

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Pengetahuan dan teknologi medis dewasa ini telah mengalami kemajuan yang sangat pesatnya, sehingga dapat untuk menolong manusia untuk memperoleh dan memenuhi kebutuhan hidup salah satunya yaitu perihal kesehatan. Tetapi hal tersebut, tak selamanya individu merasakan manfaat dari canggihnya teknologi. Sebagai individu muslim, kita harus percaya bahwasanya sumber dari segala macam kekuasaan, sumber kekuatan hanyalah dari Allah SWT. Allah telah menyerukan manusia supaya senantiasa memohon hanya kepada Nya, Allah berjanji untuk mengabdikan apapun permintaan dari hamba-hamba Nya.<sup>1</sup>

Manusia adalah salah satu makhluk ciptaan Tuhan yang sempurna, karena manusia mempunyai dua unsur yakni rohani dan jasmani. Tidak jarang manusia ketika menjalani sebuah rangkaian kehidupan di dunia tak selamanya akan memperoleh ketentraman dan ketenangan jiwa. Namun sebaliknya, sering kali manusia akan dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik persoalan fisik atau psikis. Dengan kata lain kehidupan manusia didunia ini penuh dengan rasa suka ataupun duka, baik kesenangan ataupun kesedihan. Hal tersebut merupakan akibat manusia gagal dalam mengembangkan potensi dan kecerdasannya, Selama hidup di dunia sebagai bukti ketaatannya kepada Allah SWT, manusia dihadapkan pada berbagai bentuk cobaan dari Allah berupa ketaatan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala bentuk larangan

Orang dengan ketakutan dan ketidakamanan mungkin merasa terkubur dalam segunung kesulitan, tidak mampu menghadapi dan mengatasi masalah mereka. Situasi ini dapat berdampak besar pada kesehatan fisik, mempengaruhi kesehatan mental (spiritual), dan mempengaruhi hubungan sosial.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Muhammad Bahnasi, *Shlmat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2007), hlm. 45

<sup>2</sup>Opcit, hlm 58

Orang-orang percaya bahwa seluruh dunia ini adalah milik mereka sendiri.<sup>d</sup> Ketika orang-orang lemah dalam hidupnya dan merasa bahwa Allah SWT berkuasa atas segalanya, orang harus mendekatinya dengan penuh keimanan. Mencari pertolongan dari Allah Swt dalam berbagai hal adalah cara yang tepat untuk mencapai hidup yang damai dan sejahtera. Sebab, manusia Selalu senantiasa mengingat bahwa Allah SWT sajalah seluruh keagungan dan kekuatan. Orang akan merasakan kedamaian dari sini. Berdasarkan konsep Islam, langkah-langkah terapi religi yang dapat mencegah terjadinya penyakit fisik dan mental manusia antara lain memohon kepada Allah untuk menguatkan dan meningkatkan kualitas ibadah serta mengembalikan ketentraman dan ketenangan jiwa, termasuk memohon ampunan. Semakin dekat kita dengan Tuhan, semakin kita mampu menghadapi kekecewaan dan kesulitan hidup. Sebaliknya, semakin jauh Anda dari agama, semakin sulit menemukan kedamaian batin.<sup>3</sup>

Sholat adalah tiang agama, siapapun orang yang mendirikan sholat berarti menegakkan agama, dan siapa yang meninggalkan sholat berarti telah menghancurkan agama. Tujuan dari doa adalah untuk dengan tulus mengakui bahwa Allah adalah Pencipta yang Agung.<sup>4</sup> Sholat adalah sarana munajat kepada Allah SWT. Doa juga merupakan bentuk pelayanan manusia yang paling esensial sebagai makhluk hidup. Menurut Harun Nasution Jemaat Islam, melalui doa seseorang dapat mengungkapkan segala macam kebutuhan dan kesulitan dan memperoleh manfaat kesehatan yang baik, baik mental dan fisik. Karena ada dialog antara manusia dengan Tuhan.<sup>5</sup> Allah berfirman dalam surat al-Israa ayat 79 yang berbunyi :

**وَمِنَ اللَّيْلِ فَتَهَجَّدْ بِهِ نَافِلَةً لَّكَ عَسَىٰ أَنْ يَبْعَثَكَ رَبُّكَ مَقَامًا مَّخْمُودًا (79)**

Artinya: Dan dari sebagian malam kita shalat Tahajud sebagai ibadah tambahan bagi diri kita sendiri. Semoga Tuhanmu mengangkatmu ke tempat yang layak dipuji. (QS. Al Isra 17 : 79)<sup>6</sup>

