

TAHAJJUD DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL

(Pendekatan Tafsir Tahlili dan Maudhu'i pada Q.S. Al-Isra': 79)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Tugas dan Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Ilmu Pendidikan Islam



Oleh :
ABDUL AZIZ
NIM : 063111087

**FAKULTAS TARBIYAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2011**

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Abdul Aziz
NIM : 063111087
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Agama Islam

menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 12 Juni 2011

Saya yang menyatakan,

ABDUL AZIZ
063111087



KEMENTERIAN AGAMA R.I.
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS TARBIYAH
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus II) Ngaliyan Semarang
Telp. 024-7601295 Fax. 7615387

PENGESAHAN

Naskah skripsi dengan:

Judul : TAHAJJUD DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL
(Pendekatan Tafsir Tahlili dan Maudhu'i pada QS. Al-Isra': 79)

Nama : Abdul Aziz

NIM : 063111087

Jurusan : Pendidikan Agama Islam

Program Studi : S.1

telah diujikan dalam sidang munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Tarbiyah IAIN
Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu
Pendidikan Islam.

Semarang, 28 Juni 2011

DEWAN PENGUJI

Ketua,

Drs. H. Mat Solikhin, M. Ag.
NIP. 19600524 199203 1 001

Sekretaris,

Hj. Nur Asiyah, M. Sl.
NIP. 1971026 199803 2 002

Penguji I

Dra. Hj. Nur Uhbiyati, M. Pd.
NIP. 195202028 197612 2 001

Penguji II

Dr. H. Fatah Syukur, M. Ag.
NIP. 19681212 199403 1 003

Rembimbing I

Dr. Hamdani Mu'in, M. Ag.
NIP. 19720405 199903 1 001

Rembimbing II

Alis Asikin, MA.
NIP. 19690724 199903 1 002





KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS TARBIYAH
Alamat: Prof. Dr. Hamka Kampus II Telp. 7601295 Fak. 7615387
Semarang

NOTA PEMBIMBING

Semarang, 12 Juni 2011

Lamp : 4 (Empat) Eksemplar
Hal : Naskah Skripsi
An. Sdr. Abdul Aziz

Kepada Yth.
Dekan Fakultas
Tarbiyah IAIN Walisongo
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah saya meneliti dan mengadakan perbaikan seperlunya, bersama ini saya kirim naskah skripsi saudara:

Nama: Abdul Aziz
NIM : 063111087
Judul : TAHAJJUD DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL
(Pendekatan Tafsir Tahlili dan Maudhu'i pada QS. al-Isra': 79)

Dengan ini saya mohon kiranya skripsi saudara tersebut dapat dimunaqosahkan.

Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I

Dr. Hamdani Mu'in, M. Ag.
NIP. 19720405 199903 1 001

Pembimbing II

Alis Asikin, MA.
NIP. 19690724 199903 1 002

ABSTRAK

Judul : Tahajjud dan Pendidikan Kesehatan Mental (Pendekatan Tafsir Tahlili dan Maudhu'i pada QS. Al-Isra': 79)
Penulis : Abdul Aziz
NIM : 063111087

Manusia dalam perjalanan hidupnya tidak akan lepas dari berbagai macam permasalahan. Dengan banyaknya permasalahan yang dihadapi manusia, mereka pasti akan merasa terganggu dengan kesehatannya, baik kesehatan jasmani maupun rohaninya. Dengan kondisi tersebut manusia membutuhkan kesehatan yang seimbang antara jasmani dan rohaninya.

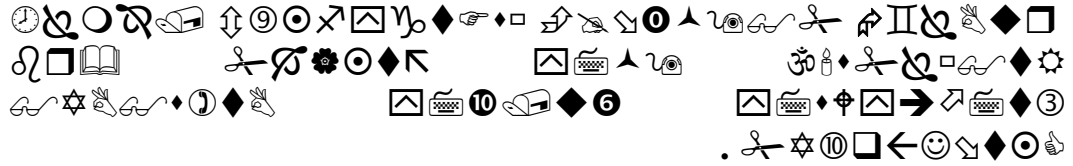
Dalam skripsi ini membahas tentang tahajjud dan hubungannya dengan pendidikan kesehatan mental. Karena dengan melakukan shalat tahajjud dengan benar maka akan memberikan ketenangan dalam hati dan juga menyehatkan badan. Oleh karena itu ingin mengetahui: bagaimana hubungan antara tahajjud dan pendidikan kesehatan mental dengan menggunakan pendekatan ilmu tafsir.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik pengumpulan datanya berupa teknik dokumentasi. Metode analisis data menggunakan metode tafsir tahlili dan tafsir maudhu'i.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan melaksanakan shalat tahajjud dengan benar di waktu malam yang sunyi, maka akan memberikan ketenangan pada jiwa dan pikiran bisa menjadi fokus karena dalam shalat membutuhkan konsentrasi untuk menghubungkan pikiran kita kepada Allah sebagai sesembahan kita. Shalat tahajjud yang dilakukan dengan ikhlas lagi khusyu' dan *istiqomah*, akan menumbuhkan ketenangan dan ketentraman jiwa serta batin seseorang, sehingga membuat si pengamal shalat tahajjud sehat fisik maupun mentalnya.

