

**SHALAT TAHAJUD SEBAGAI *COPING* STRES DENGAN
PENDEKATAN PSIKOLOGI HOLISTIK**

(Kajian *Ma'ānīl Ḥadīts* Riwayat Imam al-Tirmidzī No.Indeks 3549)

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Sebagian

Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam Program

Studi Ilmu Hadis



Oleh :

Maula Nurisnaini

NIM: 07010520013

PROGRAM STUDI ILMU HADIS

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Maula Nurisnaini

NIM : 07010520013

Program Studi : Ilmu Hadis

Dengan ini menyatakan skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 21 Mei 2023

Yang menyatakan



Maula Nurisnaini

NIM: 07010520013

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “SHOLAT TAHAJUD SEBAGAI *COPING* STRES DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI HOLISTIK (Kajian Ma’anil Hadis Riwayat Imam al-Tirmidzī No.Indeks 3549)” oleh Maula Nurisnaini telah disetujui untuk diajukan.

Surabaya, 16 Mei 2024

Pembimbing




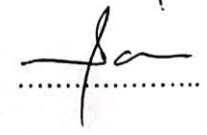
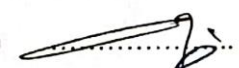

Dra. Khodijah, M.Si.

NIP. 196611101993032001

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi yang berjudul “SHOLAT TAIHAJUD SEBAGAI *COPING* STRES DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI HOLISTIK (Kajian Ma’anil Hadis Riwayat Imam al-Tirmidzi No.Indeks 3549)” yang ditulis oleh Maula Nurisnaini telah diuji di hadapan tim penguji.

Tim Penguji :

1. Dra. Khodijah, M.Si. (Ketua) 
2. Latifah Anwar, M.Ag., M.Ag. (Sekretaris) 
3. Drs. H. Umar Faruq, MM (Penguji I) 
4. Dr. H. M. Hadi Sucipto, LC, MHI (Penguji II) 

Surabaya, 10 Juni 2024

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Maula Nurisnaini
NIM : 07010520013
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat/Ilmu Hadis
E-mail address : maulanurisnaini10@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

“Shalat Tahajud Sebagai *Coping* Stres Dengan Pendekatan Psikologi Holistik (Kajian *Ma'ānī* *Hadīts* Riwayat Imam Tirmidzī No. Indeks 3549).”

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara fulltext untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Juni 2024

Penulis

(Maula Nurisnaini)

ABSTRAK

Maula Nurisnaini NIM 07010520013, “*Shalat Tahajud Sebagai Coping Stres Dengan Pendekatan Psikologi Holistik (Kajian Ma’ānīl Ḥadīts Riwayat Imam Tirmidzī No. Indeks 3549).*”