<sup>3</sup> Hilmi al-Khuli, *Ajaibnya Gerakan Shlmat*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm 27

<sup>4</sup> Ibid, hlm. 153

<sup>5</sup> Soleh Moh, *Terapi Shlmat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*,(Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 81

<sup>6</sup> Asy-Syifa, *Al-qur'an dan terjemahnya* (Bandung: Sinar baru Algensindo, 2007), hlm. 1248-1249

Tahajud berasal dari kata hujud yang memiliki arti tidur. Kata Tahajud dipahami sebagai shalat pada lail atau malam hari. Sebab, dikerjakan di waktu malam bersamaan dengan waktu tidur. Tahajud menjadi nama shalat karena yang mengerjakan tahajud ini baru bangun dari tidur. Shalat tahajud itu terdiri dari dua sampai delapan rakaat.<sup>7</sup> Dari penjelasan di atas, kita dapat memahami bahwa Allah memerintahkan untuk bangun di tengah malam dan melakukan shalat Tahajud. Allah menegaskan bahwa Tahajud adalah shalat tambahan dengan janji Allah akan meningkatkan derajat orang yang Tahajud. Dalam sholat Tahajud terdapat banyak sekali manfaat baik dari segi agama maupun kesehatan.<sup>8</sup>

Sholat tersebut dilakukan pada tengah malam ketika kebanyakan orang tertidur untuk menghentikan berbagai aktivitas dan istirahat. Keadaan ini menciptakan suasana ketentraman, ketenangan dan ketentraman. Keadaan ini mendukung konsentrasi Takarub terhadap Allah. Seorang hamba yang melaksanakan shalat Tahajud terkait Takarub dengan ikhlas dapat mendatangkan kebahagiaan baginya. Hal ini menjadikan shalat Tahajud sebagai salah satu sarana terpenting untuk memberikan penyembuhan yang terarah. Artinya, perasaan tenang dan tenteram. Allah Swt dalam surat al-Muzzamil ayat 1-6 berfirman :

يَا أَيُّهَا الْمَرْمَلُ (1) فَمِ اللَّيْلِ إِلَّا قَلِيلًا (2) نَصَفَهُ أَوْ انْقُصْ مِنْهُ قَلِيلًا (3) أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا (4) إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا (5) إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا (6)

Artinya: Kamu menutupi mereka (Muhammad), bangun di malam hari (dalam shalat) sedikit (dari), (yaitu) setengah, atau sedikit kurang dari setengah. Atau lebih dari setengahnya. Dan bacalah Al-Qur'an secara perlahan. Sesungguhnya Kami mengirimkan kepadamu kata-kata yang berat. Bahkan, lebih tepat (bagi Kushuk) untuk bangun di malam hari, dan membaca saat ini lebih efektif. (QS. Al-Muzamir 73:1-6)<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Hasan el-Qudsy, *Rahasia Gerakan dan Bacaan Shlmat*, (Surakarta: ziyad Visi Media, 2012) hlm. 22.

<sup>8</sup> M. Muhyidin, *Tahajud Sangat Menakjubkan*, (Yogyakarta: redaksi divapress, 2013), hlm. 13.

<sup>9</sup> Asy-Syifa, *Al-qur'an dan terjemahnya* (Bandung: Sinar baru Algan in o, 2007), hlm. 1248-1249.

Allah memerintahkan manusia untuk bangun di malam hari an melaksanakan shalat Tahajud. Dalam surah pertama Surat al-Muzzamil, dikatakan, "Hai orang-orang yang dibungkus selimut," yang secara kontekstual berarti orang yang memiliki masalah, ketakutan, ketakutan akan apa yang akan terjadi pada mereka.<sup>10</sup> Pendapat ilmiah memang membuat seruan "Wahai engkau yang telah engkau tutupi" seruan Tuhan yang akrab dan akrab. Seruan itu bisa tertuju pada semua manusia yang tengah tidur pada malam hari supaya memperhatikan pepatah yang terkandung dalam ayat tersebut untuk selalu mendekatkan diri kita kepada Allah Swt.<sup>11</sup>