Kajian ini menunjukkan bahwa: (1) Dengan melaksanakan tahajjud akan terjadi interaksi antara hamba dengan Tuhannya (*hablumminallah*). (2) Dengan melaksanakan shalat tahajjud selain untuk mendekatkan diri kepada Allah juga memberikan kesehatan fisik maupun mentalnya. Oleh karena itu, apabila seseorang mempunyai jiwa yang tenang dan kesehatan mental yang baik, tentunya akan meningkatkan daya berpikir dan menumbuhkan sikap optimis dalam melakukan suatu kegiatan. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan akan menjadi bahan informasi dan masukan bagi setiap orang untuk melaksanakan ibadah shalat tahajjud dengan benar, ikhlas dan *istiqomah* dalam melaksanakannya, karena begitu banyak sekali manfaat dari shalat tahajjud. Khususnya dalam pendidikan itu menjadi masukan bagi para peserta didik, pendidik dan semua pihak yang terkait dalam pendidikan untuk melaksanakan tahajjud, karena dengan jiwa yang tenang dan mental yang sehat akan menciptakan sikap optimis untuk meraih cita-citanya.

MOTTO



” Dan pada sebagian malam hari bersembahyang tahajjudlah kamu sebagai suatu ibadah tambahan bagimu, Mudah-mudahan Tuhan-mu mengangkat kamu ke tempat yang Terpuji”. (Q.S. al-Isra’/17:79)¹

“THERE IS A WILL THERE IS A WAY”

“Dimana ada kemauan disitu ada jalan”

¹ Departemen Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Bandung: Diponegoro, 2009), hlm. 290.

TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penulisan transliterasi huruf-huruf Arab Latin dalam skripsi ini berpedoman pada SKB Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan R.I Nomor: 158/1987 dan Nomor: 0543b/Untuk1987. Penyimpangan penulisan kata sandang (al-) disengaja secara konsisten agar sesuai teks Arabnya.

ا	a	ط	t}
ب	b	ظ	z}
ت	t	ع	'
ث	s	غ	gh
ج	j	ف	f
ح	h}	ق	q
خ	kh	ك	k
د	d	ل	l
ذ	z	م	m
ر	r	ن	n
ز	z	و	w
س	s	ه	h
ش	sy	ء	'
ص	s}	ي	y
ض	d}		

Bacaan madd:

- a> = a panjang
- i> = I panjang
- u> = u panjang

Bacaan diftong:

- أَوْ = au
- أَيَّ = ai

PERSEMBAHAN

*Dengan ungkapan penuh rasa syukur kehadirat Allah swt.,
Kupersembahkan karya tulis ini untuk orang-orang yang telah memberi arti
dan selalu hadir dalam perjalanan hidupku:*

*Kedua orang tuaku Bapak Asmuni dan Ibu Suyati
yang telah mendidik, membimbing, mengarahkan,
dan mengorbankan segalanya demi kesuksesan putra-putrinya,
serta tiada hentinya-hentinya
memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.*

“Robbighfir lii wa liwaalidayya warhamhuma kamaa robbayaanii shogiiro”

*Kepada pengasuh Ponpes Rahmatan Lil ‘Alamin KH. M. Nasir Muhyi
yang selalu membimbing dan meneguhkannya hatiku untuk selalu
bertawakkal kepada Allah serta dengan berkah do’anya dapat mengantarkan
saya untuk meraih cita-cita*

*Adik-adikku tersayang
Agus Budiono dan Ulfa desi Munfa’ati
yang telah memberikan semangat untuk menggapai cita-cita.*

*Santriwan dan santriwati Pondok Pesantren Rahmatan Lil ‘Alamin, Mijen,
Semarang yang telah menemani perjuanganku dalam meraih rahmat dan
cahaya Allah*

*Teman-teman seperjuangan PAI angkatan 2006
terimakasih atas kebersamaannya,*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, penulis panjatkan puji syukur kehadirat Allah swt., karena atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw. beserta keluarga, sahabat dan para pengikutnya yang setia sampai hari akhir nanti.

Allah swt. menganjurkan umat manusia untuk senantiasa mengerjakan shalat sunnah sebagai ibadah tambahan untuk menyempurnakan shalat fardhu. Islam memerintahkan kepada manusia untuk bangun pada malam hari mengerjakan shalat sunnah tahajjud, disamping sebagai ibadah tambahan juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan baik fisik maupun psikis.

Karena sangat pentingnya shalat tahajjud bagi kesehatan manusia maka kami berusaha untuk meneliti dan mengobservasinya dari sudut pandang pendidikan kesehatan mental dengan melalui pendekatan tafsir tahlili dan maudhu'i berdasarkan surat al-Isra' ayat 79.

