

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salat tahajud merupakan ibadah salat sunah dikerjakan sesudah salat isya hingga terbitnya fajar. Salat Tahajud merupakan ibadah salat Sunah yang diberikan amanat oleh Allah SWT terhadap Nabi Muhammad SAW untuk melaksanakannya. Menurut Adnan Tharsya (2016:12) Salat tahajud dilaksanakan dengan tidur terlebih dahulu sehingga pikiran dalam keadaan rileks, santai, dan fokus. Pada saat bangun tidur gelombang alpha dan theta berfungsi dengan baik sehingga otak memproduksi hormon yang baik dan dapat membuat pikiran dan jiwa menjadi damai serta rileks. Meskipun diperbolehkan melaksanakan salat tahajud tidak tidur terlebih dahulu, akan tetapi lebih baik sebelum melaksanakan salat tahajud maka harus tidur terlebih dahulu meskipun sebentar.

Salat tahajjud mempunyai keistimewaan dibandingkan dengan salat sunah yang lainnya. Dijelaskan dalam Qs. Al-Isra' ayat 79 sebagai berikut :

ومن الليل فتهجد به نافلة لك، عسى ان يبعثك ربك مقاما محمودا

“ Dan pada sebagian malam lakukanlah salat tahajud (sebagai suatu ibadah) tambahan bagimu, mudah-mudahan Tuhan-Mu mengangkatmu ke tempat yang terpuji”.

Dari terjemahan diatas menjelaskan bahwa salat tahajud ialah salat sunah dilakukan pada malam hari sebagai ibadah tambahan. Dengan melaksanakan salat tahajud maka akan mendapatkan balasan kebaikan langsung dari Allah SWT berupa balasan di dunia ataupun di akhirat. Sehingga Allah memerintah agar hamba-Nya melaksanakan salat tahajud.

Sedangkan menurut Al-Wajiz / Syaikh Prof. Dr. Wahbah az-Zuhaili, pakar fiqih dan tafsir negeri Suriah dalam Qs. Al-Isra' ayat 79 menjelaskan bahwa pada ayat tersebut yaitu:”Dan pada sebagian malam hari maka kerjakanlah salat

tahajudlah”. Bermaksud bahwa salatlah pada sisa waktu malam dan “sebagai suatu ibadah tambahan bagimu”, bermaksud bahwa seseorang yang mengerjakan salat malam dengan niat karena Allah dengan bersungguh-sungguh maka seseorang tersebut pantas mendapatkan kedudukan serta derajat yang tinggi dan mempunyai perbedaan dengan individu lainnya. Dengan melaksanakan salat tahajud maka seseorang mendapatkan pengampunan dari Allah SWT.

Pengertian ayat ini juga bisa mengandung makna bahwasanya salat lima waktu itu merupakan kewajiban atas kaum mukminin. Berbeda dengan salat malam, maka itu adalah kewajiban yang dikhususkan untukmu atau orang-orang yang terpilih. Hal ini karena kemuliaanmu di sisi Allah, sehingga Dia menjadikan tugasmu lebih banyak daripada orang lain, supaya pahalamu menjadi banyak, yang dengan itu kamu bisa mencapai al-Maqam al-Mahmud (kedudukan terpuji di sisi Rabbmu). Ia merupakan kedudukan yang dipuji-puji oleh orang-orang yang terdahulu dan yang akan datang, yaitu kedudukan bisa memberi syafaat tertinggi, tatkala seluruh makhluk meminta syafaat terhadap Nabi Adam, kemudian Nabi Nuh, Ibrahim, Musa, dan Isa, mereka semua mengemukakan udzur darinya. Hingga mereka meminta syafaat dari pemimpin anak keturunan Adam, supaya Allah mengasihi mereka dari kegelisahan dan kesusahan pada waktu itu. Beliau pun meminta syafaat terhadap Rabbnya. Kemudian Allah pun mengizinkan beliau untuk memberikan syafaat, menempatkan beliau di tempat yang mana orang-orang terdahulu hingga orang-orang yang datang belakangan merasa iri untuk mendapatkannya. Sehingga hal itu menjadi karunia Nabi Muhammad bagi seluruh makhluk. (Diakses dari : <https://tafsirweb.com/4683-quran-surat-al-isra-ayat-79.html>) (29 Mei 2021).

Jumlah rakaat salat tahajud dalam hadits yang diriwayatkan dari Zaid bin Kholid Al-Juhani beliau berkata :

”sesungguhnya aku melihat Rasullullah SAW melakukan salat malam , maka beliau memulai dengan salat dua rakaat yang ringan, kemudian dilanjutkan salat dua rakaat dengan bacaan yang panjang , setelah itu dilanjutkan dua rakaat dengan bacaan yang lebih pendek dari rakaat sebelumnya , kemudian salat dua rakaat dengan bacaan yang lebih pendek lagi dari rakaat sebelumnya, dilanjutkan

salat dua rakaat dengan bacaan yang lebih pendek dari rakaat sebelumnya, salat dua rakaat dengan bacaan lebih pendek dari rakaat sebelum, dan salat witr satu rakaat".(HR.Muslim)

Hadits diatas menjelaskan bahwa untuk jumlah rakaat salat tahajud nabi Muhammad SAW dalam mengerjakan salat tahajud hingga dua belas rakaat dan satu salam. Sedangkan dalam hadits lain menjelaskan tentang manfaat salat tahajud. Dalam hadits tersebut bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda :

" Wahai manusia Sebarkanlah ucapan salam, berilah makanan dan lakukan sholat malam dikala orang sedang terlelap tidur, niscaya kalian akan masuk surga Tuhan-Mu dengan damai dan tenang". (H.R. Tirmidzi no 2485 dan Ibnu Majah no 1334)

