

## Hubungan kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja

Friska Aprilia Putri<sup>1</sup>, Bety Agustina Rahayu<sup>2</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surya Global Yogyakarta

Email korespondensi: [friskaapriliaputri55@gmail.com](mailto:friskaapriliaputri55@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja sering menghadapi tekanan yang memengaruhi kondisi mental mereka. Salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental adalah melalui sholat Tahajud, yang diyakini dapat menenangkan pikiran dan mengurangi stres. **Tujuan:** menganalisis hubungan antara kebiasaan sholat Tahajud dengan kesehatan mental Remaja. **Metode:** Penelitian kuantitatif non-eksperimen menggunakan desain cross-sectional. Populasi adalah siswa SMP MBS Pleret dengan jumlah responden 77 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *Total Sampling*. Instrumen menggunakan kuesioner MHI-38 untuk mengukur kesehatan mental dan kuesioner sholat Tahajud. Nilai validitas kuesioner MHI-38 adalah 1,00, sedangkan nilai validitas kuesioner sholat Tahajud adalah 0,52. Uji Analisa menggunakan uji kendall tau. **Hasil:** Mayoritas remaja di SMP MBS Pleret memiliki tingkat kesehatan mental kategori tinggi, yaitu sebanyak 70 responden (90,9%). Kebiasaan sholat Tahajud sebagian besar berada pada kategori cukup, dengan 52 responden (67,5%). Uji statistik menghasilkan p-value = 0,15 (<0,5) dan nilai korelasi (r) = 0,271, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kebiasaan sholat Tahajud dengan kesehatan mental Remaja. Remaja yang lebih sering melaksanakan sholat Tahajud cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik. Sholat Tahajud dapat menjadi salah satu upaya dalam menjaga keseimbangan mental remaja.

**KATA KUNCI:** Kesehatan Mental; Remaja; Sholat Tahajud

### ABSTRACT

**Background:** Teenagers often face pressures that affect their mental state. One way to maintain mental health is through Tahajud prayer, which is believed to calm the mind and reduce stress. **Objective:** to analyze the relationship between Tahajud prayer habits and adolescents' mental health. **Methods:** Non-experimental quantitative research using a cross-sectional design. The population was MBS Pleret Junior High School students with 77 respondents. The sampling technique used was total sampling. The instrument used the MHI-38 questionnaire to measure mental health and the Tahajud prayer questionnaire. The validity value of the MHI-38 questionnaire is 1.00, while the validity value of the Tahajud prayer questionnaire is 0.52. Analysis test using kendall tau test. **Results:** The majority of adolescents at MBS Pleret Junior High School had a high level of mental health, as many as 70 respondents (90.9%). Tahajud prayer habits were mostly in the moderate category, with 52 respondents (67.5%). Statistical tests resulted in a p-value = 0.15 (<0.5) and a correlation value (r) = 0.271, so it can be interpreted that Ho is rejected and Ha is accepted. **Conclusion:** There is a relationship between Tahajud prayer habits and adolescent mental health. Teenagers who pray Tahajud more often tend to have better mental health. Tahajud prayer can be one of the efforts in maintaining the mental balance of adolescents.

**KEYWORDS:** Adolescents; Mental Health; Tahajud Prayer

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

### INTRODUCTION

Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh siapa saja, namun beberapa kelompok lebih rentan mengalaminya, seperti individu yang menghadapi tekanan hidup yang berat, memiliki riwayat keluarga dengan gangguan mental, atau kurangnya dukungan sosial (Maulana, 2019). Di antara kelompok rentan tersebut, remaja menjadi

salah satu yang paling rawan. Fase perkembangan mereka yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial membuat remaja berada dalam situasi yang unik (WHO, 2021). Tantangan-tantangan yang muncul dalam fase ini sering kali tidak sebanding dengan kematangan emosional mereka, sehingga meningkatkan risiko terjadinya gangguan mental seperti kecemasan dan depresi (Rahayu et al., 2023). Remaja juga sering kali menghadapi tekanan dari lingkungan, seperti tuntutan akademik, pergaulan, ekspektasi keluarga, hingga paparan media sosial yang berlebihan (Yolanda et al., 2019). Ketidakmampuan dalam mengelola emosi atau menyelesaikan masalah dapat memperburuk situasi, sehingga menimbulkan gangguan mental yang lebih serius. Oleh karena itu, diperlukan dukungan yang kuat dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Selain itu, akses terhadap layanan kesehatan mental yang memadai sangat penting untuk membantu mereka mengatasi tantangan ini dan mencegah dampak jangka panjang yang merugikan (Solehah, 2012).

