

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Shalat Tahajjud Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa. Shalat tahajjud memiliki banyak sekali manfaat praktis, baik dari sudut pandang religius maupun kesehatan. Orang yang menjalankan ibadah dengan ikhlas, hatinya akan tenang jiwanya akan *muthmainah*. Untuk itu peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Shalat Tahajjud Sebagai Terapi Ketenangan Jiwa”. Rumusan masalahnya yaitu bagaimana dimensi psikologi dalam shalat tahajjud, bagaimana indikator ketenangan jiwa, serta bagaimana hubungan shalat tahajjud dengan ketenangan jiwa. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian pustaka (*library research*) dengan menggunakan metode analisis isi yaitu mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil menganalisis teks dan wacana sesuai dengan tema dan judul yang telah ditetapkan. Penulis menggunakan teknik analisis isi dalam mengolah informasi yang di peroleh dari buku terapi shalat tahajjud karya Moh Sholeh, buku menuju ketenangan jiwa karya Joko Suharto bin Matsnawi, buku misteri shalat tahajjud karya Muhammad Muhyidin, buku psikologi shalat karya Sentot Haryanto dan buku nafsu muthmainah karya Hj.Zuhdiyah sebagai data Primer. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi psikologi dalam shalat tahajjud dilihat dari beberapa aspek *terapeutik*, yaitu aspek olahraga, relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, meditasi, auto-sugesti, pengakuan dan penyaluran (katarsis), sarana pembentuk kepribadian, dan terapi air (*hydro therapy*). Ketenangan jiwa dapat dilihat dari beberapa ciri, yaitu dalam menjalankan hidup tidak ada tekanan dalam batin, selalu bersyukur, memiliki kematangan emosional dalam menghadapi berbagai macam situasi, dan lain-lain. Shalat tahajjud bisa menyebabkan jiwa menjadi tenang karena di dalam shalat tahajjud ada dimensi psikologi, dan hubungan lainnya dapat ditinjau dari keutamaan shalat tahajjud.

Kata kunci : Shalat Tahajjud, Ketenangan Jiwa