Dengan mendirikan salat pada saat sepertiga malam maka dipagi hari akan merasakan damai dan jiwa tenang. Menurut penelitian dari Universitas Toronto, Kanada melakukan survei terhadap 700 orang berusia 17-79 tahun.Survei ini mengenai rutinitas tidur, status emosi, kesehatan, dan waktu favorit.Dalam survei tersebut menyatakan bahwa seseorang yang bangun pada waktu pagi hari mempunyai kesehatan yang baik dan mempunyai perasaan bahagia dibandingkan dengan orang yang bangun siang.Begitupun tidur diawal waktu lebih baik daripada tidur diakhir waktu atau begadang.Sedangkan tidur diakhir waktu atau begadang tidaklah baik bagi kesehatan badan ataupun jiwa.Sehingga lebih baik tidak begadang.(Antika. 2021. Manfaat bangun tidur lebih pagi bagi kesehatan. Diakses dari :<https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3614140/manfaat-bangun-tidur-lebih-pagi-bagi-kesehatan>) (1 april 2021)

Dijelaskan pada Undang-undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan Bab I pasal I yang dimaksud dengan Kesehatan yaitu ketika kondisi seseorang bugar atau fit baik secara badan, psikologis, spritual maupun sosial yang mengharuskan individu untuk hidup berguna bagi diri sendiri dan masyarakat . Bahwa seseorang harus menjaga kesehatan baik lahir maupun batinnya karena kesehatan mampu berpengaruh terhadap kehidupan individu dan sosial. (Komisi informasi pusat. (2009). Undang-undang nomor 36 tahun 2009. Diakses dari : <https://komisiinformasi.go.id/?p=1815>) (29 mei 2021)

Kesehatan secara fisik merupakan keadaan badan atau organ tubuh dalam keadaan sehat dan baik-baik saja. Menurut Zakiah Daradjat (2019:4) berpandangan bahwa kesehatan jiwa yaitu keadaan individu mempunyai kemampuan menempatkan diri dengan diri sendiri, menempatkan diri dengan orang lain, dan menempatkan diri dilingkungan masyarakat. Seseorang yang mempunyai kecakapan untuk mengendalikan dirinya sendiri dan lingkungan maka akan mampu bisa mengontrol diri supaya terhindar rasa cemas, rasa gelisa, dan rasa ketidakpuasan.

penelitian yang dilakukan kemenkes (2014) mengemukakan bahwa Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) yang dilakukan tahun 2013, menunjukkan bahwa kondisi gangguan psikologis sentimental yang mempunyai tanda-tanda tekanan mental atau ketakutan sebesar 6% terjadi pada umur 15 tahun ke atas, untuk jumlah orang sekitar 14 juta orang. pada kondisi gangguan jiwa Berat, seperti schizophrenia yaitu 1,7 per 1000 penduduk atau sekitar 400.000 orang. Berdasarkan jumlah tersebut, 14,3% atau sekira 57.000 orang pernah atau sedang dipasung. Hasil riset membuktikan bahwa pemasangan di pedesaan yaitu sebesar 18,2%. Hasil riset ini lebih tinggi jikalau dibandingkan dengan hasil riset yang terjadi diperkotaan, yaitu sebesar 10,7%. (Kemenkes. (2014). Stop stigma dan diskriminasi terhadap seseorang yang sedang dalam gangguan jiwa atau ODGJ. Stigma ataupun diskriminasi tidak akan menyembuhkan pasien akan tetapi justru bisa menjadi semakin akurat karena orang yang dengan ganggu jiwa akan merasakan dikucilkan dalam lingkungan yang ditinggalin. Sehingga lingkungan tempat tinggal harus mendukung agar orang yang mengalami gangguan kejiwaan secepatnya sembuh dan kembali dalam keadaan normal. (Diakses dari: <https://www.kemkes.go.id/view/201410270011/stop-stia-dan-diskriminasi-terhadap-orang-gangguan-jiwa-odgj.html>). (30 mei 2021)

Di Indonesia sudah terbentuknya Komunitas yang beranggotakan orang-orang yang berusaha senantiasa bertahajud. Komunitas tersebut bernama Komunitas Tahajud Berantai atau dikenal dengan KUTUB. Komunitas tersebut terbentuknya pada 29 Januari 2014. Komunitas tersebut berawal dari seorang

Ustad H.Uti yang mempunyai kebiasaan memberikan pesan melalui SMS terhadap teman-temannya untuk mengingatkan salat tahajud. Kemudian kebiasaan Ustad H.Uti diikuti oleh Erik Mardiansyah. Pada tahun 2011, Erik Mardiansyah mengirimkan pesan juga terhadap teman-temannya untuk mengingatkan salat tahajud. Pada suatu kesempatan Ustad H.Uti bertemu dengan Erik Mardiansyah dan pada saat itulah komunitas itu dibicarakan dan akhirnya dibentuk dan diresmikan pada 2014. (Kutuber. (2018). Sejarah komunitas tahajud berantai. Diakses dari :<https://komunitastahajjudberantai.or.id>) (31 mei 2021)

Berawal dari kisah Ustad H.uti dan Erik Mardiansyah kini anggota komunitas tahajud berantai (KUTUB) pada 13 maret 2021 sudah mencapai 14.601 anggota. Terdiri atas member laki-laki dan member perempuan. Jumlah member laki-laki mencapai 3.359 anggota, Sedangkan jumlah member perempuan jauh lebih banyak yaitu 11.242 anggota.

