanggal 13/02/2013

<sup>23</sup> *Ibid*,

b. Shalat sebagai penolong

Shalat berfungsi pula sebagai penolong bagi manusia untuk mencapai rahmat Allah. Dengan shalat manusia bisa meminta bantuan atau pertolongan apapun melalui shalat dan bersabar.

c. Mempersatukan umat dengan shalat berjama'ah

Segala perbedaan baik warna kulit, bahasa, bangsa, negara, dan lainnya tidak berpengaruh ketika umat Islam berjama'ah shalat sesuai dengan tuntutan Rasulullah. Maka dalam hal ini shalat berjama'ah telah mempersatukan umat Islam dengan komitmen bahwa ketika shalat saja kita bisa berjama'ah, maka dalam hal lainpun kita bisa.

d. Shalat sebagai kontrol diri dari perbuatan buruk

Manusia pada dasarnya suka berkeluh kesah dan bersifat kikir. Namun hal ini tidak terjadi pada orang yang suka menunaikan shalat dengan khushyuk. Komitmen terhadap waktu (disiplin diri). Dan menjaga kebersihan diri.

2. Keutamaan Shalat Tahajud

Keutamaan shalat tahajud dapat dilihat dari ayat-ayat Al-Qur'an dan beberapa hadist yang menjelaskan bahwa shalat sunah yang paling utama adalah shalat tahajud.

a. Keutamaan shalat malam menurut Al-Qur'an

Dalam Al-Qur'an banyak ayat yang menjelaskan tentang keutamaan shalat malam. Dalam ayat-ayat Al-Qur'an, ada beberapa

ayat yang menganjurkan kepada orang-orang shaleh agar mengisi waktu malam dengan beribadah kepada Allah SWT.

Diantara ayat-ayat Al-Qur'an yang menjelaskan keutamaan shalat malam adalah:

Dan ayat Al-Qur'an yang lain adalah:

إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ ﴿١٥﴾ ءَأَخَذِينَ مَا ءَاتَاهُمْ رَبُّهُمْ إِنَّهُمْ  
كَانُوا قَبْلَ ذَلِكَ مُحْسِنِينَ ﴿١٦﴾ كَانُوا قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ﴿١٧﴾  
وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴿١٨﴾

Artinya: *sesungguhnya orang-orang yang bertaqwa itu berada dalam taman-taman (surga) dan mata air-mata air, sambil menerima segala pemberian Rabb mereka. Sesungguhnya mereka sebelum itu ada di dunia adalah orang-orang yang berbuat kebaikan. Di dunia mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan selalu memohon ampunan di waktu pagi sebelum fajar. (QS. Adz-Dzariyat [51]:15-18).*<sup>24</sup>

b. Keutamaan shalat malam menurut As-Sunnah

Semasa hidup Rasulullah SAW, beliau tidak pernah meninggalkan ibadah malam. Sebagian waktu malam beliau gunakan untuk menegakkan shalat malam. Shalat tahajud merupakan shalat yang diwajibkan kepada Nabi Muhammad SAW sebelum turun perintah shalat wajib lima waktu. Dan sekarang shalat tahajud

---

<sup>24</sup>Asy-Syifa, *Alqur'an dan Terjemahnya*, hlm. 1104

merupakan shalat yang sangat dianjurkan kepada manusia untuk dilaksanakan.<sup>25</sup>

*Dari Aisyah, Nabi Muhammad SAW tegak shalat malam hingga kedua kakinya merekah, lalu aku tanyakan kepadanya: “Kenapa engkau beribadah sedemikian rupa, bukankah Allah telah mengampuni dosa-dosamu yang terdahulu dan yang akan datang? Jawabnya: “Tiada patutkah aku berbuat sebagai hamba yang pandai bersyukur?. (demikianlah perbuatan seorang hamba yang pandai bersyukur kepada Tuhannya).” (HR. Bukhari Muslim).<sup>26</sup>*

Diantaranya hadist tentang keutamaan shalat tahajud adalah dari Abdullah bin Salam r.a bahwasanya Nabi Muhammad SAW bersabda :

*“Wahai sekalian manusia, sebarluaskanlah ucapan salam, berikanlah makanan dan shalatlah kamu pada malam sewaktu manusia sedang tidur; niscaya kamu sekalian akan masuk surga dengan selamat”. (HR Tirmidzi).<sup>27</sup>*

Menurut hadist Rasulullah SAW yang lain adalah.

*“Siapa shalat malam dengan sebgus-bagusnya, maka Allah SWT memulyakan sembilan perkara. lima macam di dunia dan empat macam diakhirat.(Radlatul ‘Ulama)<sup>28</sup>*

Adapun lima keutamaan di dunia adalah:

- 1) Akan dipelihara oleh Allah SWT dari segala macam bencana.
- 2) Tanda ketaatannya akan kelihatan di mukanya.

---

<sup>25</sup> Abu Sattar, *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-ibadah Malam*, hlm. 16-17

<sup>26</sup> Al-Hafidz dan Masrap Suhaemi, *Tarjamah Riyadhus Shalihin*, (Surabaya: Mahkota, 1986), hlm. 608

<sup>27</sup> Muslich Shabir, *Terjemah Riyadlus Shalihin*, (Semarang: PT Karya Thoha, 1981), hlm. 156

<sup>28</sup> Abu H. F. Ramadhan, *Tarjamah Duratun Nasihin*, (Surabaya: Mahkota, t.t.), hlm. 458

- 3) Akan dicintai para hamba Allah yang shalih dan dicintai oleh semua manusia.
- 4) Akan dijadikan orang yang bijaksana, yakni diberi pemahaman dalam agama.

Sedangkan empat keutamaan di akhirat adalah:

- 1) Wajahnya berseri ketika bangkit dari kubur di hari pembalasan.
- 2) Akan mendapatkan keringanan ketika di hisab.
- 3) Ketika menyebrangi jembatan *Shiratal Mustaqim*, bisa melakukannya dengan sangat cepat, seperti halilintar yang menyambar.
- 4) Catatan amalnya akan diberikan di tangan kanan.<sup>29</sup>

Secara umum keutamaan shalat tahajud dapat disebutkan, di antaranya:

- 1) Orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud, ia akan mendapat pahala shalat yang paling utama setelah shalat fardhu.
- 2) Orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud akan menjadi orang yang paling dekat dengan Allah SWT.
- 3) Orang yang selalu melaksanakan shalat tahajud akan menjadi orang yang senantiasa selalu dicintai Allah SWT.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> Abdul Manan bin Muhammad Sobari, *Rahasia Shalat Sunnat*, (Bandung: Pustaka Hidayah, 2006), hlm. 41

<sup>30</sup> M. Irfan al-Firdaus, *25 Kisah Inspiratif Dibalik Keberkahan Tahajud dan Dhuha*, hlm.

