

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penjelasan penelitian di atas dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu :

Bahwa shalat tahajud yang dilaksanakan sesuai dengan prosedur al Quran dan Sunnah Nabi menurut Mohammad Sholeh memberikan dampak kesehatan rohani serta kesehatan jasmani yakni kekebalan tubuh. Dalam melaksanakan shalat tahajud harus dilakukan secara berkesinambungan didasari dengan penuh keyakinan (keimanan) serta ketulusan ikhlasan dan kepasrahan total terhadap Allah semata.

Ditinjau secara psikologi sufistik shalat tahajud memberikan ketenteram jiwa karena mempunyai aspek meditasi yang dalam terhadap kehadiran Allah dalam aktualisasi kehidupan nyata sehingga membentuk akhlak yang baik (*akhlak al-Karimah*).

### B. Saran-Saran.

1. Diharapkan hasil penelitian bermanfaat bagi saya pribadi khususnya dan bagi masyarakat umumnya.

2. Diharapkan memberikan bahan penelitian lebih lanjut tentang masalah shalat tahajud bagi yang akan melakukan penelitian yang masalah yang sama. Ameen.