Remaja adalah penerus bangsa di masa yang akan datang. Semoga mereka menjadi pribadi yang berguna dan berkontribusi untuk kesejahteraan mereka. Pada masa remaja berada pada tahap perkembangan akan mengalami masa kematangan fisik, mental, sosial dan emosional.<sup>12</sup> Hal demikian ditandai dengan terjadinya suatu perubahan besar, seperti kebutuhan beradaptasi dengan perubahan fisik yang terjadi dan perubahan psikologis, masa dimana remaja mulai pencarian identitas jati dirinya, dan masa pembentukan hubungan baru.<sup>13</sup> Tingkatan perubahan perilaku dan kepribadian remaja sesuai dengan tingkatan perubahan fisik.<sup>14</sup>

Masalah di masa remaja sering kali merupakan sulit diatasi baik bagi anak laki-laki atau wanita. Karena kesulitan mengatasi masalah dengan caranya sendiri, banyak anak muda merasa bahwa solusi akan selalu sesuai dengan harapan mereka. Saya menyadari bahwa tidak ada batasan. Dengan begitu banyak kegagalan, dan seringkali dengan konsekuensi, ia menyia-nyiakan seluruh

---

<sup>10</sup> Opcit, *Terapi Shlmat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*,(Jakarta: Noura Books, 2012), hlm. 115.

<sup>11</sup> Yazid Al-Bustomi, *Dahsyatnya Energi Tahajud*,(Yogyakarta: Divapress, 2015) hlm 85

<sup>12</sup> *Ibid.....*, hlm. 9

<sup>13</sup> Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 07-09-2021 pk1 07.00 WIB

<sup>14</sup> Fajar Suryaningsih dkk, *Hubungan antara Self-Disclosure dengan Stres pada Remaja Siswa SMP Negeri 8 Surakarta*, 2016, Universitas Sebelas Maret, di akse pa a tangga 07-09-2021 pk1 20.00 WIB



d  
energinya untuk mencoba memecahkan masalah, bukan karena fakta, tetapi karena tuntutan yang dibebankan padanya.<sup>15</sup>

Sebagian besar diantara remaja cenderung mengalami gangguan dalam kehidupan mereka yang mampu untuk mempengaruhi kesehatan fisik dan emosional, hal tersebut dapat merusak motivasi dan keinginan mereka untuk berhasil di lingkungan sekolah dan merusak kepribadian. Salah satunya adalah stres, dan ini berlaku untuk semua bidang kehidupan. Stres dapat memiliki efek positif, sehingga orang yang mengalami stres positif merasa hidupnya menyenangkan. Namun, stres juga memiliki efek negatif, membuat individu sangat tertekan dan tidak berdaya.<sup>16</sup>

Stres adalah hal yang tak dapat dihindarkan dalam kehidupan. Stres mampu menyerang semua orang. Sebagian besar stres menyerang remaja berkaitan dengan pertumbuhan.<sup>17</sup> Menurut WHO stress cukup tinggi terjadi yaitu sekitar 350 juta orang penduduk di dunia mampu mengalami kondisi stres ini adalah penyakit peringkat ke-4 di dunia.<sup>18</sup> WHO melaporkan bahwa sekitar antara 5-15% dari anak-anak usia 3-15 tahun bisa mengalami situasi mental emosional yang terganggu yang *peresistent* dan ini pasti dapat menggecoh hubungan di ranah sosial kepada anak.<sup>19</sup>

Menurut Santrock, sumber stres bagi kaum muda akan meningkat dibandingkan periode sebelumnya. Oleh karena itu, terdapat sangat banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan stres pada remaja. Berbagai faktor ini bisa bersifat ekstrim dan dapat menyebabkan stres kepada kaum remaja seperti: Mengalami kecelakaan lalu lintas dan Kematian anggota keluarga atau kematian teman. Di sisi lain, jika menyangkut peristiwa sehari-hari yang akan memicu

---

<sup>15</sup> Hurlock, *Psikologi Perkembangan Edisi V*, (Jakarta: Erlangga, 1999), hlm. 208.