### 3. Kedudukan dan manfaat shalat tahajud

Pada mulanya, Allah SWT hanya memerintahkan orang Islam untuk menunaikan shalat lima waktu saja, yaitu shalat Isya', Subuh, Dzuhur, Ashar dan Maghrib. Tetapi setelah di luar shalat wajib tersebut, yang dimaksud shalat lain di luar shalat wajib adalah shalat sunah. Artinya, apabila shalat itu dikerjakan mendapat pahala dan jika tidak dikerjakan tidak apa-apa.

Shalat tahajud merupakan amalan yang dihidupkan di keheningan malam. Saat orang-orang tidur terlelap, saat itulah suasana seorang yang melaksanakan shalat tahajud akan semakin khusuk. Sebuah hadist menyebutkan bahwa shalat yang lebih utama sesudah shalat lima waktu adalah shalat malam. Dari Abu Hurairah r.a berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda:

*“Puasa yang paling utama setelah puasa bulan Ramadhan adalah puasa bulan Muharram, dan shalat yang paling utama setelah shalat fardhu adalah shalat pada waktu malam.” (HR. Muslim).<sup>31</sup>*

Jadi shalat tahajud adalah ibadah shalat sunah yang paling utama setelah shalat fardhu dibandingkan dengan shalat sunah yang lainnya.

Begitu banyak keutamaan sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an:

﴿ إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَآئِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۗ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۗ عَلِمَ أَن لَّنْ نُحِصُّهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۗ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۗ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۖ وَءَاخِرُونَ

<sup>31</sup>Al-Hafidz dan Masrap Suhaemi, *Tarjamah Riyadhus Shalihin*, hlm. 609

يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ ۗ وَآخَرُونَ يُقْتَتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۗ  
فَأَقْرَهُوْا مَا تَيْسَّرَ مِنْهُ ۗ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا  
حَسَنًا ۗ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ  
أَجْرًا ۗ وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٢٠﴾

Artinya: “*Sesungguhnya Tuhanmu mengetahui bahwa Engkau (Muhammad) berdiri (shalat) kurang dari dua pertiga malam, atau seperdua malam atau sepertiganya dan (demikian pula) segolongan dari orang-orang yang bersamamu. Dan Allah menetapkan ukuran malam dan siang. Allah mengetahui bahwa kamu sekali-kali tidak dapat menentukan batas-batas waktu itu, maka Dia memberi keringanan kepadamu, karena itu bacalah apa yang mudah bagi (bagimu) dari Al-Qur’an dan dirikanlah sembahyang, tunaikanlah zakat dan berikanlah pinjaman kepada Allah SWT pinjaman yang baik. Dan kebaikan apa saja yang kamu perbuat untuk dirimu niscaya kamu memperoleh (balasan) nya di sisi Allah sebagai balasan yang paling baik dan yang paling besar pahalanya. Dan mohonlah ampunan kepada Allah; sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*(QS. Al-Muzammil[73]: 20)<sup>32</sup>

Manfaat shalat tahajud dapat dilihat dari segi kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Manfaat shalat tahajud secara umum sebagai berikut:

- 1) Menghapus dosa.
- 2) Mendatangkan ketenangan hati.
- 3) Menjauhkan dari penyakit.<sup>33</sup>
- 4) Mencegah dan mengobati penyakit pada sistem tulang dan otot.
- 5) Mencegah dan mengobati penyakit pada sistem pernafasan.
- 6) Melancarkan aliran darah, mengobati sakit pinggang dan stroke.

<sup>32</sup> Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur’an dan Tafsirnya jilid X, hlm. 441

<sup>33</sup> Suyadi, *Shalat Tahajjud*, hlm. 27

7) Mengurangi stres dan meningkatkan daya tahan tubuh.<sup>34</sup>

#### 4. Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Bimbingan adalah bantuan yang diberikan secara sistematis kepada seseorang atau masyarakat agar mereka memperkembangkan potensi-potensi yang dimilikinya sendiri dalam upaya mengatasi berbagai permasalahan, sehingga mereka dapat menentukan sendiri jalan hidupnya secara bertanggung jawab tanpa harus tergantung kepada orang lain, dan bantuan itu dilakukan secara terus menerus.<sup>35</sup> Konseling merupakan salah satu teknik bimbingan dimana proses pemberian bantuan yang diberikan kepada individu dalam masalah kehidupannya berlangsung melalui wawancara antara guru pembimbing/konselor dengan klien atau dengan cara-cara yang sesuai dengan keadaan individu yang dihadapi untuk mencapai kesejahteraan hidup.<sup>36</sup>

Bimbingan konseling Islam adalah proses bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan

---

<sup>34</sup> Ahmad Fathoni El-Kaysi, *Berobat dengan Tahajud*, hlm. 37-45

<sup>35</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, hlm. 7

<sup>36</sup> *Ibid*, hlm. 13

hadist Rasulullah SAW kedalam dirinya sehingga seseorang dapat hidup selaras dan sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan hadist.<sup>37</sup>

Bimbingan Konseling Islami juga diartikan sebagai proses pemberian bantuan terhadap individu agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah SWT yang seharusnya hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>38</sup>

## 5. Teori Terapi Gestalt

Teori Konseling adalah suatu konseptualisasi atau kerangka acuan berpikirtentang bagaimana proses konseling berlangsung.<sup>39</sup> Konseptualisasi itu didasarkan pada fakta yang diobservasi selama sejumlah proses konseling. Fakta itu menjadi data yang dihubungkan satu sama lain dalam suatu acuan berpikir terpadu mengenai bagaimana suatu proses konseling pada umumnya berlangsung.