Angka kejadian gangguan kesehatan mental pada remaja dapat bervariasi tergantung pada lokasi geografis dan metode pengukuran yang digunakan dalam penelitian. Menurut data dari (WHO, 2019) sekitar 14% dari remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental. Angka ini setara dengan sekitar 166 juta remaja yang mengalami berbagai jenis gangguan, termasuk depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku lainnya. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2022 remaja yang mengalami gangguan kesehatan mental emosional sebanyak 33% di kalangan remaja berusia 10 hingga 17 tahun (Awalin & Khair, 2023). Di Yogyakarta pada tahun 2022 bahwa terdapat 1.000 remaja di kabupaten sleman mengalami gangguan kecemasan, yang dikenal sebagai anxiety. Kabupaten Sleman mencatat jumlah tertinggi di Yogyakarta, diikuti oleh Bantul, Kota Yogyakarta, Kulon Progo, dan Gunung Kidul. Upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental dapat dilakukan melalui pendekatan yang holistik, melibatkan aspek psikologis, sosial, dan medis (Timiyatun et al., 2021).

Konseling atau terapi psikologis, seperti terapi kognitif perilaku (CBT), dapat membantu individu memahami dan mengelola pikiran serta emosi mereka dengan lebih baik (Witt et al., 2021). Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau komunitas juga sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung proses pemulihan. Dalam beberapa kasus, penggunaan obat-obatan seperti antidepresan atau antianxiety, yang diresepkan oleh tenaga medis profesional, mungkin diperlukan (Witt et al., 2021). Selain itu, menjaga pola hidup sehat melalui olahraga rutin, pola makan seimbang, tidur yang cukup, serta praktik mindfulness atau meditasi dapat membantu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Rohmah, 2021). Sesuai dengan Pasal 74 ayat 1 Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang kesehatan jiwa dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan social. Sebagai upaya menghindari hal-hal negatif yang dapat merugikan diri dan orang lain, hendaknya remaja mampu membentengi dirinya dengan agama dan menjaga kestabilan mentalnya, dengan cara spiritual yaitu beribadah (Savitri et al., 2023).

Sholat merupakan bentuk ibadah yang biasa serta tidak sulit dilakukan. Tujuan utama dari sholat yaitu membina kontak dan memperkuat koneksi dengan Allah (Susilawati et al., 2014), (Laily, 2021). Gerakan sholat juga dapat memberikan manfaat bagi tubuh karena membantu meregangkan otot-otot tubuh, meningkatkan fleksibilitas sendi, membantu meningkatkan kepadatan tulang, mencegah osteoporosis, membantu meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh, memberikan efek relaksasi dan mengurangi stres serta kecemasan (Styana et al., 2017), (Triyani et al., 2019). Selain itu, sholat dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan, memberikan rasa tenang dan damai, yang penting untuk kesehatan mental, Rutin melaksanakan sholat juga menciptakan struktur dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan kemampuan untuk focus (Annisa et al., 2021). Praktik sholat tidak hanya berfungsi sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai aktivitas fisik dan mental yang bermanfaat bagi kesejahteraan secara keseluruhan (Kusnanto et al., 2019). Terdapat dua macam sholat yaitu sunnah dan wajib. Sholat sunnah yang paling utama adalah sholat

tahajud karena dikerjakan di malam hari yang membuat hati, jiwa dan pikiran menjadi tenang (Laily, 2021)

Sholat tahajud adalah sholat sunah yang dikerjakan pada malam hari. karenanya sholat tahajud juga disebut sholat Lail (shalat malam) atau Qiyamullail. Rasulullah SAW sangat menganjurkan umatnya untuk membiasakan sholat tahajud. Sholat tahajud juga memberikan beberapa manfaat untuk kesehatan mental dan ketenangan jiwa. Pertama dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan karena melibatkan aktivitas spiritual yang dapat memberikan ketenangan pikiran dan jiwa. Kedua dapat membantu memperbaiki siklus tidur sehingga meningkatkan kualitas tidur yang berdampak positif pada kesehatan mental. Ketiga dapat membantu mengurangi gejala depresi karena melibatkan aktivitas spiritual yang memberikan ketenangan dan harapan bagi jiwa (Perwataningrum et al., 2016). Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dari kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja SMP Muhammadiyah Boarding School Pleret.

