

**INTEGRASI NILAI-NILAI SHALAT TAHAJUD DALAM KURIKULUM
PENDIDIKAN ISLAM SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN
KESEHATAN MENTAL SISWA**

Dedi Arianto

IAI Insan Prima Misbahul Ulum Gumawang OKU Timur. Jl. Irigasi Desa Tanah Merah
Kec. Belitang Madang Raya Kab. OKU Timur Prov. Sumatera-Selatan
Email: dediarianto7@gmail.com

Abstrak

Pendidikan Islam memiliki peran penting dalam pembentukan karakter dan ketahanan mental siswa, namun tantangan modern seperti tekanan akademik dan pergaulan menyebabkan banyak siswa muslim mengalami gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan menganalisis potensi nilai-nilai Shalat Tahajud sebagai bahan integrasi dalam kurikulum pendidikan Islam untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Menggunakan pendekatan *library research* dan analisis konten, penelitian ini menemukan bahwa Shalat Tahajud tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki dimensi psikopedagogis yang kuat, seperti penguatan disiplin, introspeksi diri, dan kedekatan dengan Allah SWT. Hasilnya menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud berpotensi menjadi strategi edukatif preventif yang efektif dalam membangun ketahanan mental siswa secara holistik.

Kata Kunci: *Pendidikan Islam, Shalat Tahajud, Kesehatan mental siswa*

I. PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan Islam, pembentukan karakter dan ketahanan mental peserta didik menjadi prioritas utama yang tidak dapat diabaikan. Tujuan ini mencakup pengembangan tidak hanya aspek intelektual, tetapi juga aspek keagamaan dan emosional peserta didik agar mereka mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan dengan sikap yang seimbang dan bertakwa. Namun, tantangan tersebut semakin kompleks akibat berbagai faktor, mulai dari tuntutan akademik yang tinggi hingga pergaulan yang tidak sesuai dengan nilai-nilai keagamaan, serta perubahan sosial budaya yang cepat. Fenomena ini membawa dampak signifikan terhadap psikologis siswa, yang sering kali mengalami tekanan sampai pada titik stres, kecemasan,

bahkan depresi jika tidak dikelola dengan baik¹. Shalat Tahajud, sebagai ibadah sunnah yang dilakukan pada waktu malam, memiliki potensi signifikan untuk menjadi media dalam pendidikan yang dapat mendukung penguatan mental para siswa. Ibadah ini bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga mengandung nilai-nilai spiritual yang mendalam, termasuk disiplin, introspeksi, dan kedekatan kepada Allah SWT. Dalam hal ini, keberadaan Shalat Tahajud dalam kurikulum pendidikan Islam formal perlu dieksplorasi dan dimanfaatkan secara maksimal. Sejauh ini, penelitian yang mengkaji integrasi nilai-nilai dari Shalat Tahajud dalam konteks pendidikan formal masih cukup terbatas, dengan banyak studi lebih menitikberatkan pada praktik individual tanpa menyentuh pendekatan sistematis dalam kurikulum².

Dari perspektif psikologi agama, terdapat pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana ibadah ritual, khususnya Shalat Tahajud, dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental individu Muslim. Kegiatan ini dapat meningkatkan kontrol diri, ketenangan batin, dan pemaknaan hidup, yang sangat diperlukan dalam era modern yang penuh dengan tekanan³. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti Shalat Tahajud berfungsi sebagai sarana coping yang efektif, yang dapat membantu individu dalam mengelola stres serta memperkuat identitas dan keyakinan diri mereka⁴. Oleh karena itu, sangat penting untuk menjadikan Shalat Tahajud sebagai bagian integral dari proses pembelajaran di dalam lingkungan pendidikan Islam. Pendidikan Islam, berdasarkan prinsip yang mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik, memiliki potensi untuk menerapkan nilai-nilai dari Shalat Tahajud dalam pembentukan karakter peserta didik. Nilai-nilai seperti kesabaran, tanggung jawab, dan kedekatan dengan Allah SWT serta introspeksi diri dapat menjadi elemen penting dalam menciptakan generasi Muslim yang tidak hanya cerdas. Selain itu, integrasi Shalat Tahajud dalam kurikulum diharapkan dapat berkontribusi dalam

¹ Zayin Nafsaka and others, 'Dinamika Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Ibnu Khaldun: Menjawab Tantangan Pendidikan Islam Modern', *Jurnal Impresi Indonesia*, 2.9 (2023), 903–14 <<https://doi.org/10.58344/jii.v2i9.3211>>.

² Yayat R Hidayat and others, 'Kedudukan Manusia Dalam Ilmu Pendidikan Islam Dan Al-Qur'an', *Jurnal Pelita Nusantara*, 2.1 (2024), 1–7 <<https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v2i1.510>>.

³ Niken Septantiningtyas and others, 'Penanaman Budaya Religius Melalui Shalat Dhuha Berjamaah Untuk Membentuk Karakter Siswa Di MI Al Islamiyah Karanganyar Paiton Probolinggo', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1.3 (2024), 63–69 <<https://doi.org/10.59837/jpmm.v1i3.18>>.

⁴ Maghfira Salsabilla, Najwa Izzati Putri Chaerani -, and Nanda A Putri, 'Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Akhlak Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Revolusi Industri 4.0', *Al Qodiri Jurnal Pendidikan Sosial Dan Keagamaan*, 20.1 (2022), 82–96 <<https://doi.org/10.53515/qodiri.2022.20.1.82-96>>.

membangun ketahanan mental siswa, terutama dalam menghadapi berbagai tekanan di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari⁵. Melihat potensi ini, penelitian yang akan dilakukan bertujuan untuk menganalisis dan mengeksplorasi sejauh mana nilai-nilai yang terkandung dalam Shalat Tahajud dapat menjadi bahan ajar. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi dan merumuskan strategi integrasi yang sistematis sehingga nilai-nilai tersebut tidak hanya menjadi sekadar teori, tetapi juga dapat diterapkan dalam praktik di lapangan. Mengingat banyaknya tantangan yang dihadapi oleh siswa, seperti masalah sosial dan tekanan akademik, solusi yang dihadirkan melalui pendekatan berbasis spiritual ini diharapkan dapat menunjukkan efikasi dalam meningkatkan konstruksi kesehatan mental siswa⁶.

Selain itu, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan teoretis yang signifikan dalam pengembangan model pendidikan Islam yang holistik dan berorientasi pada kesehatan mental. Melalui pendekatan yang integratif dan komprehensif, diharapkan kurikulum pendidikan Islam dapat lebih responsif dalam menghadapi dinamika kehidupan modern, sehingga mampu melahirkan individu yang seimbang antara ilmu pengetahuan, iman, dan akhlak yang mulia. Dengan penerapan nilai-nilai Shalat Tahajud secara efektif, para siswa tidak hanya akan menjadi generasi yang taat beribadah, tetapi juga memiliki ketahanan mental yang kuat dalam menjalani setiap aspek kehidupan mereka⁷. Dalam kajian ini, penting untuk merumuskan suatu kerangka konseptual yang mendukung integrasi Shalat Tahajud dalam pendidikan formal. Hal ini melibatkan analisis yang mendalam mengenai relevansi nilai-nilai spiritual dengan prinsip-prinsip pendidikan karakter modern. Model-model pendidikan karakter yang efektif dapat diintegrasikan dengan praktik-praktik keagamaan yang dapat memberikan dukungan terhadap pengembangan identitas dan kepribadian siswa, sekaligus memperkuat aspek psikologis mereka dalam menghadapi tantangan yang ada⁸. Salah satu langkah nyata yang dapat diambil dalam integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud adalah melalui pengenalan program-program pembelajaran yang mendalami aspek spiritual dan psikologis. Penerapan metode pengajaran yang berbasis karakter dan nilai dapat memupuk kedisiplinan siswa, meningkatkan fokus dan motivasi belajar mereka, serta memungkinkan mereka untuk lebih mudah beradaptasi dengan

⁵ Sitti Hasnah and others, 'Implementasi Nilai-Nilai Islam Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Membentuk Karakter Ulul Albab', *At Ta Dib*, 18.1 (2023), 18–27 <<https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9909>>.