Ada berbagai macam teori yang dapat digunakan sebagai landasan oleh konselor. Namun dalam penelitian ini penulis akan mengguakan teori terapi Gestalt yang berfokus pada apa dan bagaimana tingkah laku dan pengalaman dengan mengintegrasikan bagian-bagian kepribadian

---

<sup>37</sup> Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, hlm. 23

<sup>38</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 5

<sup>39</sup> W.S Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan Konseling Di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004), hlm. 391

yang terpecah dan tidak diketahui.<sup>40</sup> Pada terapi Gestalt akan membantu individu menangani masalah-masalah hidup secara efektif. Terapi Gestalt secara aktif menunjukkan bagaimana klien dapat dengan mudah lari dari saat sekarang dan memasuki masa lampau atau masa depan. Sasaran dasar dari terapi Gestalt adalah mengajak klien agar berpindah dari didukung oleh lingkungan menjadi didukung oleh diri sendiri. Sehingga klien dipersiapkan untuk siap mental menjadi diri sendiri yang seutuhnya. Sasaran dari terapi Gestalt sendiri untuk mencapai kesadaran pada diri sendiri. Tanpa memiliki kesadaran, klien tidak memiliki alat untuk mmengubah kepribadianya. Dengan kesadaran inilah diharapkan klien akan sanggup untuk menghadapi dan menerima bagian-bagian keberadaan yang diingkarinya serta untuk menghubungkan dengan pengalaman-pengalaman subjektif secara nyata.<sup>41</sup>

#### 6. Landasan Bimbingan Konseling Islam

Dasar atau landasan bimbingan dan konseling Islami adalah Al-Qur'an dan Sunnah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan umat Islam.<sup>42</sup> Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Ahzab ayat 21:

---

<sup>40</sup> Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, 140

<sup>41</sup> *Ibid*, hlm. 142

<sup>42</sup> Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm. 5

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ

الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia banyak menyebut Allah( QS. Al-Ahzab [33]: 21).*<sup>43</sup>

Dan dalam sebuah hadist:

*“Aku tinggalkan sesuatu bagi kalian semua yang jika kalian selalu berpegang teguh kepadanya nicaya selama-lamanya tidak akan pernah salah langkah tersesat di jalan; sesuatu itu yakni Kitabullah dan Sunnah Rasul-Nya.”(HR. Ibnu Majah)*

## 7. Tujuan dan Fungsi Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Secara umum tujuan Bimbingan Konseling Islam (BKI) adalah membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya maksudnya adalah membantu individu untuk lebih hidup sesuai hakikatnya sebagai manusia, yaitu dengan hidup lebih dekat dengan Allah SWT dan hidup lebih selaras untuk bisa kembali lagi di jalan Allah SWT. Sehingga individu dapat hidup lebih bahagia untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

Menurut Thohari Musnamar dalam bukunya yang berjudul “Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islami tujuan BKI secara khusus adalah sebagai berikut:

---

<sup>43</sup>Asy-Syifa, *Alqur'an dan Terjemahnya*, hlm. 869

- 1) Membantu individu agar tidak menghadapi masalah.
- 2) Membantu individu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
- 3) Membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang baik atau yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.<sup>44</sup>

Sedangkan fungsi menurut Thohari Musnamar adalah:

- 1) Fungsi preventif atau pencegahan  
Fungsi preventif yakni membantu individu menjaga atau mencegah timbulnya masalah bagi dirinya.
- 2) Fungsi kuratif atau pemecahan  
Fungsi kuratif yakni membantu individu untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi atau dialaminya.
- 3) Fungsi preservatif  
Fungsi preservatif yakni membantu individu menjaga agar situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) yang telah menjadi baik (terpecahkan) itu kembali menjadi tidak baik (menimbulkan masalah kembali).
- 4) Fungsi developmental atau pengembangan  
Fungsi developmental yakni membantu individu untuk memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap

---

<sup>44</sup> Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 34

baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya.<sup>45</sup>

Bimbingan Konseling Islami yang juga berfungsi untuk:

- 1) Membantu individu mengetahui, mengenal dan memahami keadaan dirinya sesuai dengan hakekatnya, atau memahami keadaan dirinya, sebab dalam keadaan tertentu dapat terjadi individu tidak mengenal atau tidak menyadari keadaan dirinya yang sebenarnya.
  - 2) Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagaimana adanya, segi-segi baik dan buruknya, kekuatan dan kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah SWT (nasib atau takdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berikhtiar, kelemahan yang ada pada dirinya tidak untuk terus menerus disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri.
  - 3) Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Sering kali masalah yang dihadapi individu, tidak dipahami oleh individu sendiri, atau individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah .
  - 4) Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah.
- Bimbingan konseling Islami, pembimbing atau konselor, tidak memecahkan masalah, tidak menentukan jalan pemecahan masalah

---

<sup>45</sup>*Ibid*, hlm. 34

tertentu, melainkan sekedar menunjukkan alternatif yang disesuaikan dengan kadar intelektual (*qodri 'aqli*) masing-masing individu.<sup>46</sup>

#### 8. Metode dan Teknik Bimbingan Konseling Islam

Metode dan teknik bimbingan konseling Islami diklarifikasikan berdasarkan segi komunikasi. Metode yang digunakan adalah:

- a. Metode langsung (metode komunikasi langsung) adalah metode dimana pembimbing melakukan komunikasi langsung (bertatap muka) dengan orang yang dibimbingnya. Metode ini dapat dibagi menjadi dua bagian:
  - 1) Metode individual, pembimbing melakukan komunikasi langsung secara individual dengan pihak yang dibimbingnya.
  - 2) Metode kelompok, pembimbing melakukan komunikasi langsung dengan klien dalam kelompok.
- b. Metode tidak langsung (metode komunikasi tidak langsung) adalah metode bimbingan/konseling yang dilakukan melalui media komunikasi masa.<sup>47</sup>

#### 9. Gangguan Rohani

Menurut Jalaluddin dalam bukunya "*Psikologi Agama*", kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan

---

<sup>46</sup>Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, hlm. 35-38

<sup>47</sup>Aunur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling dalam Islam*, hlm.53-55

ketenangan batin dapat dilakukan melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).<sup>48</sup>

Menurut Zakiah Daradjat kesehatan mental ialah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan akhirat.<sup>49</sup>

Sedangkan menurut paham ilmu kedokteran, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain.

Defenisi yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah terwujudnya keharmonisan dalam fungsi jiwa serta tercapainya kemampuan untuk menghadapi permasalahan sehari-hari, sehingga merasakan kebahagiaan dan kepuasan dalam diri individu. Seseorang dikatakan memiliki mental yang sehat, bila ia terhindar dari gejala penyakit jiwa dan memanfaatkan potensi yang dimilikinya untuk menyalurkan fungsi jiwa dalam dirinya.