## **METHODS**

### **Design**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimen dengan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan sholat Tahajud dengan kesehatan mental remaja. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional

### **Research Questions**

Apakah ada hubungan dari kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja SMP Muhammadiyah Boarding School Pleret?

### **Sample and Settings**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP MBS Pleret yang berjumlah 77 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Penggunaan teknik ini bertujuan untuk memperoleh data yang lebih akurat dan representatif dalam menganalisis hubungan antara kebiasaan sholat Tahajud dengan kesehatan mental remaja.

### **Variables**

Variabel bebas pada penelitian ini adalah sholat tahajud. Variabel dependen yang dianalisis adalah kesehatan mental remaja. Sementara Variabel Pengganggu yang dapat memengaruhi hasil penelitian terdiri dari:

- a. Faktor biologis, seperti perubahan hormon, kualitas tidur, dan kondisi fisik, dapat langsung memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, faktor biologis tidak diambil dalam penelitian ini, karena dapat membaurkan hubungan antara sholat tahajud dan kesehatan mental remaja.
- b. Faktor psikologis, seperti stres dan kecemasan, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan membaurkan hubungan antara sholat tahajud dan kesehatan mental. Karena itu, faktor psikologis tidak diambil dalam penelitian ini.
- c. Faktor sosial, seperti lingkungan pergaulan dan dukungan keluarga, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan membaurkan hubungan antara sholat tahajud dan kesehatan mental. Karena itu, faktor sosial tidak diambil dalam penelitian ini.
- d. Faktor spiritual, seperti tingkat religiusitas, dapat memengaruhi kesehatan mental remaja dan membaurkan hubungan antara sholat tahajud dan kesehatan mental. Karena itu, faktor ini tidak diambil dalam penelitian ini.
- e. Faktor internal seperti kurangnya motivasi, kelemahan iman, dan disiplin dapat memengaruhi kebiasaan sholat tahajud dan berpotensi membaurkan hubungan antara

- sholat tahajud dan kesehatan mental. Karena itu, factor-faktor ini tidak diteliti dalam penelitian ini.
- f. Faktor eksternal, seperti lingkungan yang tidak mendukung dan jadwal yang padat, dapat memengaruhi kebiasaan sholat tahajud dan membaurkan hubungan antara sholat tahajud dan kesehatan mental. Karena itu, faktor-faktor ini tidak diteliti dalam penelitian ini.

### Instruments

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Kesehatan Mental MHI-38 MHI-38 (Mental Health Inventory-38) untuk mengukur kesehatan mental seseorang terdiri dari 38 pertanyaan yang dirancang untuk menilai berbagai aspek kesehatan mental, seperti perasaan bahagia, stres, kecemasan, dan depresi. Kesehatan mental (MHI-38) juga telah dinyatakan valid dalam penelitian sebelumnya oleh (Abidin, 2023), dengan nilai validitas sebesar 1,00. Instrumen sholat tahajud telah dinyatakan valid dalam penelitian sebelumnya oleh Khairiyah, (2022) dengan nilai validitas lebih dari 0,52. Hasil uji reliabilitas kesehatan mental dari penelitian sebelumnya oleh (Abidin, 2023) menunjukkan nilai sebesar 0,892, sementara hasil uji reliabilitas untuk sholat tahajud dalam penelitian sebelumnya oleh (Khairiyah, 2022) diperoleh nilai sebesar 0,9115.

### Data Collections

Data primer dalam penelitian ini diperoleh dengan menyebarkan kuesioner kepada responden yaitu siswa kelas VII, VIII dan IX SMP MBS Pleret. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data WHO, kemenkes RI, BKKBN, jurnal meliputi data prevalensi seks bebas dan kasus perilaku.