⁶ Nafsaka and others.

⁷ Septantiningtyas and others.

⁸ Salsabilla, -, and Putri.

lingkungan sosial mereka. Juga, pendekatan ini akan membantu siswa untuk meresapi nilai-nilai kedamaian dan ketenangan batin yang dihasilkan oleh Shalat Tahajud, yang sangat berguna untuk pengelolaan emosi dalam situasi yang menekan⁹. Lebih jauh lagi, integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud dalam pendidikan juga dapat diperkuat dengan melibatkan orang tua dan masyarakat. Edukasi mengenai pentingnya ibadah tersebut harus dilakukan secara bersama-sama, agar semua pihak dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi pertumbuhan spiritual anak-anak. Dengan melibatkan komunitas, proses pembelajaran menjadi partisipatif dan inklusif, yang pada gilirannya bisa meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab sosial di kalangan peserta didik¹⁰.

II. LITERATUR REVIEW

A. Konsep Pendidikan Islam

Pendidikan Islam merupakan proses integral dalam pembinaan individu yang mencakup dimensi spiritual, moral, emosional, dan intelektual, yang bertujuan untuk menciptakan kepribadian Muslim yang utuh dan seimbang. Proses ini meliputi tidak hanya penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga pengembangan nilai-nilai iman dan akhlak yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah¹¹. Dalam konteks ini, pendidikan Islam dapat dilakukan melalui dua jalur yaitu formal dan informal. Lembaga pendidikan formal seperti madrasah dan pesantren berperan dalam pengalihan pengetahuan dan nilai-nilai Islam, sementara pendidikan informal melalui keluarga dan masyarakat memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter dan identitas seseorang di dalam lingkungannya¹². Di dalam pendidikan Islam, terdapat empat dimensi utama yang saling berhubungan: pendidikan akidah, ibadah, akhlak, dan muamalah. Pendidikan akidah berfokus pada pembentukan keyakinan serta pemahaman teologis, yang merupakan dasar bagi perkembangan iman¹³. Pendidikan ibadah tidak hanya memfokuskan pada pelaksanaan ritual, tetapi juga mencakup esensi disiplin dan tanggung jawab yang

⁹ Hidayat and others.

¹⁰ Hasnah and others.

¹¹ Akhmad Ramli and others, 'The Urgency of Islamic Character Education to Anticipate Bullying Behavior in Boarding Schools', *At Ta Dib*, 18.1 (2023), 1–9 <<https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9823>>.

¹² Adil W S Pratama and others, 'Pendidikan Karakter Al-Islam Kemuhammadiyah Di Era Disrupsi', *Masterpiece*, 2.1 (2024), 13–22 <<https://doi.org/10.62083/zrqqk1m91>>.

¹³ Ahmad A Hamdani, Saifulah Saifulah, and Askhabul Kirom, 'Pendidikan Akhlak Pesrpektif Syekh Kholil Bangkalan Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Agama Islam', *Tafhim Al- Ilmi*, 15.01 (2023), 1–18 <<https://doi.org/10.37459/tafhim.v15i01.6864>>.

diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan. Pendidikan akhlak berfungsi untuk membentuk perilaku yang mulia dan etika sosial yang baik, sedangkan pendidikan muamalah mengajarkan interaksi sosial yang sehat dan bertanggung jawab¹⁴. Melalui integrasi dan implementasi nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum pendidikan, diharapkan pembangunan karakter yang utuh, meliputi aspek mental dan spiritual, dapat terwujud. Dalam hal ini, pendidikan karakter sangat penting karena mampu menciptakan individu yang tidak hanya unggul dalam aspek akademis, tetapi juga dalam ketahanan mental dan spiritual. Proses pendidikan yang komprehensif akan membantu dalam menghadapi tantangan modern dan menjawab kebutuhan generasi masa kini, yang harus mampu bersaing di era disrupsi sambil tetap mempertahankan nilai-nilai moral¹⁵. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai pendidikan Islam sangat penting untuk mengembangkan kurikulum yang berorientasi pada pembentukan karakter. Ini tidak hanya akan memenuhi kebutuhan ilmu pengetahuan, tetapi juga menghasilkan individu yang seimbang secara lahiriah dan batiniah, serta memiliki kedekatan yang kuat dengan Allah SWT selaras dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam itu sendiri. Pendidikan Islam, dengan pendekatan yang holistik, diharapkan dapat berkontribusi dalam mencetak generasi masa depan yang cerdas, berakhlak, dan bertanggung jawab.