Beberapa penyakit sesungguhnya akan timbul pada diri manusia yang tidak tenang hatinya, yakni hati yang jauh dari Tuhannya. Ketidaktenangan itu akan memunculkan penyakit mental, yang pada gilirannya akan menjelma menjadi perilaku yang tidak baik dan

---

<sup>48</sup> Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 165

<sup>49</sup> Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm. 33

menyeleweng dari norma-norma umum yang disepakati.<sup>50</sup> Gejala-gejala umum adanya gangguan kejiwaan dapat dilihat dalam beberapa segi:

1. Perasaan, yaitu perasaan terganggu, tidak tenteram, rasa gelisah, tetapi tidak jelas yang digelisahkan dan tidak pula menghilangkannya (*anxiety*), rasa takut yang tidak masuk akal atau tidak jelas yang ditakuti (*phobi*), rasa iri, rasa sedih yang tidak beralasan, rasa rendah diri, kecewa, putus asa dan sebagainya.
2. Pikiran dan kecerdasan, gejalanya antara lain adanya sifat lupa dan tidak mampu berkonsentrasi pada suatu pekerjaan karena menurunnya kemampuan berpikir, mudah dipengaruhi orang lain, menjadi pemalas dan sebagainya.
3. Tingkah laku, antara lain adanya kelakuan yang menyimpang dan tidak terpuji, seperti suka mengganggu lingkungan, mengambil milik orang lain, menyakiti dan memfitnah.
4. Kesehatan, bila keadaan di atas berlarut dan tidak mendapatkan penyembuhan, kemungkinan penderita akan mengalami *psikosomatik*, yaitu penyakit jasmani yang disebabkan oleh gangguan kejiwaan atau jiwa yang tidak tentram. Di antara penyakit ini adalah sering masuk angin, tekanan darah tinggi, jantung, sesak nafas, sering pingsan

---

<sup>50</sup> M. Solihin, Terapi Sufistik: *Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 62-63.

(kejang), bahkan sampai lumpuh sebagian anggota badan, lidah kelu dan sebagainya.<sup>51</sup>

Mental adalah kondisi kejiwaan yang telah ada sebelumnya, baik secara kodrati maupun yang didapat selama seseorang berinteraksi terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar, juga kemampuan untuk beradaptasi secara kejiwaan terhadap lingkungan barunya, termasuk di dalamnya emosi, *mood*, motivasi, dan kemampuan mempertahankan kondisi mental terhadap paparan emosional dari luar, dan sebagainya.<sup>52</sup>

Secara spiritual keadaan mental juga merupakan repretasi nurani atau budi seseorang. Salah satu kebenaran yang nyata adalah nurani, atau sering juga disebut kata hati. Kata inilah yang bisa membedakan benar atau salah. Apabila seseorang sudah tidak membedakan benar dan salah, kemungkinan dia mengalami gangguan mental.

Secara praktis kesehatan mental juga bisa diartikan sebagai kemampuan dalam menata tingkat emosional pada berbagai situasi, yang secara umum juga dikenal dengan *emotional quotient* (EQ), kemampuan memilih dan memilah berbagai hal yang mempengaruhi kondisi emosi, untuk kemudian membuat urutan berskala prioritasnya. Dalam menentukan antara benar dan salah berbagai hal, di dalam diri kita sering kali terdapat gejala emosi. Oleh karena itu, seyogyanya individu bisa

---

<sup>51</sup> Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Ruhana, 1994), hlm. 81

<sup>52</sup> Madyo Wratsongko, *Shalat Jadi Obat*, (Jakarta: PT Gramedia, 2010), hlm. 17-18

menentukan benar atau salah sesuai proposinya sehingga tidak mengganggu kondisi mental dan kita terhindar dari stres.<sup>53</sup>

#### 10. Gangguan Jasmani

Kesehatan jasmani adalah keadaan yang bugar dari tubuh/fisik seseorang yang memberikan kemampuan untuk menjalani segala aktifitas sehari-hari, tanpa rasa lelah yang berarti, sekalipun dalam kesibukan yang padat.<sup>54</sup>

Kesehatan merupakan suatu anugrah yang mendatangkan kebaikan bagi seluruh tubuh. Bisa dikatakan semuaperilaku manusia ditujukan untuk memperoleh kesehatan yang prima, meski dengan cara yang beraneka macam. Mulai dari rutinitas melakukan olah raga, melakukan ritual-ritual olah jiwa (seperti yoga, reiki dan yang lainnya), mengkonsumsi asupan suplemen atau makanan berenergi, obat-obatan

bahkan mengkonsumsi jamu-jamuan yang berasal dari tanaman dan hewan. Semua ini dilakukan demi mendapatkan kesehatan/kebugaran fisik.<sup>55</sup>

Sehat adalah hak seluruh makhluk hidup yang mendatangkan kebaikan bagi fisiologis maupun psikologis. Kesehatan merupakan upaya yang harus dicapai, dijaga dan dipelihara dengan sebaik-baiknya oleh semua organisme. Dengan memiliki kesehatan prima individu mampu

---

<sup>53</sup>*Ibid*, hlm. 18

<sup>54</sup> Dian, “*Hubungan Kesehatan Rohani dan Jasmani*”, <http://blogspot.com/2013/01/hubungan-kesehatan-Rohani-jasmani>. Diakses tanggal 17 Januari 2013

<sup>55</sup>Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Galang Press, 2011), hlm. 32

melakukan aktifitas yang bermanfaat bagi umat manusia serta mencapai produktivitas yang optimal.<sup>56</sup>

Badan tidak sehat apabila kondisi fisik (*anatomis*) dan fungsi (*fisiologis*) jaringan tubuh seseorang dalam keadaan tidak normal. Ketidaknormalan tersebut adanya gangguan baik anatomis maupun fisiologis, disebut “sakit” atau “patologis”. Timbulnya penyakit ini disebabkan karena beberapa faktor, yaitu: faktor lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, keturunan dan lainnya.

Gangguan pada jasmani ada banyak macamnya, berikut beberapa diantaranya yaitu:<sup>57</sup>

#### 1. Obesitas

Obesitas disebabkan oleh penimbunan lemak yang berlebih, faktor genetik dan tidak suka berolah raga. Jika sudah begini seseorang akan sulit bergerak, dan berpotensi besar menderita stroke dan sakit jantung.