### Data Analysis

Penelitian ini dianalisis dengan teknik statistic yaitu Kendall Tau.

### Ethical Consideration

Penelitian ini telah dinyatakan layak etik dengan nomor : No.8.06/KEPK/SSG/I/2025

## RESULTS

Tabel 1 Karakteristik Siswa Pondok Pesantren MBS Pleret (n=77)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
12-13 Tahun	28	36.4
14 Tahun	20	25.9
15-16 Tahun	29	37.7
<b>Kelas</b>		
VII	17	22.1
VIII	31	40.2
IX	29	37.7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	77	100.0

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar siswa pondok pesantren berusia 12-13 tahun, yaitu sebanyak 28 orang (36,4%). Berdasarkan tingkat kelas, sebagian besar berasal dari kelas VIII, yaitu 31 orang (40,3%), disusul oleh kelas IX sebanyak 29 orang (37,7%). Seluruh siswa pondok pesantren dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, dengan total 77 orang (100%). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa pondok pesantren adalah siswa kelas VIII dan IX.

**Tabel 1 Distribusi Kesehatan Mental Siswa Pondok Pesantren MBS Pleret**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rendah	3	3.9
Sedang	4	5.2
Tinggi	70	90.9
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 2 tentang distribusi kesehatan mental siswa Pondok Pesantren MBS Pleret, didapatkan hasil analisis, mayoritas responden memiliki tingkat kesehatan mental dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 70 orang (90,9%). Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kesehatan mental yang baik, dengan mayoritas responden berada dalam kategori tinggi.

**Tabel 2 Distribusi Kebiasaan Sholat Tahajud siswa Pondok Pesantren MBS Pleret**

Kategori	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kurang	4	5.2
Cukup	52	67.5
Baik	21	27.3
<b>Total</b>	<b>77</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 3, distribusi kebiasaan sholat tahajud siswa di Pondok Pesantren MBS Pleret menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kebiasaan sholat tahajud dalam kategori cukup, yaitu sebanyak 52 siswa (67,5%). Sementara itu, siswa yang memiliki kebiasaan sholat tahajud dalam kategori baik berjumlah 21 siswa (27,3%). Adapun siswa yang masuk dalam kategori kurang hanya 4 siswa (5,2%).

**Tabel 3 Tabulasi Silang Hubungan Kebiasaan Sholat Tahajud Dengan Kesehatan Mental Remaja SMP MBS Pleret**

Kesehatan mental	Kebiasaan Sholat Tahajud						Total	
	Kurang		Cukup		Baik		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	2	50.0	1	1.9	0	0	3	3.9
Sedang	0	0.0	2	3.8	2	9.5	4	5.2
Tinggi	2	50.0	49	94.2	19	90.5	70	90.9
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>5.1</b>	<b>52</b>	<b>57.5</b>	<b>21</b>	<b>27.2</b>	<b>77</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan Tabel 4, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas siswa dengan kesehatan mental tinggi memiliki kebiasaan sholat tahajud dalam kategori cukup (70,2%) dan baik (90,5%). Sementara itu, siswa yang memiliki kebiasaan sholat tahajud kurang lebih banyak ditemukan dalam kategori kesehatan mental rendah (50%). Hasil ini menunjukkan bahwa semakin baik kebiasaan sholat tahajud seorang siswa, semakin tinggi pula tingkat kesehatan mentalnya. Sebaliknya, siswa dengan kebiasaan sholat tahajud yang kurang cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja di SMP MBS Pleret.

**Tabel 4 Hubungan kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja SMP MBS Pleret**

Variabel	Koefesien korelasi Kendall-Tau	Nilai sig.	Ket
Kesehatan mental	0.271	0.015	Terdapat Hubungan

---

Kebiasaan  
sholat tahajud

---

Hasil uji korelasi *Kendall's Tau* pada tabel 5 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental pada remaja di SMP MBS Pleret. Nilai koefisien korelasi ( $\tau$ ) sebesar 0,271 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif dengan kekuatan rendah. Artinya, semakin baik kebiasaan sholat tahajud seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan mentalnya. Selain itu, nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,015, yang lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sholat tahajud yang lebih baik cenderung berhubungan dengan tingkat kesehatan mental yang lebih baik pada remaja.

## DISCUSSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih rutin melaksanakan sholat Tahajud cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Hal ini sejalan dengan teori bahwa ibadah dapat memberikan efek menenangkan, membantu individu mengelola stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional (Syafitri & Rahmah, 2021). Kesehatan mental remaja merupakan aspek yang sangat penting dalam perkembangan individu, karena masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa yang penuh dengan perubahan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Pada tahap ini, remaja mengalami berbagai tantangan yang dapat mempengaruhi kondisi mental mereka, seperti tekanan akademik, perubahan hormon, pergaulan sosial, ekspektasi keluarga, serta pengaruh media sosial yang semakin kuat. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan-tekanan ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis remaja dan berpotensi memicu masalah kesehatan mental seperti stres, kecemasan, depresi, bahkan gangguan perilaku (Solehuddin, 2023).

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja sangat beragam. Salah satu faktor utama adalah lingkungan keluarga. Remaja yang tumbuh dalam keluarga harmonis cenderung memiliki kestabilan emosional yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami konflik keluarga atau kurang mendapatkan dukungan emosional (Qoyyimah et al., 2021). Selain itu, faktor sosial juga memainkan peran penting, di mana hubungan dengan teman sebaya dan interaksi dalam lingkungan sekolah dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kondisi mental remaja. Pergaulan yang sehat dapat menjadi sumber dukungan, sedangkan lingkungan yang penuh tekanan atau bullying dapat memicu gangguan psikologis (WHO, 2021). Tidak hanya faktor internal dan sosial, gaya hidup juga berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Pola tidur yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta kebiasaan makan yang buruk dapat memperburuk kondisi mental. Sebaliknya, menjaga pola hidup sehat dengan istirahat yang cukup, berolahraga, serta menerapkan pola makan bergizi dapat membantu menjaga stabilitas emosi dan mengurangi risiko gangguan mental. Selain itu, aktivitas spiritual seperti sholat tahajud, meditasi, atau ibadah lainnya juga dapat memberikan ketenangan batin dan membantu remaja mengelola stres dengan lebih baik (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Penting bagi remaja untuk memahami bahwa memiliki masalah kesehatan mental bukanlah hal yang memalukan, dan mencari bantuan adalah langkah yang bijak. Dukungan dari keluarga, teman, guru, atau tenaga profesional sangat diperlukan untuk membantu remaja menghadapi tantangan psikologis yang mereka alami (Yuliasari, 2024). Oleh karena itu, edukasi mengenai kesehatan mental harus terus digalakkan, baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat, agar remaja dapat tumbuh dan berkembang dengan kondisi mental yang sehat. Selain itu, peran sekolah dan lembaga pendidikan juga sangat penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Sekolah tidak hanya sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga harus menjadi lingkungan yang mendukung perkembangan emosional dan sosial siswa. Program bimbingan konseling,

kegiatan ekstrakurikuler, serta suasana belajar yang nyaman dapat membantu remaja merasa lebih dihargai dan didukung (Karinta, 2022). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan mental, diharapkan remaja dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kondisi psikologis mereka. Dukungan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan masyarakat, sangat diperlukan agar remaja dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih kuat dan memiliki mental yang sehat serta stabil (Suswati et al., 2023). Kesimpulannya, kesehatan mental remaja dipengaruhi oleh lingkungan, gaya hidup, dan kebiasaan sehari-hari. Pesantren yang membatasi penggunaan ponsel menciptakan lingkungan yang lebih kondusif bagi perkembangan mental remaja, memungkinkan mereka lebih fokus pada belajar, ibadah, dan interaksi sosial tanpa distraksi digital. Hal ini dapat mengurangi risiko stres, kecemasan, serta gangguan konsentrasi yang sering dikaitkan dengan penggunaan media sosial berlebihan.