Kesehatan dapat diperoleh dengan melakukan pola hidup sehat. Untuk menjaga kesehatan fisik bisa dilakukan dengan berolahraga, makanan-makanan yang bergizi, menjaga kebersihan, istirahat yang cukup. Sedangkan untuk menjaga kesehatan jiwa dilakukan dengan berdzikir, bersedekah, tilawah Al-Qur'an, sholat wajib dan salat sunah ,berpuasa, mendengarkan ceramah dan ibadah yang lainnya.

Ibadah bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, dengan beribadah terhadap Allah SWT maka semua kebutuhan akan terpenuhi. Adapun ibadah yang biasa dilakukan oleh Rasullulah SAW pada malam hari disaat semua orang sedang tertidur yaitu melaksanakan salat tahajud.

Didalam hadis Tirmidzi bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda :"*salat tahajud dapat menghapus dosa, mendatangkan ketenangan dan menghindarkan penyakit*". Dengan demikian bahwa salat tahajud sungguh mempunyai manfaat dan keistimewaan yang begitu luar biasa. Selain menghapus dosa , salat tahajud juga bisa menjaga kesehatan dan menghindarkan dari penyakit.

Komunitas Tahajud Berantai atau biasa dikenal dengan KUTUB mempunyai tujuan sebagai sarana umat untuk menghidupkan kembali malam-malamnya untuk melakukan salat tahajud, sehingga diharapkan salat tahajud menjadi rutinitas umat muslim pada zaman sekarang. Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB) diperuntukkan untuk semua kalangan. Seseorang yang ingin gabung dengan Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB) tidak memerlukan syarat khusus, akan tetapi bisa berkomitmen, berkontribusi dalam kegiatan, mengisi laporan tiap hari, nomor telepon yang aktif.

Sebelum komunitas Tahajud Berantai (KUTUB) diresmikan pada tahun 2014, masih menggunakan media menyampaikan pesan melalui Short Message Service (SMS) yang pada saat itu banyak digunakan oleh masyarakat. Akan tetapi di zaman sekarang pengiriman pesan melalui SMS sudah jarang digunakan, akan tetapi beralih terhadap media sosial. Banyak sekali media sosial yang bisa digunakan seperti Facebook, Instagram, YouTube, WhatsApp, dan lainnya. Akan tetapi dalam kegiatan komunitas tahajud berantai (kutub) media sosial whatsapp sangat berguna seperti untuk laporan, miscoll, dll.

Pada zaman sekarang seseorang bisa mendapatkan informasi dengan mudah. Teknologi mempunyai peran penting dalam kehidupan. Menurut Yuni, Fitriani (2017:148) berpendapat bahwa media sosial merupakan sebuah alat yang dipakai untuk berinteraksi, berkomunikasi, dan membangun jaringan melalui media komunikasi online.

Pada zaman modern seperti sekarang banyak hal yang bisa didapatkan dan digunakan dari sebuah media sosial. Akan tetapi selain hal-hal yang berdampak positif seperti bisa mendapatkan informasi terbaru, bersilaturahmi, selain itu adapula hal-hal yang berdampak negatif seperti kejahatan bisnis online dan sebagainya. Sehingga sebagai generasi sekarang harus bijaksana dalam menggunakan media sosial. Selain itu untuk mendapatkan sebuah informasi tidak hanya melalui media sosial akan tetapi melalui buku, kajian-kajian bersama

ustad/ustadzah dan sebagainya yang memberikan dampak positif untuk kehidupan sehari-hari.

Menurut Adelia, dkk (2020: 114) dalam penelitian atau riset yang dilakukan bersama teman-temannya terhadap generasi milenial yang berusia 19 tahun sampai 21 tahun yang berstatus sebagai mahasiswa ataupun mahasiswi dari 33 responden media yang digunakan untuk mendapatkan informasi 93% dari media sosial, yang dimana 73% pengguna aktif media sosial, 80% mempunyai akun media sosial, seperti twitter, line, instagram, Facebook, whatsapp, youtube. Sehingga 16% dari data respon menggunakan instagram dan 4% pengguna Twitter. Dari akun-akun yang mereka punya 43% menggunakan instagram, 30% menggunakan whatsapp, 6,7% menggunakan twitter, dan selebihnya menggunakan youtube.

Begitupun menurut Nurudin (2020:33) melakukan riset bersama teman-temannya yang ditunjukkan untuk pengguna media sosial 16 tahun sampai 25 tahun terhadap 25 responden. Dari hasil penelitiannya bahwa 21 responden dari 25 responden menjawab bahwa whatsapp merupakan media sosial yang dipakai dan dimanfaatkan. Sehingga media sosial yang digunakan oleh komunitas tahajud berantai (KUTUB) media sosial whatsapp karena dapat diakses siapa saja, lebih mudah, dan mempunyai fitur yang hampir lengkap.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik mengambil judul "Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB)".

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang , maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut.

1. Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental
2. Gambaran Kondisi Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB)
3. Fungsi Media Sosial whatsapp bagi komunitas

2. Pembatasan Masalah

Pembatasan suatu masalah diperlukan untuk mencegah adanya kekeliruan atau pengembangan pokok masalah agar penelitian bisa terfokus dan memberikan kemudahan dalam pengkajian sehingga tujuan penelitian akan berhasil. Beberapa batasan masalah penelitian terletak pada pekerjaan, dan usia anggota komunitas tahajjud. Penelitian meneliti anggota komunitas tahajjud berantai yang bekerja sebagai ibu rumah tangga dan perempuan berprofesi. Pada usia 30 sampai 50 tahun seseorang mempunyai peran akan tanggung jawab yang diberikan, pemikiran lebih dewasa, mampu mandiri dan lainnya. Dengan melaksanakan sholat tahajjud diharapkan seseorang akan mempunyai kesehatan mental dan fisik yang stabil.