#### 2. Anemia

Anemia merupakan penyakit kekurangan darah karena faktor genetik, terlalu banyak mengeluarkan darah dan kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Maka dari itu, dalam menu sehari-hari, diimbangi dengan makanan yang mengandung zat besi.

---

<sup>56</sup>*Ibid*, hlm. 33

<sup>57</sup> Dian, “*Hubungan Kesehatan Rohani dan Jasmani*”, <http://blogspot.com/2013/01/hubungan-kesehatan-Rohani-jasmani>. Diakses tanggal 17 Januari 2013

### 3. Maag

Maag adalah penyakit yang diakibatkan oleh kebiasaan yang suka menunda makan/makan tidak sesuai waktu/telat makan. Mungkin sebagian orang meremehkan penyakit ini. Namun, maag merupakan penyakit berkepanjangan yang akan dibawa sepanjang umur. Maka dari itu, jika memiliki maag seseorang harus selalu sedia obat pereda mag, karena mag tidak bisa dihilangkan, tapi bisa dikurangi rasa sakitnya.

### 11. Shalat Tahajud dan Kesehatan

Shalat tahajud terdiri dari berdiri, membaca surat-surat Al-Qur'an, membungkuk (rukuk), bersujud, berlutut (bersimpuh) dan mengulang doa-doa tertentu yang dapat didengar. Gerakan dan tindakan-tindakan tersebut yang melibatkan anggota tubuh, pembacaan kata demi kata, dan mendengar yang melibatkan indera itu adalah ibadah secara fisik. Tindakan-tindakan secara fisik initerdiri dari banyak bagian dan diulang-ulang beberapa kali dalam tiap-tiap shalat tahajud.<sup>58</sup>

Dalam sebuah hadist Rasulullah:

*“ShalatTahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan, dan menghindarkan diri dari penyakit.”. (HR Tirmidzi).<sup>59</sup>*

Lewat hadist Riwayat Tarmidzi ini Rasulullah SAW memberikan peluang untuk mempelajari lebih dalam mengenai hubungan shalat tahajud dengan kesehatan. Dengan kata lain, Rasulullah mempersilahkan manusia

---

<sup>58</sup> Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*, (Yogyakarta: Lingkaran, 2007), hlm. 115

<sup>59</sup> Muslich Shabir, *Terjemah Riyadlus Shalihin*, hlm. 155

untuk mengetahui lebih dalam tentang korelasi antara ibadah dengan ilmu medis ataupun logika.<sup>60</sup> Bahwa shalat tahajud dapat mendatangkan ketenangan yang meningkatkan ketahanan tubuh imunologik, menghilangkan stres yang memicu resiko terkena penyakit fisik seperti kolesterol, kanker, reproduksi, jantung dan meningkatkan usia harapan. Di dalam Al-Qur'an telah disebutkan bahwa cara untuk menghilangkan stres adalah dengan melakukan shalat tahajud yang dilakukan dengan khusuk, ikhlas dan gerakan-gerakan yang tepat dan konsisten.<sup>61</sup>

Shalat tahajud merupakan shalat sunah yang sangat istimewa, karena secara langsung di perintahkan melalui Al-Qur'an. Hal ini mengisyaratkan kedudukan tinggi yang hampir setara dengan shalat wajib. Bahkan Rasulullah SAW menegaskan bahwa, jikalau tidak memberatkan umat Islam niscaya beliau akan mewajibkan umatnya mengerjakan shalat tahajud setiap malam. Banyaknya rahasia-rahasia illahi yang tersimpan dalam shalat tahajud, yang berupa hikmah dan manfaat bagi pelakunya.<sup>62</sup>

Banyak hadist shahih, kata mutiara ulama, dan pengalaman spiritual yang membuktikan kebenaran akan keutamaan shalat yang dikerjakan di sepertiga malam terakhir, bahkan kalangan medis pun turut serta mengadakan riset ilmiah mengenai manfaat shalat tahajud dari sisi medis.

---

<sup>60</sup> Ahmad Fathoni El-Kaysi, *Berobat Dengan Tahajud*, hlm. 35-36

<sup>61</sup> Alkisah, "Mentradisikan Tahajud Menggapai Posisi Tepuji", *Majalah Kisah Islami*, (Juni, 2009), hlm. 14

<sup>62</sup> *Ibid*, hlm 36

## 12. Relevansi Shalat Tahajud dengan Bimbingan Konseling Islam (BKI)

Shalat sunah yang sangat dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW adalah shalat tahajud. Telah dijelaskan sebelumnya bahwa shalat tahajud adalah shalat yang dilakukan malam hari sesudah tidur malam. Karena waktu malam adalah waktu yang paling mudah untuk mendekatkan hati dengan Allah SWT, karena suasana malam penuh dengan kesunyian sehingga permohonan do'a yang dipanjatkan oleh seseorang akan lebih khusuk dan lebih tenang.

Shalat tahajud menjadi shalat yang istimewa, karena tidak ada satu shalat sunah pun yang dianjurkan oleh Al-Qur'an kecuali shalat tahajud.<sup>63</sup> Dalam hadist qudsi dijelaskan bahwa setiap dua pertiga malam Allah SWT turun ke langit pertama sambil berseru: "*Hamba-Ku yang sedang ruku' dan sujud melaksanakan shalat tahajjud, permintaanmu akan Aku beri, do'amu akan Aku kabulkan, dosamu akan Aku ampuni*". Selain itu hadist yang diriwayatkan oleh Tabrani dijelaskan bahwa shalat tahajud merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh para orang-orang shaleh di jaman dulu yang dipercaya dapat membantu menyembuhkan penyakit fisik maupun psikis.<sup>64</sup>

Maka dalam hal ini relevansinya antara shalat tahajud dengan bimbingan konseling Islam adalah:

---

12 <sup>63</sup> M. Irfan al-Firdaus, 25 *Kisah Inspiratif Dibalik Keberkahan Tahajud dan Dhuha*, hlm.