<sup>16</sup> Nailul Muna, *Hubungan Antara Cemburu Dengan Stres Pada Remaja di SMUN 1 Pamulang*, 2007, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, diakses pada tanggal 08-09-2021 pkl 05.24 WIB

<sup>17</sup> Indri Kemala Nasution, *Stress Pada Remaja*, 2007, Universitas Sumatera Utara, diakses pada tanggal 02-09-2021 pkl 14.30 WIB

<sup>18</sup> Gadis Ayu Kusuma Wardani, *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Stres Pada Remaja di SMP Negeri 3 Gamping Sleman Yogyakarta*, 2017, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, diakses pada tanggal 20-08-2021 pkl 22.00 WIB

<sup>19</sup> Risky Nor Hafifah, *Tingkat Stres Remaja Panti Asuhan Yatim Muhammadiyah Gedeg dan Muhammadiyah 2 Meri Mojokerto*, Laporan Penelitian, 2014, diakses pada tanggal 16-09-2021 pkl 17.19 WIB

terjadinya stres pada remaja, misalnya tugas dari sekolah, ketidakpuasan terhadap lingkungan rumah, atau kondisi keuangan yang memburuk.<sup>20</sup>

Beberapa remaja putri mungkin mengalami stres, menurut pengamatan peneliti terhadap enam responden remaja pada 22 Januari di Daarul 'Ilmi, saya menjelaskan. Ini bukan hanya disebabkan oleh peraturan asrama, malas bersekolah, orang tua yang bercerai, keluarga yang meninggal, dan kurang beruntung. Tidak hanya kegiatan belajar tetapi juga faktor lain yang bisa membuat stres. Misalnya, kurangnya perhatian dan kasih sayang dari kedua orang tua dan wali, permasalahan dari sekolah, permasalahan dengan teman-teman di lingkungan asrama, dll.<sup>21</sup>

Dengan pemikiran ini, peneliti tertarik untuk menyelidiki masalah stres dalam terapi shalat Tahajud untuk membantu meminimalisir tingkatan stres kepada para remaja. Yakni dengan cara melakukan kegiatan penelitian yang berjudul "Konsep Shalat Tahajud Melalui Psikoterapi dalam Menurunkan Stress Pada Remaja Boarding School Daarul 'Ilmi".

## **B. Rumusan Masalah**

Dengan latar belakang yang penyusun uraikan tersebut di atas, maka penulis menarik rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh Terapi Sholat Tahajud terhadap stress pada remaja di Pondok Pesantren Daarul 'Ilmi ?
2. Bagaimana shalat Tahajud mempengaruhi kesehatan fisik dan mental?

## **C. Tujuan Penelitian**

Dalam penelitian ini tujuan yang hendak dicapai oleh penulis akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui Bagaimana pengaruh Terapi Sholat Tahajud terhadap stress pada remaja di Pondok Pesantren Daarul 'Ilmi.

---

<sup>20</sup> Rahmawati Dwi Anggraeni, *Hubungan Antara Religiusitas dan Stres Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Pondok Pesantren*, 2011, Universitas Negeri Surabaya, di akses pada tanggal 07-09-2021 pk1 20.00 WIB

<sup>21</sup> Wawancara Peneliti Dengan Pengurus Pesantren Boarding School Daarul 'ilmi pada tanggal 22 Agustus 2021 pk1 10.00 WIB

2. Untuk mengetahui Dampak Bagaimana shalat Tahajud mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.

#### **D. Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penulis harap penelitian ini mampu memperluas pengetahuan, menambah pengalaman, dan tentu saja khasanah keilmuan baru dari mereka yang memiliki kompetensi di bidang terapi spiritual khususnya, dan mampu memberikan wawasan tentang tips dalam meminimalisir stres yang terjadi pada para remaja.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan sebagai sebuah ilustrasi untuk kelangsungan penelitian berikutnya khususnya tentang pengurangan stres remaja.

###### **b. Bagi Institusi Akademik**

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi masukan bagi lembaga untuk membantu cara-cara mengurangi stres khususnya di kalangan anak muda. Bagi Masyarakat.

###### **c. Bagi Dunia Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sebuah masukan dan dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

#### **E. Kerangka Pemikiran**

Penegasan istilah dalam penelitian ini terbagi menjadi dua, akan dijelaskan sebagai berikut:

##### **1. Penegasan Konseptual**

Penegasan konseptual yaitu sebuah definisi yang asalnya dari pendapat ahli, tergantung pada subjek penelitian. Konfirmasi konseptual diperlukan untuk memastikan bahwa definisi teoritis yang dipakai pada penelitian ini tak menyimpang dari definisi yang sudah ada. Penegasan konseptual pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Remaja