3. Pertanyaan Penelitian

Adapun rumusan masalahnya sebagai berikut :

1. Bagaimana Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental?
2. Bagaimana Gambaran Kondisi Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB)

3. Bagaimana Fungsi Media Sosial WhatsApp Bagi Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB) ?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Pelaksanaan Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental
2. Untuk Mengetahui Gambaran Kondisi Kesehatan Mental Anggota Grup Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB)
3. Untuk Mengetahui Fungsi Media Sosial WhatsApp Bagi Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB)

D. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat penelitian terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan praktis yaitu:

1. Secara Teoritis

Dapat menambah pengetahuan keilmuan, menambah kajian khususnya mengenai Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB).

2. Secara Praktis

Penelitian ini akan membantu menambah referensi dalam perkuliahan terutama jurusan Bimbingan Konseling Islam, serta menjadikan bahan pengetahuan bagi peneliti khususnya dalam mengkaji Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB).

E. Penelitian Terdahulu/ Relevansi

Adapun penelitian-penelitian terdahulu yang berhubungan dengan permasalahan yang peneliti angkat dalam skripsi antara lain sebagai berikut :

- a. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Chodijah (2017) Universitas Islam Negeri (UIN) Gunung Djati dalam jurnal yang berjudul " Konsep Salat Tahajud Melalui

Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (penelitian di Klinik Terapi Tahajud Surabaya)" Yaitu dalam abstraknya menjelaskan Salat tahajud mempunyai nilai spiritual yang cukup tinggi. Salat tahajud mempunyai dimensi Dzikrullah (mengingat Allah), dengan mengingat Allah maka akan memperoleh mental yang sehat. Manfaat dari pelaksanaan salat tahajud yaitu untuk kesehatan jasmani dan rohani. Seseorang yang melaksanakan salat tahajud sambil berdzikir (mengingat Allah) maka akan mendapatkan ketenangan, ketentraman, dan kedamaian.

Ketenangan, ketentraman dan kedamaian dapat menjaga ketahanan imun tubuh, mengurangi bahaya terkena penyakit jantung, dan meningkatkan usia harapan bagi seseorang. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian Siti Chodijah (2017) yaitu mempunyai tujuan untuk mengamalkan salat tahajud sehingga tercapai kebahagiaan di dunia dan akhirat. Dengan melaksanakan salat tahajud merupakan usaha agar senantiasa dekat dan ingat terhadap Allah SWT. Perbedaan penelitian peneliti dengan peneliti Siti Chodijah (2017) yaitu mengenai metode yang digunakan. Metode peneliti yang digunakan oleh Siti Chodijah yaitu metode R & D. Sedangkan peneliti menggunakan metode kualitatif deskriptif. Manfaat peneliti dan peneliti Siti Chodijah (2017) membahas tentang nilai spiritual yang didapatkan ketika melaksanakan salat tahajud.

b. Penelitian yang dilakukan Anisa Maya Umri Hayati (2020) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo dalam jurnal yang berjudul "Shalat Sebagai Sarana Pemecahan Masalah Kesehatan Mental" Yaitu dalam abstraknya menjelaskan Agama Islam merupakan Agama yang langsung berasal dari Allah SWT, Agama Islam berpedoman dari Al-Qur'an dan Hadist. Dalam Agama Islam banyak sekali ibadah-ibadah yang bernilai pahala baik itu ibadah wajib maupun ibadah sunnah, Seperti ibadah shalat. Dari aspek psikologi, manfaat yang diperoleh dalam ibadah shalat yaitu ketentraman jiwa. Dengan melakukan ibadah shalat berarti seseorang yang sedang berusaha berkomunikasi dan mengenal Allah SWT.

Dengan melakukan ibadah shalat jiwa menjadi tenang dan damai serta mengurangi rasa stres yang berlebihan. Shalat dapat digunakan sebagai terapi ruhaniah. Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian Anisa Maya Umri Hayati (2020) yaitu menggunakan membahas perihal tentang shalat yang merupakan bentuk terapi untuk mendapatkan ketenangan jiwa. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian Anisa Maya Umri Hayati (2020) yaitu pembahasan mengenai shalat. Anisa Maya Umri (2020) memilih pembahasan shalat secara umum untuk kesehatan mental, sedangkan penelitian memilih pembahasan shalat sunnah tahajud. Manfaat penelitian peneliti dan peneliti Anisa Maya Umri Hayati (2020) yaitu pembahasan mengenai keutamaan shalat baik untuk kesehatan fisik maupun kesehatan mental.

c. Penelitian yang dilakukan Hamida Syari Harahap (2018) dalam jurnal yang berjudul "Whatsapp Sebagai Media Strategi Komunikasi Ustadzah Dalam Menyampaikan Dakwah (Studi Deskriptif Kualitatif Komunitas "Belajar Islam Seru")" yaitu dalam abstraknya menjelaskan peningkatan strategis untuk berdakwah menggunakan media komunikasi whatsapp yang dilakukan oleh ustadz ataupun ustadzah yang mempunyai tujuan untuk mencintai dan mengamalkan sesuai dengan agama Islam. Dalam penelitian ini juga menjelaskan bahwa untuk menjadi komunikator yang baik perlu memenuhi unsur seperti proximity (kedekatan), attractiveness (daya tarik) dan similarity (kesamaan).

Persamaan penelitian peneliti dengan penelitian Hamida Syari Harahap (2018) yaitu menggunakan media sosial whatsapp sebagai media untuk berdakwah. Begitupun dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, dokumentasi dan observasi. Perbedaan penelitian peneliti dengan penelitian Hamida Syari Harahap (2018) yaitu mengenai informan untuk mendapatkan informasi. Selain itu, penelitian Hamida Syari Harahap (2018) berfokus pada bagaimana berkomunikasi untuk para ustadzah dan ustad untuk menyampaikan dakwah. Sedangkan penelitian peneliti berfokus terhadap orang yang sedang belajar lebih baik atau berhijrah untuk melaksanakan shalat tahajud.