Sholat tahajud merupakan salah satu ibadah sunnah yang sangat dianjurkan dalam Islam. Sholat ini dilakukan pada sepertiga malam terakhir dan memiliki banyak keutamaan, baik dari segi spiritual, psikologis, maupun kesehatan. Kebiasaan menjalankan sholat tahajud bukan hanya menunjukkan kedekatan seorang hamba dengan Allah SWT, tetapi juga melatih kedisiplinan, kesabaran, dan ketenangan jiwa. Oleh karena itu, membiasakan diri untuk melaksanakan sholat tahajud sejak usia remaja dapat memberikan dampak yang luar biasa dalam kehidupan sehari-hari (Laily, 2021).

Sholat tahajud memiliki manfaat besar dalam menjaga kesehatan mental dan emosional. Saat seseorang bangun di sepertiga malam terakhir untuk beribadah, ia akan merasakan ketenangan jiwa yang luar biasa. Suasana malam yang sunyi membuat pikiran lebih fokus, mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan hidup. Selain itu, berdoa dan memohon pertolongan kepada Allah dapat menjadi terapi bagi mereka yang sedang mengalami masalah emosional. Dengan begitu, kebiasaan sholat tahajud dapat membantu seseorang menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih tenang dan penuh keyakinan (Perwataningrum et al., 2016). Selain memberikan ketenangan batin, sholat tahajud juga melatih kedisiplinan dan konsistensi dalam menjalankan ibadah (Muzdalipah et al., 2018). Kebiasaan ini tidaklah mudah untuk dilakukan secara rutin, karena seseorang harus melawan rasa kantuk dan nyaman dalam tidurnya. Namun, jika seseorang mampu mengatasi godaan tersebut, maka ia akan terbiasa hidup disiplin dan memiliki kontrol diri yang baik. Kebiasaan ini juga dapat melatih ketekunan dalam menjalankan kebaikan, yang nantinya akan terbawa dalam aspek kehidupan lainnya, termasuk dalam belajar, bekerja, dan berinteraksi dengan orang lain (Dewi, 2020).

Dari segi kesehatan fisik, sholat tahajud juga memberikan banyak manfaat. Gerakan dalam sholat membantu melancarkan peredaran darah, memperbaiki sistem pernapasan, serta mengurangi risiko penyakit seperti hipertensi dan gangguan tidur. Bangun di malam hari juga bisa membantu meningkatkan kualitas tidur, karena tubuh memiliki waktu istirahat yang cukup sebelum dan sesudah sholat tahajud. Dengan demikian, orang yang rutin menjalankan sholat tahajud tidak hanya mendapatkan ketenangan jiwa, tetapi juga kondisi fisik yang lebih sehat dan bugar (Hayati, 2020). Kesimpulannya, kebiasaan sholat tahajud di pesantren memiliki banyak manfaat, baik secara spiritual maupun dalam kehidupan sehari-hari. Sholat tahajud menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, memperkuat iman, serta menumbuhkan ketulusan dan rasa syukur. Dalam lingkungan pesantren yang disiplin, kebiasaan ini juga melatih konsistensi dalam ibadah dan membentuk karakter santri yang lebih sabar dan tawakal. Setiap rakaat sholat tahajud memiliki keutamaannya, mulai dari memperkuat niat dan kekhusyukan, menenangkan hati, hingga meningkatkan kesabaran dan keikhlasan. Dengan membiasakan sholat tahajud, santri tidak hanya mendapatkan pahala dan keberkahan, tetapi juga terbiasa hidup disiplin, ikhlas, dan selalu bergantung kepada Allah dalam setiap langkah kehidupannya.

Dari hasil analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kebiasaan sholat tahajud dengan kesehatan mental remaja. Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang memiliki kebiasaan sholat tahajud yang baik

cenderung memiliki kesehatan mental yang tinggi. Dari 77 responden, sebanyak 70 siswa (90,9%) memiliki kesehatan mental yang tinggi, dan mayoritas dari mereka memiliki kebiasaan sholat tahajud yang cukup atau baik. Selanjutnya, hasil uji Kendall Tau menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi ( $\tau$ ) sebesar 0,271, yang berarti terdapat hubungan yang positif meskipun dalam kategori lemah hingga sedang. Artinya, semakin baik kebiasaan sholat tahajud seseorang, maka semakin tinggi pula kemungkinan memiliki kesehatan mental yang lebih baik.