Shalat tahajud merupakan shalat sunnah yang dikerjakan di malam hari setelah kita tidur. Shalat tahajud juga bisa dikerjakan di awal waktu, dipertengahan waktu, ataupun di akhir waktu setelah kita tidur. Banyak sekali manfaat bagi orang yang senantiasa melaksanakan shalat tahajud salah satunya adalah menurunkan stres. Stres adalah gangguan yang sering dialami banyak orang karena pada diri seorang individu tersebut mengalami sebuah tekanan akibat banyaknya permasalahan yang tidak bisa diatasi dengan baik. Shalat tahajud bisa menjadi terapi bagi seseorang yang sedang mengalami stres karena shalat tahajud mengandung dimensi *dzikrullah* dan memiliki dampak psikologi pada jiwa seseorang. Dengan mengingat Allah, maka jiwa seseorang akan tenang dan tentram. Dalam hadis imam Tirmidzī nomor indeks 3549 ini, Rasulullah SAW memberikan peluang untuk mempelajari lebih dalam mengenai hubungan shalat tahajud dengan kesehatan. Dan pada hadis ini sudah menjelaskan bahwasanya banyak sekali manfaat dari shalat tahajud bagi kesehatan, bukan hanya bagi kesehatan fisik saja tetapi juga kesehatan psikis seperti mental, emosional, dll secara menyeluruh. Jenis penelitian ini yaitu *double methode* yang merupakan gabungan antara studi kepustakaan (*Library Research*) dan dengan studi lapangan (*Field Research*) yang diperoleh melalui wawancara. Penelitian ini tiga tujuan utama. Pertama, untuk menjelaskan kualitas dan kejujuran hadis mengenai shalat tahajud dalam riwayat Imam *Tirmidzī* nomor indeks 3549. Kedua, menjelaskan pemaknaan hadis tentang shalat tahajud dalam riwayat Imam *Tirmidzī* nomor indeks 3549. Ketiga, menjelaskan implikasi hadis tentang shalat tahajud dalam riwayat Imam *Tirmidzī* nomor indeks 3549 bagi orang yang mengalami stres dengan pendekatan psikologi holistik. Hasil yang di dapat dari penelitian ini yaitu: 1) Status hadis tentang shalat tahajud dalam riwayat Imam *Tirmidzī* nomor indeks 3549 memiliki kualitas *ḥasan li dzātihī* dan dapat dijadikan hujjah, 2) Makna yang terkandung dalam hadis riwayat Imam *Tirmidzī* nomor indeks 3549 memuat paparan mengenai shalat tahajud yang dapat menghalangi dosa, menghapus kesalahan, dan menolak penyakit dari badan, 3) implikasi hadis riwayat Imam *Tirmidzī* nomor indeks 3549 terhadap kebiasaan shalat tahajud dapat menjadikan orang yang shalaih, terhindar dari dosa, dan terhindar dari penyakit, serta pentingnya menggunakan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.

Kata Kunci : *Shalat Tahajud, Stres, Psikologi Holistik, Sunan Tirmidzī*

DAFTAR ISI

COVER	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
PERNYATAAN KEASLIAN.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah.....	7
C. Rumusan penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian	8
E. Kegunaan penelitian.....	8
F. Kerangka Teoritik	9
G. Telaah pustaka.....	11
H. Metodologi Penelitian	17
I. Sistematika Pembahasan	20
BAB II LANDASAN TEORI	23
A. Definisi Shalat Tahajud.....	23
B. Definisi Hadis.....	26
C. Definisi <i>Coping</i>	28
D. Pendekatan Psikologi Holistik	34

E. Penjelasan Shalat Tahajud Sebagai <i>Coping</i> Stres Dengan Pendekatan Psikologi Holistik.....	36
F. Definisi Hadis	37
G. Teori Keshahihan Hadis.....	39
H. Teori Ilmu <i>Ma'ānī</i> al –Hadis.....	40
BAB III PENYAJIAN DAN DATA.....	43
A. Biografi Imam al-Tirmidzi	43
B. Hadis Tentang Shalat Tahajud	45
C. Takhrij Hadis	45
D. Skema Sanad dan Tabel Perawayatan Hadis Tentang Shalat Tahajud	48
E. I'tibār	58
F. Jarh wa al-Ta'dil	59
G. Data dan Penjelasan Informan.....	62
BAB IV ANALISIS HADIS DAN RELEVANSI SHALAT TAHAJUD SEBAGAI <i>COPING</i> STRES.....	70
A. Analisis Kualitas dan Keujjahan Hadis Tentang Shalat Tahajud.....	70
B. Analisis Pemaknaan Hadis.....	86
C. Implikasi Hadis Dan Dampak Dari Shalat Tahajud Sebagai <i>Coping</i> Stres.....	94
BAB V PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran.....	102
DAFTAR PUSTAKA	103
LAMPIRAN.....	108