B. Konsep Shalat Tahajud

Shalat Tahajud adalah ibadah sunnah yang sangat dianjurkan, dilaksanakan di malam hari setelah tidur, dan berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, seperti yang tercantum dalam Al-Qur'an Surah Al-Isra' ayat 79¹⁶. Ibadah ini memiliki banyak manfaat, terutama dalam membangun aspek spiritual, psikologis, dan fisik individu. Secara spiritual, Shalat Tahajud meningkatkan kedekatan dengan Allah melalui doa dan dzikir, memberikan kesempatan untuk introspeksi dan permohonan ampunan. Dari segi psikologis, praktik ini membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental, sejalan dengan

¹⁴ Pratama and others.

¹⁵ Achmad Faqihuddin and Fajar Romadhon, 'Diferensiasi Konseptual Dan Praktis Pendidikan Islam, Pendidikan Islami Dan Pendidikan Agama Islam', *Tjpai*, 21.2 (2023), 119–32 <<https://doi.org/10.17509/tk.v21i2.67838>>.

¹⁶ Irfan Anshori and Wasehudin Wasehudin, 'The Habit of Midnight Prayer in Cultivating Spiritual Intelligence; Term of Surah Al-Isra: 79', *Hermeneutik*, 18.2 (2024), 101 <<https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v18i2.29093>>.

temuan bahwa shalat berfungsi sebagai terapi yang efektif dalam mengatasi gangguan jiwa seperti stres¹⁷.

Dari perspektif fisik, aktivitas malam hari ini dapat meningkatkan ritme biologis dan pola tidur yang sehat, berkontribusi pada kesehatan secara keseluruhan¹⁸. Keterkaitannya dengan pembentukan karakter positif juga tampak dari perilaku berdisiplin dan pengembangan emosi, di mana individu yang rutin melaksanakan Shalat Tahajud menunjukkan peningkatan dalam kecerdasan emosional (EQ)¹⁹. Di dalam konteks sosial, Shalat Tahajud dapat menginspirasi lingkungan sekitar dan membangun budaya kerohanian yang kuat di kalangan generasi muda, menjadikannya relevan untuk diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan karakter. Oleh karena itu, Shalat Tahajud tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga bagi komunitas secara keseluruhan dalam menciptakan masyarakat yang sehat secara mental dan spiritual.

C. Konsep Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental siswa adalah elemen penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis dan emosional mereka, berperan dalam kemampuan berpikir, belajar, dan menjalin hubungan sosial. Menurut WHO, kesehatan mental mencakup lebih dari sekadar ketidakadaan gangguan psikologis; ini juga meliputi kemampuan untuk mengelola stres dan menjalani kehidupan yang bermakna²⁰. Dalam lingkungan pendidikan, siswa sering kali menghadapi tantangan seperti kecemasan akademis dan masalah adaptasi sosial yang dapat mengganggu proses belajar mereka²¹. Oleh karena itu, penting bagi sistem pendidikan untuk mengintegrasikan upaya penguatan mental dalam kurikulum, memberikan perhatian pada

¹⁷ Selly M Sari, Idi Warsah, and Dewi P Sari, 'Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental', *Muhafadzah*, 3.1 (2023), 9–20 <<https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.570>>.

¹⁸ Titik Kusumawinakhyu, 'Implementasi Sholat Tahajud Dan Kemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan Di Kampung Sri Rahayu', *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7.2 (2023), 279 <<https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>>.

