



































tawakkal itu meninggalkan semua ikhtiar dan usaha. Ikhtiar dan usaha tetap dilakukan, sedangkan keputusan terakhir diserahkan kepada Allah SWT.

Orang yang bertawakkal dalam urusan dunia dan rizki, ia sepenuhnya menggantungkan dirinya, menyerahkan urusan riskinya kepada Allah SWT semata. Hidupnya dimodali dengan tawakkal mengabdikan kepada Allah SWT saja dan tiada pengaruh faktor-faktor lain yang bisa meramaikan hatinya, melelahkan pikirannya dari dunia.

Dengan demikian hatinya selalu bersih dari kotoran, dadanya tetap lapang menerima takdir, *qolbunya* tetap jernih tidak tercemari oleh hal-hal lain diluar ibadah. Sebab pendiriannya ialah mengabdikan sebenarnya kepada Allah swt dan soal rizki Allah SWT yang mengatur. Dengan demikian ketenangan tetap menjadi miliknya. dan orang yang demikian ini merasa bebas berjalan di muka bumi ini tanpa ada rasa was-was dan takut, rasa cemas ataupun khawatir.

Al- Ghozali membagi tawakkal menjadi 3 tingkatan, yaitu:

- 1) *Tawakkal* itu sendiri: yakni hati yang senantiasa merasa tenang dan tentram terhadap apa yang dijanjikan Allah SWT
- 2) *Taslim*, yaitu menyerahkan urusan hamba kepada Allah SWT, karena ia mengetahui segala sesuatu mengenai diri dan keadaannya, dan
- 3) *Taswid*, yaitu rela menerima segala ketentuan Allah SWT, bagaimanapun bentuk dan keadaannya.

















Untuk memperjelas dalam pembahasan ini, maka penulis mengungkapkan kembali tentang pengertian shalat tahajjud dan ketenangan jiwa walaupun pada pembahasan di atas telah dijelaskan.

Shalat tahajjud adalah shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu malam dari dan dilaksanakan setelah tidur terlebih dahulu walaupun tidurnya hanya sebentar.

Sedangkan ketenangan jiwa adalah usaha untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas, selalu yakin akan keberhasilan, menerima kegagalan dan menyadari kekurangan diri sendiri.

Melaksanakan shalat tahajjud pada sepertiga malam dan setelah terjaga dari tidur, selain berbekal optimis, tawakkal, serta pasrah atas segala ketentuan dan takdir Allah, dapat menghindari diri dari berkeluh kesah dan kecewa dari kegagalan yang dialami. dan apabila shalat tahajjud dilakukan secara rutin oleh para santri, keuntungan yang didapat adalah mudahnya meraih prestasi akademik dan kesuksesan dalam hidup.

Shalat tahajjud sangat berperan penting dalam segala bentuk depresi yang timbul dari tekanan dan permasalahan hidup keseharian. Juga dalam menekan kekhawatiran dan kegonjangan kejiwaan yang sering dialami banyak santri. Karena setelah melakukan shalat tahajjud, seorang hamba akan berdzikir mengingat Allah SWT serta bertasbih diiringi munajat kepada Allah SWT dan dilanjutkan dengan beristighfar dan berdo'a kepada Allah. Shalat tahajjud

memiliki peran besar dan efisien dalam menanggulangi keraguan dan depresi yang banyak dialami oleh banyak santri.

Jadi, jelas bahwa shalat tahajjud berpengaruh terhadap ketenangan jiwa santri. Yang mana shalat tahajjud dipilih menjadi teknik untuk mengubah perilaku *maladjustment* akibat stress dalam menjalani kehidupan sehari hari dalam konteks di ponpes. Dengan demikian shalat tahajjud sangat dibutuhkan agar dalam menjalani kehidupan bisa berjalan dengan baik dan untuk menghilangkan perasaan ragu dan cemas santri, dan selalu yakin akan keberhasilan.