Dan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan mencapai gelar Sarjana Pendidikan Islam, di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Walisongo Semarang adalah menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk karya tulis ilmiah yaitu berupa skripsi. Oleh karena itu, kami membuat skripsi dengan judul "Tahajjud dan Pendidikan Kesehatan Mental (Pendekatan Tafsir Tahlili dan Maudhu'i pada QS. al-Isra': 79)".

Selama penyusunan skripsi ini, berbagai macam kesulitan dan hambatan yang kami hadapi baik yang menyangkut pengaturan waktu, pengumpulan data, maupun biaya, dan sebagainya. Alhamdulillah dengan kerja keras dan kesungguhan hati serta dorongan dan motivasi dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu kami mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Bapak DR. Suja'i, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang beserta para stafnya, yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melanjutkan studi di almamater ini.

2. Bapak Dr. Hamdani Mu'in, M. Ag. dan Bapak Alis Asikin, MA. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk-petunjuk kepada kami sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Seluruh Dosen dan Asisten Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, yang dengan penuh keikhlasan dalam membimbing dan mendidik kami dengan membekali ilmu pengetahuan.
4. Pimpinan Perpustakaan Institut dan Perpustakaan Tarbiyah IAIN Walisongo Semarang, yang telah memberikan pelayanan dan kesempatan kepada kami untuk mencari, menelaah dan meminjam buku-buku yang diperlukan dalam perkuliahan, khususnya dalam menyelesaikan penulisan skripsi.
5. Kedua orang tuaku, bapak Ahmad Asmuni dan ibu Suyati, serta adik-adikku Agus Budiono dan Ulfa Desi Munfa'ati yang tiada hentinya-hentinya memberikan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
6. Pengasuh Pondok Pesantren Rahmatan Lil 'Alamin KH. Muhammad Nasir Muhyi yang telah memberikan bimbingan, motivasi, inspirasi dan do'anya selama studi dan masa penyelesaian skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan PAI angkatan 2006 terimakasih atas kebersamaannya.
8. Sahabat-sahabat PPL di SMP H. ISRIATI dan KKN di Desa Kutosari kecamatan Gringsing kabupaten Batang terimakasih atas kerjasama dan bantuannya.
9. Sahabat-sahabat aktifis HMI dan UKM BITA terimakasih atas kebersamaannya yang selalu semangat dalam perjuangannya.
10. Santri putra dan putri Pondok Pesantren Rahmatan Lil 'Alamin, Mijen, Semarang yang telah menemani perjuanganku dalam meraih rahmat Allah.
11. Ta'mir mushola Al-Ihsan yang telah banyak membantu, menolong, dan meringankan beban kami selama dalam proses menuntut ilmu.

Akhirnya, penulis berharap semoga penulisan skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya, terutama dalam upaya mengembangkan khazanah pendidikan Islam di Republik Indonesia tercinta ini, Amiin.

Semarang, 12 Juni 2011

Penulis

Abdul Aziz

NIM : 063111087

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PENGESAHAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah.....	8
C. Perumusan Masalah	9
D. Tujuan dan Manfaat Penelitian	9
E. Kajian Pustaka	9
F. Metode Penelitian	10
BAB II TAHAJJUD DAN PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL	
A. Tahajjud	13
1. Pengertian Tahajjud	13
2. Hukum Tahajjud.....	14
3. Waktu Tahajjud.....	16
4. Keutamaan Tahajjud	17
B. Pendidikan Kesehatan Mental.....	17
1. Pengertian kesehatan mental	17
2. Hubungan kesehatan mental dengan pendidikan	19
C. Hubungan antara Tahajjud dan Pendidikan Kesehatan Mental	20
1. Shalat dalam perspektif kesehatan	20
a. Shalat sebagai terapi.....	20

	b. Rahasia gerakan shalat	22
	2. Manfaat medis shalat tahajjud.....	25
	a. Pendekatan Psikoneuroimunologi.....	25
	b. Hubungan kortisol dan tahajjud	27
	c. Hubungan tahajjud dan pendidikan kesehatan mental	29
BAB III	TAFSIR AL-QUR'AN SURAT AL-ISRA' AYAT 79	
	TENTANG TAHAJJUD DAN KESEHATAN MENTAL	
	A. Lafadz dan Terjemahannya	33
	B. Al Mufrodat.....	33
	C. Tafsir QS. Al-Isra' ayat 79.....	34
	D. Munasabah	38
	1. Pengertian Munasabah	38
	2. Lafadz dan Terjemahannya	38
	3. Asbabun Nuzul	39
	4. Al Mufrodat	39
	5. Tafsir QS. al-Muzammil ayat 1-4	41
	E. Tela'ah isi kandungan surat al-Isra' ayat 79	44
BAB IV	ANALISIS HUBUNGAN ANTARA TAHAJJUD DAN	
	PENDIDIKAN KESEHATAN MENTAL PADA QS. AL-	
	ISRA': 79	
	A. Hakikat shalat tahajjud.....	46
	B. Hubungan antara Tahajjud dan pendidikan kesehatan mental	
	yang terkandung dalam QS. Al-Isra' ayat 79.....	50
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan	58
	B. Saran	58
	C. Penutup	59

DAFTAR KEPUSTAKAAN

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP