

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Dari permasalahan yang penulis paparkan dalam skripsi ini, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Salat tahajjud merupakan salat yang sangat dianjurkan untuk dilaksanakan oleh setiap muslim. Bagi orang yang konsisten melaksanakan tahajjud dalam rangka ber-*taqarrub ilallah*, maka hal ini merupakan kenikmatan pada dirinya.
2. Salat tahajjud yang dilakukan di penghujung malam yang sunyi dapat mendatangkan ketenangan. Sementara ketenangan itu sendiri terbukti mampu meningkatkan ketahanan tubuh *imunologik*, mengurangi resiko terkena penyakit jantung dan meningkatkan usia harapan hidup.
3. Hubungan antara Tahajjud dan Pendidikan Kesehatan Mental yang terkandung dalam QS. Al-Isra' ayat 79 menunjukkan bahwa adanya relevansi antara tahajjud dan kesehatan mental. Hal ini disebabkan salat tahajjud yang khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat. Sebaliknya, salat tahajjud bisa mendatangkan stres apabila tidak dilaksanakan secara ikhlas dan *istiqomah*. Jika tidak dilaksanakan dengan ikhlas, maka terjadi kegagalan dalam menjaga daya adaptasi terhadap perubahan pola irama pertumbuhan sel yang normal, tetapi jika dijalankan dengan ikhlas dan terus menerus akan sebaliknya.

B. Saran-saran

Sehubungan dengan terselesaikannya penulisan skripsi ini, ada beberapa hal yang hendak perlu diperhatikan seorang muslim:

1. Hendaknya salat tahajjud dilakukan dengan penuh ikhlas dan dilakukan setiap malam secara rutin, karena salat tahajjud bisa mendatangkan ketenangan sehingga mampu meningkatkan ketahanan tubuh baik fisik maupun psikis.

2. Salat tahajjud sangat relevan dengan kesehatan mental karena salat tahajjud yang dilakukan dengan khusuk dan ikhlas bisa mendatangkan mental yang sehat. Maka untuk mewujudkan itu hendaknya salat tahajjud dilakukan bukan semata-mata ingin mendapat mental yang sehat tetapi untuk mendekatkan diri kepada Allah.

C. Penutup

Seiring dengan karunia dan limpahan rahmat yang diberikan kepada segenap makhluk manusia, maka tiada puji dan puja yang patut dipersembahkan melainkan hanya kepada Allah swt. Hanya dengan hidayah-Nya pulalah tulisan sederhana ini dapat diangkat dalam skripsi yang merupakan usaha maksimal dalam mengintegrasikan antara ilmu, visi dan penelitian penulis.

Meskipun tulisan ini telah diupayakan secermat mungkin namun mungkin saja ada kekurangan dan kekeliruan yang tidak disengaja. Menyadari akan hal itu, penulis mengharap secercah kritik dan saran menuju kesempurnaan tulisan ini. Semoga skripsi ini bisa bermanfaat kepada semua pihak, khususnya bagi penulis sendiri dan mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah IAIN Walisongo serta masyarakat pada umumnya. Amiin.