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, DRS. H.A. Djalil. "Al-Jarh wa Al-Ta'dil", *AL-QALAM*, Vol. 10 No. 52 (1995).
- Afif, Muhammad "Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadis), *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, Vol. 3 No. 2 (2018).
- Agama RI, departemen. *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, (Bandung:CV. Penerbit Diponegoro, 2010).
- Amin, Muhammad. "Langkah Mudah Pencarian dan Penggunaan Hadis Bagi Masyarakat", *Aqwal: Journal Qur'an and Hadis Studies*, Vol. 3 No. 2 (2022).
- Andriyani, Juli, "Strategi Coping Stres Dlam Mengatasi Problema Psikologis", *Jurnal At-Taujih Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 (2019).
- As-Shidqy, Muhammad Hasby. *Pedoman Shalat*, (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putera, 1997).
- AW, Liliek Chana. *Studi Hadis* (Surabaya: Knzum Book 2020).
- Azam, Muhammad Sabiq dkk. "Efektivitas Shalat Tahajud Dalam Mengurangi Tingkat Stres Santri", *Jurnal Intervensi Psikologi*, Vol.6 No.2 (2015).
- Bahnasi, Muhammad, *Shalat Sebagai Terapi Psikologi*, (Bandung: Mizani Pustaka, 2007).
- Bunyamin, Andi, "Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami dan Psikologis", *Jurnal Idaarah*, Vol. 5 No. 1 (2021).

Chodijah, Siti. “Konsep Sholat Tahajud Melalui Pendekatan Psikoterapi Hubungannya Dengan Psikologi Kesehatan (Penelitian Di Klinik Terapi Tahajud Surabaya), *Proceedings Seminar Nasional dan Internasional* , Semarang (2017).

Darwati, Yuli. “Coping Stress Dalam Perspektif Al-Qur’an”, *Spiritualita : Journal Of Ethics and Spirituality*, Vol.6 No. 1 (2022).

Fauziah, Cut. “I’tibār Sanad Dalam Hadis”, *Al-Bukhārī : Jurnal Ilmu Hadis*, Vol. 1 No. 1 (2018).

Hanafi, Imam. “Perkembangan Manusia Dalam Tinjauan Psikologi Dan Al-Qur’an”, *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1 No. 1 (2018).

Hasanah, Muhimmatul. Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam, *Jurnal Ummul Qur’an*, Vol. XIII No. 1 (2019).

Hikma, Nur. “Aspek Psikologis Tokoh Utama Dalam Novel Sepatu Dahlan Karya Khrisna Pabichara (Kajian Psikologi Humanistik Abraham Maslow)”, *Jurnal Humanika*, Vol. 3 No. 15 (2015).

Hudia, Skripsi “*Shalat Tahajud Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam*”, (Palopo: STAIN PALOPO, 2014).

Itr, Nuruddin. *Manhaj al-Naqd fi Ulum al-Hadith*, (Bandung: Resdo Karya, 2017).

Jaya, Septi Aji Fitra. “Al-Qur’an dan Hadis Sebagai Sumber Hukum Islam”, *Jurnal INDO-ISLAMIKA*, Vol. 9 No. 2 (2019).

Khon, Abdul Majid. *Takhrij dan Metode Memahami Hadis*, (Jakarta: 2014).

Khon, Abdul Majid. *Ulumul Hadis* (Jakarta: Amzah 2015).

Kusumawinakhyu, Titik. “Implementasi Shalat Tahajud dan Kemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan di Kampung Sri Rahayu”, *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, Vol. 7 No. 2 (2023).

Misbah, Muhammad dkk. *Studi Kitab Hadis*, (Malang : AhliMedia press 2020).

Muhyidin, Muhammad. *Misteri Shalat Tahajjud*, (Jogjakarta: Diva Press, 2011).

Mustaqim, Abdul. “*Ilmu Ma’anil Hadis Paradigma Interkoneksi : berbagai teori dan Metode Memahami Hadis Nabi*”, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta 2016).

Nasir, Muhammad. “Kriteria Keshahihan Hadis Perspektif Syi’ah”, *Jurnal Farabi*, Vol. 11 No. 2 (2014).

