

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah, kajian pustaka dan hasil penelitian dengan menggunakan metode kualitatif, melalui teknik observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilaksanakan pada Komunitas Tahajud Berantai (KUTUB) tentang salat tahajud dalam menjaga kesehatan mental anggota komunitas tahajud berantai (KUTUB) maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Salat tahajud merupakan ibadah tambahan yang dilaksanakan setelah salat Isya hingga menjelang waktu subuh. Seseorang yang ingin melaksanakan salat tahajud tidak harus menunggu usia senja, akan tetapi boleh dilakukan oleh siapapun dan usia berapapun. Untuk yang melaksanakan salat tahajud bisa dengan tidur terlebih dahulu ataupun tidak tidur juga tidak apa-apa. Akan tetapi akan mempunyai perbedaan seperti pada kesehatan yang dimana seseorang yang melaksanakan salat tahajud akan tidur diwaktu yang teratur (tidak begadang) sehingga ketika bangun tubuh akan lebih segar dan pikiran lebih tenang. Salat tahajud mempunyai jumlah rakaat minimal dua rakaat satu salam dan tidak terbatas untuk jumlah rakaat. Setelah selesai menjalankan salat tahajud maka bisa menambah ibadah tambahan seperti dzikir dan tilawah al-qur'an.
2. Kesehatan mental yaitu terhindar seseorang dari penyakit jiwa dan gangguan jiwa. Dengan beribadah terhadap Allah salah satunya salat tahajud maka akan menstabilkan diri agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit jiwa. Selain dengan melaksanakan salat tahajud bisa juga dengan berdzikir, dan bertilawah. Dengan melaksanakan salat tahajud maka akan mendapatkan ketenangan dan kesehatan.
3. Dari hasil penelitian membuktikan bahwa sudah cukup banyak umat islam yang melaksanakan salat tahajud meskipun belum semuanya istiqomah dan harus senantiasa diingatkan salah satunya bergabung dengan komunitas tahajud berantai (KUTUB), selain itu juga pengguna media sosial whatsapp di Indonesia cukup

banyak pengguna . media whatsapp mudah digunakan, hemat biaya, dilengkapi
berbanyak fitur dan lebih aman.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan beberapa permasalahan yang belum terurai dan terpecahkan, sehingga peneliti mengajukan beberapa saran, antara lain sebagai berikut:

1. Ketika mengacu pada visi komunitas tahajud berantai (KUTUB) yaitu ingin membudayakan salat tahajud setiap malam terhadap seluruh lapisan masyarakat muslim dari berbagai kalangan menurut peneliti harus ada media sosial lainnya yang dapat diakses dan dikenal oleh banyak orang sehingga banyak yang bergabung dengan komunitas tahajud berantai. Selain media sosial lainnya dengan sering mengadakan kegiatan sehingga banyak orang mengetahui bahwa di Indonesia sudah terbentuknya komunitas tahajud berantai (KUTUB).
2. Indonesia mempunyai banyak kebudayaan sehingga banyak sekali perbedaan. Akan tetapi dalam proses berdakwah mempunyai tujuan yang sama yaitu mengajak dan mengingatkan ke kebaikan. Ketika ada perbedaan kebudayaan seperti pendapat, karakter, dan sebagainya tidak berdampak pada perpecahan akan tetapi semakin kuat dalam berdakwah.
3. Bergabung dengan komunitas yang memberikan dampak positif sangatlah baik. Akan tetapi tidak sedikit orang memandang bahwa berdakwah tidak harus diumbar dengan dibentuknya komunitas. Di zaman sekarang jikalau ingin mengembangkan dakwah maka harus ikut serta dalam perubahan zaman.