<sup>64</sup> *Ibid*, hlm. 112

- a. Individu yang selalu mempunyai masalah dan merasa jauh dari Allah SWT. Individu akan merasa bahwa tidak ada kekuatan didalam hatinya. Sebagai fungsi kuratif, konselor mengupayakan agar individu kembali kejalan Allah SWT dengan cara mendekatkan dirinya dengan shalat tahajud yang sebelumnya, individu tersebut sudah melakukan taubat (taubatan nasuha).
- b. Adanya individu yang memiliki kecemasan pada dirinya sehingga membuat individumengalami stres. Saat itulah individu membutuhkan terapi untuk menghilangkan kecemasan. Salah satunya adalah terapi kejiwaan religius. Yaitu dengan melakukan shalat, dzikir dan membaca Al-Qur'an. Akan tetapi proses penyembuhan akan lebih cepat dengan melakukan shalat tahajud. Dengan merasakan keheningan malam yang sunyi bacaan shalat yang khusuk akan lebih membekas dihati. Itu yang mampu menghilangkan kecemasan, dan yakin bahwa tiada penyembuh dari segala penyakit dan masalah dalam hidup kita hanyalah Allah SWT semata sebagai penentunya.
- c. Kecemasan yang mengakibatkan stres maupun depresi akan membuat seseorang rentan terhadap berbagai penyakit seperti infeksi, kolesterol, jantung, dan mempercepat sel kanker serta meningkatkan metatasis (penyebaran sel kanker). Shalat tahajud merupakan fungsi prefentif (pencegahan) untuk menghindari berbagai macam penyakit.
- d. Shalat tahajud yang dilakukan secara ikhlas dan kontinu, individu akan merasakan energi positif yang diperoleh dari shalat tahajud. Individu

akan selalu merasa bahwa Allah SWT adalah Maha dari segala obat. Yakni dengan melakukan shalat tahajud dengan ikhlas dan kontinu individu akan merasakan kesehatan dalam seumur hidupnya. Jadi dengan mengarahkan individu dengan selalu melakukan shalat tahajud, individu akan merasakan kesehatan dan kekuatan bahwa Allah SWT akan memberikan umur yang panjang bagi hidup individu tersebut.

## **H. Metode Penelitian**

### **1. Jenis penelitian**

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur, baik di perpustakaan maupun ditempat yang lain. Literatur yang digunakan adalah buku, skripsi, majalah, kitab dan bahan dokumentasi yang lain.

### **2. Sumber data**

Penelitian ini adalah *Library research*, maka pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi atau *documentery* yaitu mencari dan menggali data dari bahan bacaan yang berkaitan dengan permasalahan.

Untuk mencapai tujuan penelitian itu diperlukan sumber data yaitu:

#### **a. Sumber data primer**

Sumber data primer ialah data yang langsung dan segera diperoleh dari sumber data oleh peneliti untuk tujuan penelitian. Yang

menjadi sumber data primer dari penelitian ini adalah buku-bukuterkait tentang shalat tahajud. Yang menjadi sumber data primer dari buku-buku tentang shalat tahajud ada duayaitu: 1) *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker* karya Imam Musdikin) *Terapi Shalat Tahajud* karya Moh. Sholeh.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan data pendukung ialah data yang informasi dan buku-buku terkait dengan tema penelitian yang telah dikumpulkan oleh pihak lain. Yang menjadi sumber data sekunder ada enam yaitu: 1) *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-Ibadah Malam* karya Abu Sattar, 2) *Tarjamah Duratun Nasihin* karya Abu. H. F. Ramadhan, 3) *Keajaiban Shalat Tahajud* karya Rizal Ibrahim, 4) *Sholat Tahajud* karya Suyadi, 5) *Misteri Shalat Tahajud* karya Muhammad Muhyidin, 6) *Shalat Tahajud Tuntunan dan Hikmahnya* karya Muhammad bin Su'ud Al-Uraifi.

Proses pengumpulan data meliputi dua langkah : *Pertama* menghimpun data-data kepustakaan yang relevan dengan pokok bahasan.*Kedua* setelah bahan-bahan kepustakaan yang diperlukan berhasil dihimpun, langkah selanjutnya adalah menelusuri bahan yang relevan pada setiap bahan kepustakaan yang telah dihimpun untuk kemudian diklarifikasi secara sistematis.<sup>65</sup>

---

<sup>65</sup> Winarno Surachmad, *Pedoman Penyelidikan Dalam Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung: Badan Penerbit IKIP, 1968), hlm 206

### 3. Metode Pengolahan Data

Metode-metode yang dapat digunakan yaitu:

a. Metode Analisis

Metode Analisis adalah cara mengelompokkan masing-masing data berdasarkan atas analisa terhadap isi data tersebut.<sup>66</sup>

b. Metode Induktif

Metode Induktif adalah suatu pola pemikiran yang berangkat dari suatu kesimpulan yang bersifat khusus.<sup>67</sup> Metode ini digunakan untuk mendapatkan gambaran secara detail peran shalat tahajud sebagai terapi kesehatan rohani dan jasmani.

---

<sup>66</sup> Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rajawali, 1987), hlm. 94

<sup>67</sup> *Ibid* hlm. 2

## **BAB IV**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dengan mengkaji shalat tahajud sebagaimana telah dijelaskan pada bab di atas, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Peran shalat tahajud sebagai terapi kesehatan rohani individu:
  - a. Pelaku shalat tahajud imannya akan kuat. Setiap kali seseorang melaksanakan shalat tahajud, keimanannya akan bertambah kuat dan bertambah pula kemampuan seseorang untuk mengerjakan shalat tahajud pada malam hari. Hal seperti inilah seorang yang melaksanakan shalat tahajud dengan ikhlas mampu menemukan imannya kepada Allah. Dan iman yang kokoh dapat membawa seseorang taat menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-larangan-Nya
  - b. Shalat tahajud yang dikerjakan dalam kesendirian, keheningan dan kesunyian malam akan dijauhkan dari sifat rakus, tamak, serakah dan pamer. Karena pelaksanaan shalat tahajud didalam rumah dan malam hari, sehingga seseorang yang akan pamer kepada orang lain tidak bisa memperlihatkan shalatnya.
  - c. Shalat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai pereda stres yang meningkatkan ketahanan tubuh secara natural.