F. Tinjauan Teori

Setiap penelitian menggunakan kerangka teori / tinjauan teori . Tinjauan teori merupakan sebagai landasan teori dalam melakukan penelitian, agar penelitian sesuai dengan tujuan. Fungsi teori yaitu menemukan fakta secara sistematis, panduan dalam melakukan pengumpulan data, dan sumber hipotesis. Salat tahajud, kesehatan mental dan fungsi media sosial yang aja digunakan dalam penelitian.

1. Definisi Salat Tahajud

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Edisi V menjelaskan bahwa salat tahajud merupakan salat sunah ketika dikerjakan dengan dua rakaat ataupun lebih yang dikerjakan pada saat bangun tidur hingga menjelang waktu subuh. Salat tahajud bisa dilakukan oleh semua orang muslim tidak membatasi usia dan kalangan. Ibadah sunah yang utama yaitu salat tahajud. Sebagaimana yang disabdakan oleh Rasulullah SAW bersabda :” Salat sunah yang utama setelah salat fardu adalah salat tahajud “. (HR. Abu Dawud)

sedangkan Salat tahajud yaitu salat sunah yang dilakukan setelah salat Isya hingga menjelang waktu subuh. Rasulullah SAW bersabda : "Rabb kita turun ke langit dunia pada setiap malam yaitu ketika sepertiga malam terakhir. Allah berfirman : "Barangsiapa yang berdoa terhadap-Ku, niscaya Aku kabulkan. Barangsiapa yang memohon terhadap-Ku, niscaya Aku penuhi. Dan barangsiapa yang menginginkan ampun terhadap-Ku, niscaya Aku ampuni." (HR. Bukhari no. 1145 dan Muslim no. 1808)

Dalam hadist tersebut menjelaskan bahwa pada waktu malam hari merupakan waktu yang tepat untuk berkomunikasi dengan Allah SWT. Begitu istimewa salat tahajud bahwa dalam hadis tersebut juga menjelaskan Allah SWT akan mengabulkan semua permintaan dan permohonannya serta menghapus dosa-dosanya dengan bersungguh-sungguh melakukan ibadah salat tahajud dengan niat beribadah terhadap Allah SWT bukan dengan niat lainnya.

Sebagaimana diriwayatkan dalam hadis Rasulullah SAW bersabda : "Dari Abu Hurairah : bahwa Rasulullah SAW bersabda "setan mengikat dengan tiga ikatan tali, ikatan diatas tengkuk kepala seseorang dari kalian saat tidur, setan mengencerkkan ikatan tersebut (sambil berkata) : malam masih panjang, maka tidurlah. Jika dia bangun dan mengingat Allah SWT maka lepaslah satu ikatan. Jika kemudian dia berwudu maka lepaslah tapi ikatan kedua, dan jika dia mendirikan salat lepaslah satu tali ikatan, dan pada pagi harinya dia akan merasakan damai dan jiwa yang tentram. Namun bila dia tidak melakukan itu maka pagi itu jiwa tidak tentram dan merasa malas ". (HR.Bukhari no 1142 dan Muslim no 776) .

Salat tahajud mempunyai manfaat tidak hanya untuk didunia, akan tetapi juga manfaat untuk di akhirat. Seperti mendapatkan kesehatan jiwa dan mental, serta janji Allah terhadap umatNya yang melakukan salat tahajud yaitu menjanjikan surga. Salat tahajud merupakan sebuah cara untuk mendekati diri dengan Allah SWT, sehingga salat tahajud dilaksanakan lebih baik di sepertiga malam terakhir hingga memasuki waktu subuh.

2. Definisi Kesehatan Mental

Menurut Zakiah Daradjat (2019 : 6) menyatakan bahwa kesehatan mental ketika seseorang mampu menghadapi permasalahan yang terjadi, mampu menyeimbangkan fungsi jiwa sehingga mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya. Dalam kesehatan mental , jiwa begitu berperan penting. Jiwa yang sehat maka akan bisa menghadapi dan menyeimbangkan fungsi jiwa seperti terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin.

Sedangkan menurut Syamsul Yusuf (2018 :28) menyatakan bahwa kesehatan mental yaitu keadaan psikologis seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengelola emosi serta pikiran, kemampuan mengembangkan potensi yang ada dalam diri, kemampuan berinteraksi dengan orang lain secara konstruktif atau sesuai dengan norma, bekerja atau belajar secara produktif, serta mampu dan bisa berkontribusi bagi kesejahteraan bersama. Sehingga kesehatan mental merupakan terhadap seseorang yang mampu menyeimbangkan dirinya untuk mengembangkan potensinya.

Orang yang mempunyai psikologis sehat maka tiada alasan untuk putus asa dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi, tidak mudah lekas pesimis serta mampu menghadapi semua permasalahan dan kegagalan dalam kehidupan. (Daradjat, Zakiah. 2019 :10) . Kesehatan mental mempunyai peran yang penting terhadap kecerdasan, terhadap tingkah laku, terhadap badan dan terhadap perasaan. Untuk menjaga kesehatan mental bisa dilakukan dengan mendekatkan diri terhadap Allah SWT seperti melakukan dzikir, tilawah, salat, dan lainnya.