Dukungan statistik juga diperkuat dengan nilai signifikansi ( $p$ -value) sebesar 0,015, yang lebih kecil dari batas signifikansi 0,05 ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa hubungan antara kebiasaan sholat tahajud dan kesehatan mental remaja bersifat signifikan, bukan terjadi secara kebetulan. Secara teori, sholat tahajud memiliki banyak manfaat psikologis, seperti memberikan ketenangan, meningkatkan kesabaran, serta membantu seseorang lebih mampu mengelola emosi dan stres. Hal ini sangat relevan bagi remaja yang sering menghadapi tekanan akademik dan perubahan emosional.

Penelitian ini semakin memperkuat bahwa kebiasaan sholat tahajud tidak hanya berdampak pada ketenangan jiwa secara individu, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental secara keseluruhan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keaslian tersendiri namun juga didukung oleh berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebiasaan sholat tahajud memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan mental. Hal ini semakin memperkuat kesimpulan bahwa sholat tahajud dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional remaja, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

### **Strengths and Limitations**

Keterbatasan pada penelitian ini adalah pada penelitian ini tidak mencari hubungan antara faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi kesehatan mental remaja, seperti dukungan keluarga, lingkungan sosial, tekanan akademik, atau kondisi ekonomi, sehingga penelitian ini hanya berfokus pada kebiasaan sholat tahajud sebagai variabel utama. Penelitian ini tidak mengeksplorasi faktor internal individu, seperti tingkat religiusitas, kecerdasan emosional, dan pola pikir positif, yang juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu tertentu (cross-sectional), sehingga penelitian ini tidak dapat menggambarkan bagaimana perubahan kebiasaan sholat tahajud dan kesehatan mental remaja dalam jangka waktu yang lebih panjang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga belum menggali lebih dalam pengalaman subjektif remaja mengenai dampak sholat tahajud terhadap kesehatan mental mereka. Pendekatan kualitatif mungkin dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Responden penelitian adalah remaja yang masih dalam tahap perkembangan emosional, sehingga jawaban yang diberikan bisa saja dipengaruhi oleh suasana hati atau faktor eksternal lainnya saat pengisian kuesioner.

### **Implications for Practice**

Melihat hasil terdapatnya hubungan yang signifikan antara kebiasaan sholat Tahajud dengan kesehatan mental remaja di SMP MBS Pleret maka tepat sekali upaya pembiasaan sholat Tahajud dilakukan kepada remaja.

### **CONCLUSIONS**

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sholat Tahajud dengan kesehatan mental remaja di SMP MBS Pleret. Remaja yang lebih sering melaksanakan sholat Tahajud memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dibandingkan mereka yang jarang melaksanakannya.

### **Conflict of Interest Statement**

Tidak ada

## Funding Source

Tidak ada

## Author Acknowledgement

Ucapan terimakasih disampaikan kepada STIKES Surya Global Yogyakarta telah memberikan dana hingga penelitian ini berjalan dengan lancar.