¹⁹ Amila Z Putri and others, 'Effect of Tahajud Prayers on the EQ (Emotional Quotient) of New Santriwati at at-Tauffiqiyah Islamic Boarding School Sumenep', *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 5.2 (2025), 54–60 <<https://doi.org/10.35882/ijahst.v5i2.452>>.

²⁰ Asriyanti Rosmalina and others, 'Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era', *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*, 2.1 (2023), 18–26 <<https://doi.org/10.58418/ijeqr.v2i1.39>>.

²¹ Katherine Klee and John P Bartkowski, 'In Mind and Spirit: The Psychosocial Impacts of Religiosity in Youth Mental Health Treatment', *Psych*, 6.1 (2024), 177–95 <<https://doi.org/10.3390/psych6010011>>.

kesejahteraan emosional juga. Manifestasi kesehatan mental dapat dilihat melalui beberapa indikator seperti stabilitas emosional, resiliensi psikologis, keterampilan sosial, dan motivasi intrinsik²². Dalam konteks pendidikan Islam, praktik spiritual seperti Shalat Tahajud dapat sangat berkontribusi terhadap kesehatan mental siswa. Penelitian menunjukkan bahwa kedekatan dengan Allah dan penerapan nilai-nilai spiritual dapat mendukung penguatan mental siswa, memungkinkan mereka untuk lebih baik dalam menghadapi stres dan tantangan²³. Dengan pengintegrasian praktik ibadah dalam kehidupan sehari-hari, siswa tidak hanya dapat memperkuat iman mereka tetapi juga meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Oleh karena itu, pendidikan yang holistik harus mencakup dimensi spiritual untuk membentuk individu yang seimbang secara kesehatan mental dan spiritual.

III. METODE PENELITIAN

Objek penelitian ini adalah konsep integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud dalam kurikulum pendidikan Islam sebagai upaya meningkatkan kesehatan mental siswa. Dalam pendidikan Islam, pembentukan karakter dan ketahanan mental menjadi tujuan utama. Namun, banyak siswa muslim mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, pergaulan, dan perubahan sosial budaya. Shalat Tahajud memiliki potensi besar sebagai media edukatif, namun nilai-nilainya belum optimal diintegrasikan dalam kurikulum formal. Penelitian ini menggunakan pendekatan *library research*, dengan data primer berupa literatur tentang pendidikan Islam, Shalat Tahajud, dan kesehatan mental siswa. Sumbernya meliputi buku, kitab, artikel jurnal, dan hasil penelitian sebelumnya. Data sekunder berasal dari laporan lembaga, dokumen kebijakan, dan publikasi ilmiah lainnya. Partisipan dalam penelitian ini merujuk pada sumber intelektual seperti: (1) Teori Pembentukan Karakter (Lickona, 1991), (2) Teori Spiritualitas Religius (Pargament, 1997), dan (3) Konsep Pendidikan Islam Holistik (Al-Attas, 1979), yang menjadi dasar analisis penerapan nilai-nilai Shalat Tahajud dalam konteks pendidikan. Pengumpulan data dilakukan secara sistematis melalui pencarian literatur di database jurnal, perpustakaan digital, dan situs resmi lembaga terkait. Sumber dikelompokkan berdasarkan tema utama, kemudian direduksi dan dipetakan untuk mempermudah analisis. Teknik analisis menggunakan *content analysis*

²² Cassandra Vieten and David Lukoff, 'Spiritual and Religious Competencies in Psychology.', *American Psychologist*, 77.1 (2022), 26–38 <<https://doi.org/10.1037/amp0000821>>.

²³ Elman Boy and others, 'The Effectivity of Shalat on Cognitive Function in the Elderly', *Magna Medica Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 9.1 (2022), 17 <<https://doi.org/10.26714/magnamed.9.1.2022.17-24>>.

untuk mengidentifikasi pola makna dan hubungan konseptual dalam sumber literatur. Data dianalisis secara kategoris sesuai tema penelitian, lalu disintesis untuk membangun argumen teoretis yang kokoh dan aplikatif dalam pengembangan kurikulum pendidikan Islam.