Agus Sojanto menyebutkan, masa pubertas berangsur dari usia 13 hingga 22 tahun. Pada masa ini merupakan penentuan masa depan bagi kehidupan dari seorang remaja, jadi sebaiknya persiapkan dan jalani sebaik mungkin. Masa ini memang masa pencobaan dan kesengsaraan, waktu yang sulit untuk dipahami tetapi harus dipahami, masa-masa bergejolak yang mesti dijelajahi oleh para remaja dan semua yang peduli.<sup>22</sup>

b. Stres

Cloninger berpendapat bahwa stres adalah keadaan ketegangan yang terjadi ketika seseorang memiliki masalah atau tantangan dan tidak memiliki solusi atau memiliki banyak pikiran yang mencegah seseorang melakukan sesuatu.<sup>23</sup>

Kendall dan Hammen mencatat bahwa stres dapat terjadi pada individu ketika ada ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dan perasaan individu tentang kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut. Banyak situasi dianggap sebagai beban atau di luar ketahanan individu. Stres dapat menyebabkan gangguan jiwa jika stres tidak dapat diatasi atau dikelola secara efektif.<sup>24</sup>

c. Terapi Shalat Tahajud

Soleh mengartikan doa dalam bahasa itu sebagai doa. Salat disebut doa yang mencakup doa kebaikan atau berkah kepada Nabi Muhammad SAW. Shalat yaitu serangkaian kegiatan ibadah yang mencakup kata-kata dan perbuatan sesuai ketentuan, dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.<sup>25</sup>

---

<sup>22</sup> Jamal Ma'mur, *Kiat Mengtasi Kenakalan Remaja di Sekolah*, (Yogyakarta: Buku Biru, 2012), hlm. 39

<sup>23</sup> Triantoro Safaria dan Novans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009), hlm. 28

<sup>24</sup> *Ibid*, hlm. 28

<sup>25</sup> Soleh, *Terapi Shlmat Tahajud Menyembuhkan Berbagai Penyakit*, (Jakarta Selatan: PT Mizan Publika, 2012), hlm 111



Soleh memberikan penjelasan bahwa Tahajud berarti bangun dari tidur. Sholat Tahajud adalah shalat sunah yang dilakukan saat malam hari, dan dilakukan pertama kali setelah bangun dari tidur meskipun waktu tidur tersebut singkat. Syafi'i berkata: Orang yang melaksanakan shalat Tahajud disebut Mutahazid.<sup>26</sup>

Shohreh menjelaskan bahwa tujuan dari doa adalah untuk dengan tulus mengakui kemahakuasaan Allah Swt sebagai Pencipta, menyatakan kepasrahan kepada Allah, kesabaran dan kemuliaan-Nya, dan kepasrahan kepada Tuhan yang Abadi dan Abadi. Bagi orang-orang yang berdoa dengan khushyuk dan keikhlasan, hubungan mereka dengan Allah Swt menjadi lebih kuat dan mereka mampu beribadah kepada Allah Swt dengan kokoh dan menjalankan ketetapan yang telah ditetapkan oleh-Nya.<sup>27</sup>

## 2. Penegasan Operasional

Menurut Karlinger, definisi operasional adalah untuk memastikan arti suatu besaran yang dinyatakan dengan cara tertentu sehingga dapat diukur dengan lebih mudah. Definisi operasional diperlukan untuk memiliki batasan yang jelas tentang bagaimana konsep bekerja dalam penelitian.<sup>28</sup> Adapun dalam penelitian, definisi operasionalnya yaitu sebagai berikut:

### a. Remaja

Masa usia remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak, yang cirinya adalah terjadinya perkembangan yang pesat dari berbagai aspek, didalamnya termasuk perkembangan dari segi fisik, segi psikologis, dan hubungan sosial. Masa ini memiliki ciri dengan munculnya beberapa masalah yang dihadapi remaja menuju kedewasaan. Pubertas adalah dari 13 hingga 22 tahun.

---

<sup>26</sup> *Ibid*,...

<sup>27</sup> *Ibid*,...

<sup>28</sup> Naharin Suroyya, *Efektivitas Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Dalam Menurunkan Stres Akibat Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Tulungagung Angkatan tahun 2012*, (Tulungagung: Skripsi tidak diterbitkan, 2016)



b. Stres

Stres adalah situasi ketegangan yang terjadi disaat seorang individu dihadapkan pada suatu tantangan atau permasalahan dan tidak ada solusi atau banyak pikiran yang bertentangan dengan apa yang sedang mereka coba lakukan. Stres ini bisa terjadi kepada individu disaat adanya situasi sulit dan rasa pencapaian seseorang yang tidak seimbang. Situasi stres dianggap sebagai beban atau melebihi ketahanan individu. Stres dapat menyebabkan gangguan jiwa jika stres tidak dapat diatasi atau dikelola secara efektif.

c. Terapi shalat tahajud

Makna shalat tahajud, shalat menurut bahasa berarti shalat. Ibadah disebut doa karena di dalamnya terkandung doa. Salat juga bisa berarti Doa Kebaikan. Secara istilah, shalat merupakan suatu ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan yang diawali takbiratul ihram dan diakhiri salam. Sholat memiliki tempat yang sangat penting dalam Islam.