- d. Seseorang telah mencapai ketenangan jiwa tidak akan guncang dalam menghadapi berbagai lika-liku kehidupan. Kebahagiaan, sekalipun sangat menyenangkan, tidak akan dapat mengguncangkannya. Begitu juga kesedihan, sekalipun sangat menyakitkan, tidak mampu membuatnya gelisah. Individu lebih dapat memahami kenyataan penderitaan individu yang bersumber pada perasaan dosa yang banyak menimbulkan perasaan cemas, konflik kejiwaan, dan gangguan jiwa lainnya.
- e. Shalat tahajud adalah sebuah cara agar individu dapat menghilangkan perasaan pesimis, rendah diri, minder dan kurang berbobot. Sikap pesimis yang seumula dimilikinya akan berganti dengan sikap selalu optimis, penuh percaya diri, dan pemberani tanpa bersifat sombong dan takabur. Perasaan optimis dan penuh percaya diri ini yang akan muncul sebuah kebahagiaan dalam hidup individu. Keadaan inilah yang kelak akan dapat mengakibatkan ketahanan tubuh menjadi prima dan akhirnya dapat terhindar dari penyakit.
- f. Shalat tahajud dapat menghapus noda hitam dalam hati, apabila dikerjakan dengan ikhlas, noda hitam dalam hati seseorang dapat bersih kembali. Shalat tahajud merupakan ritual utama untuk membenahi semua pola hidup individu. Dengan kepekaan ini, maka hati seseorang akan menjadi lembut dan mudah menerima nasehat. Dengan demikian, shalat tahajud mampu melunakkan, menyucikan dan menyehatkan hati.

## 2. Peran shalat tahajud Sebagai Terapi Kesehatan Jasmani Individu

- a. Menjalankan shalat tahajud merupakan sebuah terobosan tepat yang dapat mencegah datangnya penyakit pada sistem pernafasan, dalam hal ini saluran paru-paru tidak tertindih dan tersumbat teralalu lama. Karena shalat tahajud akan mengurangi waktu tidur yang terlalu lama.
- b. Gerakan shalat tahajud secara langsung akan mengaktifkan sistem pemanasan tubuh untuk menghentikan pembekuan lemak, sehingga akan selamat dari penyakit pada sistem tulang otot yang sering sekali mengganggu kegiatan sehari-hari.
- c. Melaksanakan shalat tahajud dengan tepat, maksimal dan khusuk, kadar kortisol dan berbagai hormon lain akan menjadi normal. Dengan shalat tahajud selama dua bulan, akan menurunkan kadar kortisol, meningkatkan jumlah makrofag, biosofil, ionofil dan menurunkan jumlah sel abnormal dan akhirnya penyakit dapat sembuh.
- d. Shalat tahajud dapat meningkatkan dan memperbaiki respons ketahanan tubuh imunologik. Respons ketahanan tubuh yang baik membuat individu terhindar dari infeksi, resiko terkena sakit jantung, hipertensi, mati mendadak, dan kanker.

### **B. Saran**

Penulis sangat sadar bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Masih banyak kesalahan-kesalahan baik yang sifatnya teknis maupun non teknis. Untuk itu saran penulis:

1. Saran bagi peneliti selanjutnya:
  - a. Bagi peneliti-peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian ini, karena menurut penulis ini hanya bagian awal yang masih memerlukan kajian lebih mendalam. Peneliti-peneliti selanjutnya dapat mengungkapkan aspek-aspek lain dari shalat tahajud dalam konteks bimbingan konseling Islam, bukan sekedar perannya saja melainkan dari sisi-sisi yang lainnya misalnya dari *variable-variable* ataupun metodologi penelitian yang lain.
  - b. Hendaknya peneliti-peneliti yang lain melahirkan lebih banyak lagi karya-karya keilmuan khususnya tentang shalat tahajud agar bisa menjadi refferensi bagi penelitian-penelitian sejenis karena penulis pribadi merasa sangat kesulitan mencari refferensi tentang shalat tahajud. Jarang sekali ditemukan penelitian tentang shalat tahajud.
2. Saran bagi individu yang mempunyai penyakit kejiwaan dan penyakit jasmani:
  - a. Lakukanlah shalat tahajud karena shalat tahajud akan mendatangkan keberkahan dan kesehatan rohani, jasmani bagi yang melaksanakannya dengan ikhlas dan kontinu.
  - b. Yakinkanlah bahwa tiada penyembuh selain Allah SWT, penyakit yang datang dari Allah SWT. Maka apabila seseorang pesimis terhadap penyakit yang dideritanyanya, mintalah kepada Allah SWT agar penyakitnya segera disembuhkan. Karena Allah adalah raja dari segala obat.

### **C. Penutup**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT pencipta alam semesta yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis diberi

kemudahan, kesanggupan serta kesehatan untuk bisa menyusun skripsi ini sesuai dengan kemampuan terbatas penulis. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi dapat memberikan manfaat bagi penulis sendiri agar dapat menambah wawasan keilmuan tentang shalat tahajud sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Disamping itu skripsi ini juga dapat bermanfaat bagi khalayak umum, khususnya bagi konselor. Individu-individu yang ingin mengobati rohani dan jasmaninya dengan cara mendekatkan diri dengan Allah SWT. Penulis hanya bisa berdo'a semoga Allah SWT senantiasa melindungi langkah hamba-hamba-Nya yang beriman di jalan yang di ridhai-Nya. *Amiin Ya Rabbal 'alamiin.*

## DAFTAR PUSTAKA

### Sumber Buku

- Abdul Manan bin H. Muhammad Sobari, *Rahasia Shalat Sunnat*, Bandung: Pustaka Hidayah, 2006.
- Abu H. F. Ramadlan, *Tarjamah Duratun Nasihin*, Surabaya: Mahkota, tt.
- Abu Sattar, *Kekuatan Maha Dahsyat Ibadah-ibadah Malam*, Yogyakarta: Araska, 2011.
- Ahmad Fathoni El-Kaysi, *Berobat dengan Tahajud*, Yogyakarta: Mutiara Media, 2011.
- Al-Hafidz dan Masrap Suhaemi, *Tarjamah Riyadhus Shalihin*, Surabaya: Mahkota, 1986.
- Aniyatul Zulfah, *Respon Dokter Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Yogyakarta Terhadap Pandangan Hembing Wijaya Kusuma Tentang Manfaat Puasa dan Sholat Bagi Kesehatan*, Skripsi, Yogyakarta: Program S1 UIN Sunan Kalijaga, 2006.
- Arie Arumwardhani, *Psikologi Kesehatan*, Yogyakarta: Galang Press, 2011.
- Asy-Syifa, *Alqur'an dan Terjemahnya*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2007.
- Asyhari Abta dan Abu Sabila, *30 Kesaksian Pengamal Tahajud*, Yogyakarta: Real Books, 2012
- Ati Resmiaty, *Fungsi Shalat Berjama'ah Sebagai Pengendalian Stres*, Skripsi, Yogyakarta: Program S1 UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Bey Arifin, dkk, *Tarjamah Sunan An-Nasa'iy jilid-2*, Semarang: CV Asy-Sifa', tt.
- Departemen Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Tafsirnya jilid X*, Yogyakarta: PT Dana Wakaf, 1990.
- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa indonesia*, edisi-2, Jakarta: Balai Pustaka, 1995.
- Gerald Corey, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, terj. E. Koswara, Bandung: Refika Aditama, 2010.
- Habib Idrus, Al-Hamid, *Keajaiban Shalat Tahajud*, Surabaya: Pustaka Media, 2009.

- Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin, Cahaya di Balik Shalat Khusyu'*, Solo: Ramadhani, 1988.
- Imam Musbikin, *Terapi Shalat Tahajud Bagi Penyembuhan Kanker*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2010.
- Jalaludin, *Psikologi Agama*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Jeanette Murad Lesmana, *Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: UI-Press, 2005.
- Jhon M. Echols dan Hasan Sadly, *Kamus Inggris Indonesia*, Jakarta: Gramedia, 1992.
- Juli Astuti, *Pembinaan Shalat Terhadap Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIA Yogyakarta*, Skripsi, Yogyakarta: Program S1 UIN Sunan Kalijaga, 2008.
- Kartini Kartono, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989.
- Latipun, *Psikologi Konseling*, Malang: UMM Press, 2003.
- M . Hamdan Bakran Adz-dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2002.
- M. Irfan al-Firdaus, *25 Kisah Inspiratif Dibalik Keberkahan Tahajud dan Dhuha*,
- M. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.
- M. Solihin, *Terapi Sufistik: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.
- Madyo Wratsongko, *Shalat Jadi Obat*, Jakarta: PT Gramedia, 2010.
- Mahmmud Yunus, *Kamus Bahasa Arab- Indonesia*, Jakarta: ttp, 1972
- Moh. Nursahid S, *Risalah Tuntunan Shalat Lengkap*, Semarang: CV. Widya Karya, tt.
- Moh Rifa'i, *Risalah Tuntunan Shalat lengkap*, Semarang: PT Karya Toha Putra, 2005
- Moh. Sholeh *Terapi Shalat Tahajud*, Bandung: PT Mizan Bubilka, 2007.

- Muhammad bin Su'ud Al-'Uraifi, *Shalat Malam Tuntunan dan Hikmahnya*, Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2011.
- Muhammad Imran, *Menggapai Cinta Illahi dengan Shalat Tahajjud*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Muhammad Muyidin, *Misteri Shalat Tahajjud*, Yogyakarta: DIVA Press, 2007.
- Muhammad Taufiq Ali Yahya, *Amalan Tahajjud dan Wirid Pagi*, Jakarta: Lentera, 2006
- Murtini, *Terapi Shalat Bagi Korban Penyalahgunaan Narkotika Di Pondok Pesantren Al-Islami Kallibawang Kulonprogo*, Skripsi, Yogyakarta: Program S1 UIN Sunan Kalijaga, 2006.
- Musannif Effendie, *Shalat Tahajjud*, Jakarta: M.A Jaya, 1976.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani Press, 2005.
- Muslich Shabir, *Terjemah Riyadlus Shalihin*, Semarang: PT Karya Thoha, 1981.
- Mustamir, *Rahasia Energi Ibadah Untuk Penyembuhan*, Yogyakarta: Lingkaran, 2007.
- Musthafa Hasan, *Tahajud yang Menyembuhkan*, Yogyakarta: Araska, 2013.
- Mutawalli, *Do'a Yang Dikabulkan*, Jakarta Timur: Pustaka Al-Kautsar, 2004.
- Rizal Ibrahim, *Rahasia Sholat Khusyuk*, Yogyakarta: DIVA Press, 2007.
- Saiful Islam Mubarak, *Risalah Dan Mabit Shalat Malam*, Bandung: PT Syamil Cipta Media, 2005.
- Sallamah Muhammad Abu Al-Kamal, *Mukjizat Shalat Malam*, Bandung: Mizan Media Utama, 2007.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan Konseling Islam*, Jakarta: Amzah, 2010.
- Sentot Haryanto, *Psikologi Shalat*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2007.
- Sulaiman Al-Kumayi, *Shalat Penyembahan dan Penyembuhan*, Jakarta, Erlangga, 2007
- Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Rajawali, 1987.
- Sirajuddin, *Temui Aku di Akhir Malam*, Bandung: PT Mizan Publika, 2004.

- Thohari Musnamar, *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: UII Press, 1992.
- Tri Mulyaningsih, *Konsep Pendidikan Akhlak Dalam Novel Sujud Nisa di Kaki Tahajjud dan Subuh Karya Kartini Nainggolan*, Skripsi, Yogyakarta: Program S1 UIN Sunan Kalijaga, 2011.
- Wawan Susetya, *Rahasia Air Mata Khusuk*, Yogyakarta: DIVA Press, 2007.
- Winarno Surachmad, *Pedoman Penyelidikan Dalam Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, Bandung: Badan Penerbit IKIP, 1968.
- W.S Winkel dan Sri Hastuti, *Bimbingan Konseling Di Institusi Pendidikan*, Yogyakarta: Media Abadi, 2004.
- Yahya Jaya, *Spiritualisasi Islam Dalam Menumbuhkembangkan Kepribadian dan Kesehatan Mental*, Jakarta: Ruhana, 1994.
- Yuyun Khumaidati, *Pengaruh Gerak Tubuh Dalam Shalat Terhadap Tekanan Darah*, Skripsi, Yogyakarta: Program S1 UIN Sunan Kalijaga, 2005.
- Zakiah Darajat, *Do'a Menunjang Semangat Hidup*, Jakarta: Ruhana, 1996.
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1978.

### **Sumber Majalah**

- Majalah Kisah Islami Alkisah, edisi Juni 2009.
- Majalah Kisah Islami Alkisah, edisi September 2006.

### **Sumber Internet**

- Dian.blogspot.com.Hubungan Kesehatan Rohani dan Jasmani. diakses tanggal 17 Januari 2013
- Sabaoy Haryanto 2005, <http://repository.ac.id/.../Chapter%2011.pdf>, diakses tanggal 13Februari 2013