## REFERENCES

- Annisa, E., Herman, & Pramana, Y. (2021). KEBUTUHAN SPIRITUAL DENGAN KUALITAS HIDUP PADA LANJUT USIA : LITERATURE REVIEW. *Jurnal ProNers, July*, 1–12.
- Awalin, M. R. N., & Khair, A. M. (2023). PENGARUH KONSELING TEMAN SEBAYA TERHADAP HOPELESSNESS SANTRIWATI REMAJA AWAL. *Hudan Lin Naas Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 59–76.
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 11(1), 109–124. <https://shodhganga.inflibnet.ac.in/jspui/handle/10603/7385>
- Dewi, A. (2020). *Manajemen pelayanan kesehatan Islami : Pelayanan Berfokus Pasien dan Safety (I)*. New Elmatara.
- Hayati, A. M. U. (2020). Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis). *Spiritualita*, 4(2). <https://doi.org/10.30762/spr.v4i2.2688>
- Karinta, A. (2022). Pengaruh Negatif Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 307–312.
- Kusnanto, Sundari, P. M., Asmoro, C. P., & Arifin, H. (2019). HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DAN DIABETES SELF-MANAGEMENT DENGAN TINGKAT STRES PASIEN DIABETES MELITUS YANG MENJALANI DIET. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 31–42. <https://doi.org/10.7454/jki.v22i1.780>
- Laily, I. N. (2021). *7 Manfaat Sholat Tahajud untuk Kebaikan Dunia dan Akhirat*. Katadata.Co.Id. <https://katadata.co.id/iftitah/berita/614d8d9833860/7-manfaat-sholat-tahajud-untuk-kebaikan-dunia-dan-akhirat>
- Maulana, U. (2019). Spiritual Sebagai Terapi Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Qur'an [INSTITUT PTIQ JAKARTA]. In *repository.ptiq.ac.id*. <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/73/1/2019-UZLAH MAULANA-2016.pdf>
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Muzdalipah, M., Reza, I. F., & Zaharuddin. (2018). Makna Kematian pada Muslim Lanjut Usia. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(2), 131–142.
- Undang-undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan, (2023).
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 147–164. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>
- Qoyyimah, N. R. H., Noorrizki, R. D., Sa'id, M., Apriliana, J., & Isqy, T. T. (2021). Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(2), 166–173. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i2.114>
- Rahayu, D. A., Widya, U., & Semarang, H. (2023). Penerapan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisa. 5(1), 56–67.
- Rohmah, L. S. N. (2021). *Koping Religius Pada Penderita Bipolar di Komunitas Bipolar Care Indonesia Simpul Semarang*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG.
- Savitri, K. D., Sofyan, A., & Handayani, F. (2023). Neurodermatitis. A case report. *Jurnal*

- Medical Profession (MedPro)*, 5(3), 240–246. <https://doi.org/10.7547/87507315-60-12-485>
- Solehah, L. F. N. (2012). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB KECEMASAN SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 25(XVI), 16–32.
- SOLEHUDDIN, S. (2023). *KESEHATAN MENTAL DALAM AL-QUR'AN*. INSTITUT PTIQ JAKARTA.
- Styana, Z. D., Nurkhasanah, Y., & Hidayanti, E. (2017). Bimbingan Rohani Islam Dalam Menumbuhkan Respon Spiritual Adaptif Bagi Pasien Stroke Di Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 36(1), 45. <https://doi.org/10.21580/jid.v36i1.1625>
- Susilawati, A., Ratep, N., & Putera, K. (2014). Depresi Pasca Stroke Diagnosis Dan Tatalaksana. *CDK-223*, 41(12), 901–905.
- Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural kabupaten jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(3), 537–544.
- Syafitri, D. U., & Rahmah, L. (2021). Pelatihan Konselor Sebaya Daring Untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Mental Siswa di SMA Islam XY Semarang. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 7(1), 39. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.62299>
- Timiyatun, E., Darmawan, A. I., Oktavianto, E., & Setyawan, A. (2021). Korelasi perilaku spiritual dengan tingkat kecemasan remaja di wilayah kerja Puskesmas Kasihan I Bantul Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 16(3), 231–238.
- Triyani, F. A., Dwidiyanti, M., & Suerni, T. (2019). Gambaran terapi spiritual pada pasien skizofrenia : literatur review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 19–24.
- WHO. (2021). *Kesehatan Mental Remaja*. Who.Int. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Witt, K. G., Hetrick, S. E., Rajaram, G., Hazell, P., Taylor Salisbury, T. L., Townsend, E., & Hawton, K. (2021). Interventions for self-harm in children and adolescents. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 3(3), CD013667. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013667.pub2>
- Yolanda, Y., Suryani, U., Ausrianti, R., Yazia, V., & Adia, N. G. (2019). TERAPI HIPNOTIS LIMA JARI UPAYA MENGELOLA KECEMASAN DI MASA PANDEMI VARIAN OMICRON. *Jurnal Abdimas Sainatika*, 4(1), 152–156.
- Yuliasari. (2024). *Kesehatan Mental Bagi Remaja*. Swara.Pkr.Ac.Id. <https://swara.pkr.ac.id/index.php/2024/06/15/kesehatan-mental-bagi-remaja/>