3. Definisi Media Sosial

Media yaitu alat yang digunakan seseorang dalam berkomunikasi dimasa sekarang. Masa sekarang atau zaman modern bahwa media yang sering digunakan yaitu media sosial. Media sosial mempunyai pengertian dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI V) bahwa laman atau aplikasi yang bisa dilakukan seseorang untuk membuat informasi atau mendapatkan informasi dalam jaringan sosial. Dalam media sosial siapapun bisa mengaksesnya.

Menurut Soliha, S. F. (2015:7) media sosial dari sudut pandang interaksi sosial bahwa media sosial menciptakan pengetahuan terkini mengenai komunikasi pribadi secara terbaru. Media sosial berbeda dengan interaksi langsung (face to face), akan tetapi menciptakan bentuk interaksi baru yang membuat pemakainya kembali pada hubungan interpersonal yaitu dalam bentuk interaksi termediasi atau disebut dengan Computer Mediated Communication (CMC). Memakai media sosial maka individu satu sama lain berkomunikasi secara kapanpun dan bebas.

Beragam kelebihan dan kekurangan yang didapatkan dari berkomunikasi termediasi, media baru dapat mengatur waktu yang fleksibel dalam pemakaiannya, dan menciptakan tuntutan waktu yang baru. Seperti pemakai media sosial dapat berkomunikasi memakai aplikasi chat dengan bebas, namun mereka akan lebih menghabiskan waktu untuk hal yang sama setiap harinya. Meskipun banyak sekali manfaat dari Media sosial, tetapi ada juga kerugian dari penggunaan media sosial seperti kecanduan telepon sehingga sulit berinteraksi

dengan orang lain secara langsung. Selain itu juga banyak kasus kejahatan yang terjadi di media sosial, sehingga bijaklah dalam menggunakan dan memanfaatkan media sosial.

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Analisis ini memakai jenis penelitian yang dipergunakan penulis yaitu menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Sugiyono (2017:9) berpendapat metode penelitian kualitatif yaitu analisis yang mempunyai obyek penelitian alamiah atau natural setting. Obyek alamiah merupakan obyek yang sesuai apa yang ada dilapangan tanpa adanya manipulasi sehingga obyek tidak mengalami perubahan.

2. Pendekatan Penelitian

studi kasus (case study) menurut Mudjiatahjud (2017: 3) berpendapat bahwa study kasus merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara mendalam, sungguh-sungguh, terperinci dan mendetail tentang suatu program, aktifitas, peristiwa yang terjadi ada perindividu, perkelompok, perlembaga atau perorganisasi dengan mempunyai tujuan untuk mendapatkan ilmu yang mendalam mengenai peristiwa atau persoalan. Kejadian atau persoalan yang dipakai yaitu yang sedang berlangsung dan nyata bukan kejadian sudah terjadi dan fiktif .Dalam penelitian studi kasus perlu dilakukan penelitian hingga tuntas sehingga dapat memperoleh hasil yang akurat. Proses penelitian studi kasus dikerjakan dengan ikut berkontribusi langsung terhadap objek dan sumber data.

Penelitian studi kasus dapat diperoleh hasilnya dari proses observasi, wawancara ataupun dokumentasi. Sehingga penelitian studi kasus digunakan untuk memudahkan proses penelitian sehingga mendapatkan informasi secara mendalam dan menyeluruh. Dalam proses penelitian studi kasus dilakukan pada perorangan ataupun organisasi sehingga dapat menyelesaikan sebuah kasus secara akurat. (Sujarweni, V. W. 2019:22)

Deskripsi dalam penelitian ini mengenai salat tahajud dalam menjaga kesehatan mental anggota komunitas tahajud berantai (KUTUB) , sehingga penelitian ini penelitian tunggal. Dimana peneliti hanya memfokuskan penelitian pada kasus tunggal dengan cara mendalam, menghayati dan memahami fenomena terkait dengan fokus penelitian.

3. Penentuan Sumber Informasi

Informan menurut Tedi (2007:67) merupakan seseorang yang mempunyai ilmu atau keahlian dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan dari peneliti untuk mendapatkan informasi. Informan sangat dibutuhkan dalam proses penelitian karena informan merupakan sumber untuk mendapatkan informasi. Sedangkan menurut sugiyono (2017 :85) berpendapat bahwa informan merupakan seseorang yang dapat memberikan informasi tentang bagaimana situasi dan kondisi tempat yang diteliti.

Informan dalam penelitian ini yaitu anggota komunitas tahajud berantai (KUTUB) berusia 30 tahun sampai 50 tahun. Berikut karakteristik informan sebagai berikut :

1. Pengurus komunitas tahajud berantai (KUTUB) untuk mendapatkan informasi mengenai sejarah, kepengurusan, kegiatan dalam komunitas tahajud berantai (KUTUB) dan sebagainya.
2. Anggota komunitas tahajud berantai (KUTUB) untuk mendapatkan sumber informasi mengenai gambar mempunyai mental yang sehat , fungsi media sosial whatsapp dalam grup, keajaiban dari salat tahajud.

Pemilihan sampel menggunakan purposive pada penelitian akan berpedoman pada beberapa ketentuan yang harus dipenuhi diantaranya yaitu:

- a. Pengumpulan sampel berdasarkan atas keunikan, persamaan dan ciri tertentu yang merupakan identitas atau kekhasan pokok populasi.

b. Tema dapat ditentukan dan diteliti sebagai sampel yaitu ketika tema sudah bahwa mempunyai cirinya .

c. Penentuan keunikan pada populasi dengan cermat didalam studi pendahuluan (Suharsimi. 2002: 183).