Tujuan utama doa adalah untuk dengan tulus mengakui kebesaran Allah SWT sebagai Pencipta, untuk menyatakan penyerahan diri kepada Allah dan kebesaran dan kemuliaan-Nya, dan penyerahan kepada Allah yang Abadi. Bagi yang berdoa dengan keikhlasan dan keikhlasan, hubungan mereka dengan Allah Swt menjadi lebih kuat, mereka mampu beribadah kepada Allah Subuh dengan kokoh dan menjalankan ketetapan yang telah Dia tetapkan.

**F. Penelitian Terdahulu**

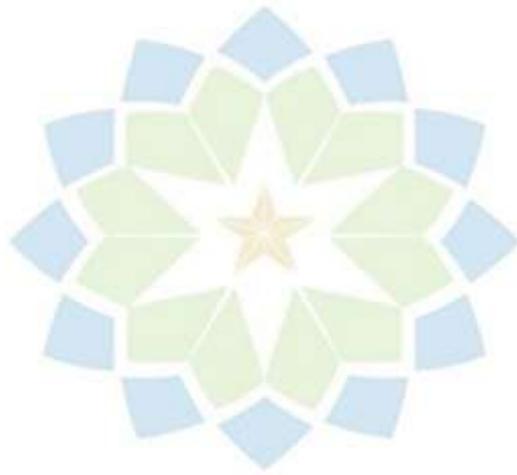
Penulis menemukan sebuah makalah yang dapat dijadikan sebagai referensi dan menjelaskan tentang shalat tahajud sebagai berikut:

1. "Pelaksanaan Sholat Tahajud Untuk Kesehatan Jiwa: Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Al Jihad Wonokoro Surabaya," Laksana Taufan NIM D03207058, Fakultas PAI, Fakultas Tarbiya, IAIN Sunan Amper Surabaya, 2013 Pada karya ini, penulis memfokuskan pada topik 'Konsep

Sholat Tahajud dengan Psikoterapi untuk Pengurangan Stres di Pondok Pesantren Daarul 'Ilmi Youth'.

2. "Shalat Tahajud Sebagai Obat Penenang Bagi Santri Pondok Pesantren Al Jihad Surabaya", Abdul Majid NIM E01303002, Jurusan Filsafat, Fakultas Ushuruddin, Institut Islam Nasional Sunan Amper Surabaya, 2008. Dalam karya ini, penulis mengelaborasi 'Konsep Sholat Tahajud dengan Psikoterapi untuk Menghilangkan Stres pada Remaja Pondok Pesantren Daarul 'Ilmi'.
3. "Hubungan Sholat Tahajud Dengan Kedamaian Pikiran", Sulis Istiqomah NIM E31208044, Program Studi Filsafat Akidah, Institut Islam Negeri Ushuluddin Fakultas Sunan Ampel Surabaya, 2012. Dijelaskan secara rinci. Doa dengan psikoterapi untuk menghilangkan stres di Pesantren Remaja Daarul 'Ilmi.
4. "Pengaruh Sholat Tahajud Terhadap Akhlak Al-Mahajji Pondok Pesantren Al-Ishra Bondowoso," Munawwaroh NIM D01301353, Jurusan PAI, Jurusan Tarbiya, IAIN Sunan Amper Surabaya, 2005. Di Pesantren Pemuda Daarul 'Ilmi'.

Empat tema yang berhubungan dengan shalat Tahajud, tetapi berbeda dalam ruang lingkup dan manfaat. Sementara itu, kali ini penulis ingin membahas "Konsep Sholat Tahajud Dengan Psikoterapi Untuk Menghilangkan Stres Pada Remaja Pondok Pesantren Daarul 'Ilmi'".<sup>2</sup> Penulis tidak hanya menggunakan pustaka dalam bentuk buku, tetapi juga berkesempatan untuk mewawancarai narasumber yang merupakan orang-orang dalam karya ini.



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG