

ABSTRAK

Norhilaliah, Shalat Tahajud Sebagai Terapi Kejiwaan Telaah Sufistik Atas Pemikiran Mohammad Sholeh, di bawah bimbingan 1 : Prof. Dr. Asmaran, MA dan II : Dr. Irfan Noor, M. Hum pada Pascasarjana UIN Antasari Banjarmasin Tahun 2018.

Kata Kunci : Tahajud, Terapi, Kejiwaan, Sufistik,

Menurut Mohammad Sholeh bahwa shalat tahajud mempunyai manfaat sangat besar bagi psikologis manusia, sebagaimana dijelaskan oleh Said Sabiq bahwa terdapat empat manfaat besar dari shalat tahajud, yakni mendekatkan diri kepada Allah SWT, menghapuskan berbagai keburukan, mencegah dari perbuatan dosa dan mengusir penyakit dari tubuh. Shalat tahajud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi bisa mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri memberikan dampak peningkatan ketahanan tubuh (*imunologik*), mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup. Shalat tahajud mengandung aspek meditasi dan relaksasi sehingga dapat digunakan sebagai mekanisme penyembuhan (*Coping mechanism*) penyakit kejiwaan. Jika terapi shalat tahajud ini dilaksanakan secara rutin dengan keikhlasan bisa menghindarkan stres karena bisa menjaga adaptasi terhadap ritme pertumbuhan sel yang baik dan stabil. Shalat tahajud yang dilakukan dengan khusyuk, ikhlas, berkesinambungan, dan penuh pengharapan akan ridha Allah SWT. di tengah malam yang tenang dengan bacaan doa yang diresapi dengan didasari rasa keimanan yang dalam dapat menumbuhkan motivasi yang positif dapat menghilangkan stres yang mengganggu kesehatan jiwa manusia.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut : Bagaimana prosedur shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan menurut Mohammad Sholeh ? Bagaimana aktualisasi shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan dalam pendekatan psikologi sufistik ?

Studi dalam penelitian tesis ini dengan fokus bagaimana shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan dengan pendekatan psikologi sufistik terhadap emosi kejiwaan berupa stres yang berakibat disharmoni proses perkembangan tubuh dan kejiwaan sehingga mengakibatkan penyakit kejiwaan (*psikosomatik*), berdasarkan pemikiran tokoh terapis yaitu Mohammad Sholeh melalui resit perpustakaan (*Library Research*). Dalam kerangka konsep pemikiran tentang shalat tahajud sebagai terapi kejiwaan menurut Mohammad Sholeh yang berbasiskan ayat-ayat al Quran. Fokus kepada emosional kejiwaan dan teknis serta gejala-gejala yang kejiwaan yang muncul pada dasar tidak terpisahkan.

Hasil temuan dari penelitian ini ternyata prosedur shalat tahajud bila dilaksanakan dengan tepat sesuai al Quran dan Sunah Nabi Saw dan tulus ikhlas mengharap ridha Allah semata, maka memberikan dampak yang positif terhadap kejiwaan manusia dalam menghadapi realitas kehidupan ini.