Menurut Mukhtar (2013:99) data yaitu seluruh penjelasan empiris dan dokumentatif yang didapatkan di tempat penelitian sebagai penunjang dalam kegiatan baik secara ilmiah ataupun akademis. Sedangkan sumber data yang dipakai dalam penelitian yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer dan sekunder menurut suharsimi (2002:129) yaitu:

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer yaitu sumber petunjuk langsung yang didapatkan dari tempat penelitian oleh peneliti bahwa ditentukan sebagai sumber pertamanya. sehingga yang menjadi sumber data primer diantaranya hasil interview dan hasil observasi.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data Sekunder adalah sumber data langsung yang didapatkan oleh peneliti sebagai penunjang dari sumber pertama. Sumber data sekunder dapat juga dikatakan keterangan yang tersusun dalam bentuk file, dokumen-dokumen, foto, video, terkait dengan penelitian yang sedang dilakukan.

Adapun pendapat lainnya menurut Mukhtar (2002:100) sumber data primer merupakan petunjuk yang didapatkan secara langsung oleh penelitian dari hasil observasi terhadap situasi sosial yang didapatkan dari sumber pertama atau subjek pertama melalui sistem pengamatan dan tanya jawab, adapun data dokumentasi yang dihimpun dari situasi sosial atau lembaga secara langsung sebagai sumber pendukung. sedangkan data sekunder merupakan petunjuk yang dipakai menjadi data partisipan atau pelengkap utama yang dipakai oleh peneliti agar penelitian yang dilakukan merupakan penelitian asli.

Teknik penentuan sampel pada penelitian ini memakai teknik purposive sampling dan Snowball sampling. Purposive sampling cara atau metode untuk memutuskan bahwa sumber data yang dipilih sesuai pertimbangan dan tujuan

tertentu. Sedangkan Snowball sampling yaitu cara atau metode untuk pengambilan sampel sumber data yang diperoleh saat diawal sedikit maka akan semakin lama menjadi banyak dalam memperoleh informasi. Penggunaan teknik purposive sampling dan Snowball sampling akan membantu proses penelitian dalam mendapatkan informasi yang didapatkan dari informan. (Sugiyono.2017: 96)

Dalam teknik purposive sampling yaitu ketika seseorang yang sudah lama berada dalam sebuah komunitas dan mempunyai peran serta pengetahuan tentang komunitas tersebut. Sedangkan dalam Snowball sampling ketika sumber data dari seseorang yang sudah lama berada di komunitas dan mempunyai peran dalam komunitas akan tetapi seseorang atau informan tersebut memberikan data atau informasi yang masih dianggap belum tuntas maka bisa mencari seseorang lainnya sebagai subjek yang dapat memberikan informasi.

4. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017:104) teknik pengumpulan data yaitu sistem atau metode dipergunakan peneliti untuk memperoleh data berguna mendapatkan sebuah informasi. Penelitian Tanpa menggunakan teknik pengumpulan data dapat menghambat dalam mencapai tujuan penelitian dikarenakan tidak mendapatkan data. Dalam teknik pengumpulan data penelitian memakai metode observasi, metode wawancara dan metode dokumentasi. Berikut diantaranya sebagai berikut :

a. Metode Observasi

Metode observasi ialah proses penelitian dikerjakan menggunakan pandangan serta pencatatan yang dikerjakan secara langsung dan sistematis. Dalam metode observasi seorang peneliti dapat menyiapkan seperangkat instrumen penelitian untuk mengumpulkan data. (Mukhtar.2013: 101).

Sedangkan menurut Muri, Y (2017:384) berpendapat bahwa teknik atau metode observasi ditentukan oleh pengamat untuk menentukan dan menetapkan

hasil penelitian. Pengamat memberikan penilaian tentang makna yang diamati dan memberikan penyimpulan mengenai apa yang terjadi secara realitas.

Dalam observasi secara langsung ini, peneliti selain berperan sebagai pengamat penuh menggunakan pengamatan terhadap tanda atau sistem yang terjadi pada situasi yang sebenarnya secara langsung yang diamati oleh peneliti, selain itu juga sebagai pemeran serta atau partisipan yang ikut melaksanakan proses salat tahajud.

Observasi langsung dikerjakan peneliti untuk mengoptimalkan data mengenai Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai. Seperti kegiatan yang dilaksanakan pada sepertiga malam yaitu anggota yang mendapatkan tugas sebagai penanggung jawab menelfon anggota lain maka harus melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

b. Metode Wawancara

Menurut Muri, Y (2017: 372) menyatakan bahwa metode wawancara merupakan sebuah alat atau teknik yang dipakai oleh peneliti untuk memperoleh informasi secara langsung berhadapan (face to face) sehingga pewawancara atau peneliti bisa bertanya secara langsung dan bebas tentang objek yang diteliti dan dirancang sebelumnya terhadap narasumber atau informan.

Dalam melakukan wawancara diperlukan sebuah teknik agar proses wawancara sesuai dan dapat berjalan dengan lancar. Teknik wawancara yang dipakai yaitu wawancara terstruktur (Structured interview). Pada teknik wawancara terstruktur peneliti menyiapkan pertanyaan-pertanyaan yang akan disampaikan terhadap narasumber. Pertanyaan dipersiapkan agar mendapatkan informasi sesuai dengan kenyataan (Sugiyono. 2020 : 115)

Metode wawancara peneliti yang digunakan bertujuan untuk menggali terkait dengan Salat Tahajud Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB) sebagai berikut tentang salat tahajud, komunitas, kegiatan komunitas, penggunaan media sosial WhatsApp, kesehatan mental dan sebagainya.

c. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan cara atau metode ini dipakai dalam pengumpulan data penelitian mengenai keadaan atau komponen yang berupa catatan-catatan, transkrip, buku, surat, koran, majalah, prasasti, notulen rapat, leger nilai, agenda, dan lain-lain yang menghasilkan sumber informasi. Metode dokumentasi digunakan dalam penelitian sebagai sebuah bukti bahwa seseorang tersebut melakukan penelitian. (Dimiyati, Johni. 2013: 100)

Melalui metode dokumentasi, peneliti menggunakan sebagai cara untuk menggali data berupa dokumen terkait Sholat Tahajjud Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anggota Komunitas Tahajjud Berantai (KUTUB) diantaranya : Absen setiap hari, jadwal penanggung jawab, foto-foto kegiatan yang dilakukan seperti foto absensi, foto wawancara menggunakan video call dan sebagainya.