Rahman, Andi. “Pengenalan Atas Takhrij Hadis”, *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, Vol. 2 No. 1 (2016).

Rangkuti, Sori Monang dan Ernawati Br. Ginting. *Hadis Civiliation*, (Medan: Manhaji, 2018).

Rasjid, Sulaiman. *Fiqh Islam*, (Bandung: Sinar baru Algensindi, 2007).

Rasmun, *Stres, Coping dan Adaptasi*, (jakarta : CV. Sagung Seto, 2004).

Rizaldy, Erlangga. Skripsi “*Hubungan Shalat Tahajud Dengan Perubahan Kadar Kortisol Dan Skor Tingkat Stres Pada Pasien HIV & Aids*”, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah, 2013).

Sagala, Azan. Takhrij Hadis dan Metode-Metodenya, *Al-Ulum Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 2 No. 2 (2021).

Saleh, Adnan Achiruddin, *Pengantar Psikologi*, (Sulawesi Selatan : Aksara Timur 2018).

Saputra, Pebby Julian dkk. “Terapi Shalat Tahajud Dalam Penyembuhan Berbagai Penyakit”, *CONS-IEDU: Journal of Islamic Guidance and Counseling*, Vol.3 No. 1 (2023).

Sari, Selly Mayang dkk. “Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stres Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental”, *Jurnal Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 3 No. 1 (2022).

Sholeh, Dr. Moh. *Terapi Shalat Tahajud*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2012).

Siti Maryam, “Strategi *Coping*: Teori dan Sumberdayanya”, *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1 No. 2 (2017),

Srifariyati. “Urgensi Jarah wa Ta’dil Dalam Menentukan Kualitas Hadis”, *Jurnal Madaniyah*, Vol. 10 No. 1 (2020).

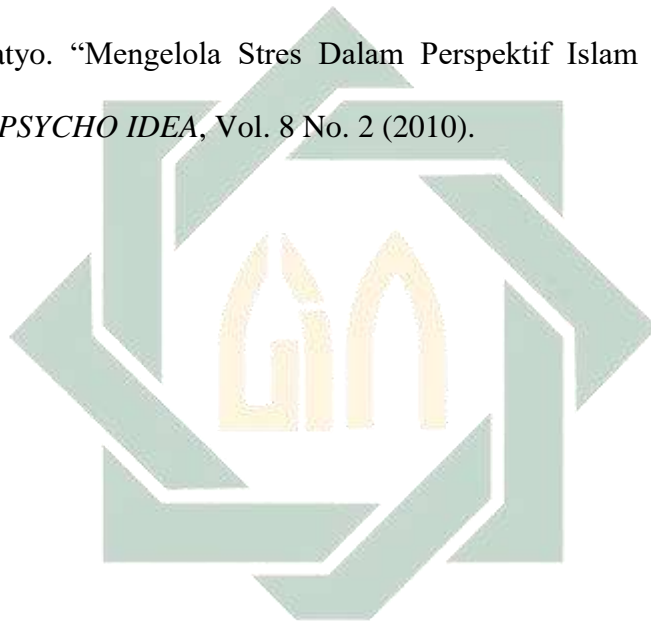
Tahir, Gustia. “Kitab-Kitab ‘Ulumu al-Hadis”. *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 19 No. 2 (2017).

Tonang, Muhammad dkk. “Sistem Isnad dan Kriteria Kesahihan Hadis”, *Ihyaussunna*, Vol. 1 No. 1 (2021).

Utomo, Skripsi “*Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UIN Malang* ”, (Malang: UIN Malang, 2008).

Ynto Prasetyo, “Efikasi Diri, Kematangan Emosi dan Problem Focus *Coping*”, *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 5 No. 02 (2016), 182.

Yuwono, Susatyo. “Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi”, *Jurnal PSYCHO IDEA*, Vol. 8 No. 2 (2010).



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A