5. Teknik Analisa Data

Analisis data yaitu metode yang dilakukan untuk menyusun dan mencari sumber data secara terstruktur yang didapatkan dari hasil catatan lapangan, hasil wawancara, hasil dokumentasi, menggunakan pengelompokan data kedalam beberapa kategori, menjabarkan kedalam beberapa bagian, menyusun kedalam pola sehingga dapat memilih sesuai dengan kepentingan. ketika membuat kesimpulan bisa dengan mudah dipahami oleh diri sendiri ataupun orang lain. (Sugiono, 2017 : 131)

Teknik analisa data menurut Creswell (2015 dalam buku sugiono, 2017:162-164) bahwa analisis data mempunyai prosedur sebagai berikut :

- a. *Organizing and preparing data for analysis* (mengorganisasikan dan menyiapkan data yang akan dianalisis). Data yang akan diuraikan atau diteliti maka harus berdasarkan sumber data yang diperoleh, macam data yang diperoleh, tanggal pengumpulan data yang diperoleh, kemudian deskripsi data serta sifat data yang diteliti...
- b. *Read or look at all the dateng* (baca dan lihat seluruh data). Peneliti perlu mengetahui dan memahami makna apa yang di informasikan informan sehingga mampu membandingkan informasi sehingga mampu memilih

atau mereduksi data yang mempunyai keunikan, penting, baik dan sesuai dengan pernyataan peneliti...

- c. *Start coding all of the data* (membuat koding atau program seluruh data) . Koding diperlukan agar dapat dikelompokkan data yang sejenis. Koding biasanya digunakan agar mempermudah dalam proses peneliti sehingga peneliti mampu menghasilkan tema baru yang bisa digunakan untuk membuat judul peneliti...
- d. *Used coding process to generate a description* (menggunakan koding sebagai bahan untuk membuat deskripsi). Menggunakan koding sehingga peneliti akan membuat tema ataupun kategori data penelitian yang disebut dengan temuan. Setelah tema diperoleh atau ditentukan maka peneliti memaparkan deskripsi secara singkat dan sistematis sehingga tema yang ditemukan jelas dan terarah. Tema tersebut dimulai dari yang umum hingga yang spesifik...
- e. *Interrelating theme* (menghubungkan antar tema). Setelah peneliti menentukan tema dan membuat koding maka dihubungkan antara tema yang satu dengan yang lainnya. Dengan menghubungkan antar tema maka akan memberikan kemudahan dalam proses peneliti...
- f. *Interpreting the meaning of theme* (memberi interpretasi dan makna tentang tema). Setelah menentukan tema dan menghubungkan antar tema maka langkah selanjutnya peneliti mendeskripsikan mengenai makna tema yang dipilih bisa menggunakan simbol atau disampaikan secara langsung.

Sedangkan dalam jurnal karya Ainun, Dkk (2017:12) yang berjudul "Kepemimpinan dalam setting instansi pendidikan tinggitinggi sebuah studi kasus pada pemimpin/rektor Universitas Negeri Makasar" berpendapat bahwa Proses analisis data menurut Creswell (2009), yaitu: membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan, melakukan overview pada transkrip, deskripsi mendetail tentang setting atau latar dan situasi yang mengitari, menganalisis lebih detail dengan meng-coding data, deskripsi tema yang dipaparkan dalam bentuk narasi, menginterpretasi atau memaknai data.

H. Sistematika Penelitian

Dalam sistematika penulisan ini terdiri dari :

Bab I Pendahuluan membahas tentang Latar Belakang Masalah, Perumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Penelitian Terdahulu, Tinjauan Pustaka/Teori, Metode Penelitian dan Sistematika Penulisan.

Bab II Kajian Literature membahas tentang Landasan Teori yang berisi pembahasan mengenai kajian penelitian seperti : terapi sholat tahajjud, kesehatan mental, dan media sosial whatsapp.

Bab III Metodologi Penelitian membahas tentang Metodologi Penelitian terdiri dari lokasi penelitian, pendekatan dan jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisa data, dan sistematika penulisan.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan membahas tentang Hasil Penelitian dan Pembahasan, berisi tentang gambaran umum objek penelitian, analisis hasil penelitian, dan pembahasan.

Bab V membahas tentang Penutup, berisi tentang Kesimpulan dan Saran. Kemudian bagian akhir penelitian terdiri dari Daftar Pustaka, dan Lampiran-lampiran.

I. Waktu Penelitian

Waktu Penelitian ini dilakukan pada anggota komunitas tahajud berantai (KUTUB), berikut tabel dibawah ini berisi rencana waktu kegiatan yang akan dilakukan terhitung dari bulan januari 2021 dalam proses penelitian sampai selesai.

Tabel 1

Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan						
		januar	februar	maret	April	Mei	Juni	Juli
		i	i					

1	Observasi awal	√						
2	Bimbingan proposal	√	√					
3	Ujian Seminar proposal		√					
4	Pengolahan data dan bimbingan skripsi			√	√	√	√	√
5	Ujian komprehensif		√					
6	Penyusunan laporan				√	√	√	√