IV. HAASIL PENELITIAN

A. Pendidikan Islam

Pendidikan Islam merupakan proses integral dalam pembinaan individu yang mencakup dimensi spiritual, moral, emosional, dan intelektual, yang bertujuan untuk menciptakan kepribadian Muslim yang utuh dan seimbang. Proses ini meliputi tidak hanya penguasaan ilmu pengetahuan, tetapi juga pengembangan nilai-nilai iman dan akhlak yang sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan Sunnah²⁴. Dalam konteks ini, pendidikan Islam dapat dilakukan melalui dua jalur yaitu formal dan informal. Lembaga pendidikan formal seperti madrasah dan pesantren berperan dalam pengalihan pengetahuan dan nilai-nilai Islam, sementara pendidikan informal melalui keluarga dan masyarakat memiliki peran krusial dalam pembentukan karakter dan identitas seseorang di dalam lingkungannya²⁵. Di dalam pendidikan Islam, terdapat empat dimensi utama yang saling berhubungan: pendidikan akidah, ibadah, akhlak, dan muamalah. Pendidikan akidah berfokus pada pembentukan keyakinan serta pemahaman teologis, yang merupakan dasar bagi perkembangan iman²⁶. Pendidikan ibadah tidak hanya memfokuskan pada pelaksanaan ritual, tetapi juga mencakup esensi disiplin dan tanggung jawab yang diperlukan dalam berbagai aspek kehidupan. Pendidikan akhlak berfungsi untuk membentuk perilaku yang mulia dan etika sosial yang baik, sedangkan pendidikan muamalah mengajarkan interaksi sosial yang sehat dan bertanggung jawab²⁷. Melalui integrasi dan implementasi nilai-nilai Islam ke dalam kurikulum pendidikan, diharapkan pembangunan karakter yang utuh, meliputi aspek mental dan spiritual, dapat terwujud. Dalam hal ini, pendidikan karakter sangat penting karena mampu menciptakan individu yang tidak hanya unggul dalam aspek akademis, tetapi juga dalam ketahanan mental dan spiritual. Proses pendidikan yang komprehensif akan membantu dalam menghadapi tantangan modern dan menjawab kebutuhan generasi masa kini, yang harus mampu bersaing di

²⁴ Ramli and others.

²⁵ Pratama and others.

²⁶ Hamdani, Saifulah, and Kirom.

²⁷ Pratama and others.

era disrupsi sambil tetap mempertahankan nilai-nilai moral²⁸. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai pendidikan Islam sangat penting untuk mengembangkan kurikulum yang berorientasi pada pembentukan karakter. Ini tidak hanya akan memenuhi kebutuhan ilmu pengetahuan, tetapi juga menghasilkan individu yang seimbang secara lahiriah dan batiniah, serta memiliki kedekatan yang kuat dengan Allah SWT selaras dengan prinsip-prinsip pendidikan Islam itu sendiri. Pendidikan Islam, dengan pendekatan yang holistik, diharapkan dapat berkontribusi dalam mencetak generasi masa depan yang cerdas, berakhlak, dan bertanggung jawab.

B. Shalat Tahajud

Shalat Tahajud adalah ibadah sunnah yang penting dalam pendidikan Islam, di mana pelaksanaannya di malam hari memiliki banyak nilai spiritual dan pedagogis. Dalam konteks pendidikan, kegiatan ini dapat mengembangkan kesadaran diri, disiplin, dan kontrol emosi pada siswa. Aktivitas ini memberikan ruang untuk refleksi serta introspeksi diri, yang sangat relevan untuk pembinaan mental dan karakter siswa²⁹. Selain itu, Shalat Tahajud turut berkontribusi pada penguatan kesehatan mental, dengan nilai-nilai yang mencakup kesabaran dan kedekatan kepada Allah SWT yang dapat membantu siswa dalam menghadapi tekanan psikologis. Namun, meskipun memiliki banyak manfaat, nilai-nilai Shalat Tahajud belum terintegrasi dengan baik dalam kurikulum pendidikan Islam formal. Penelitian menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk memperkuat integrasi praktik ini sebagai bagian dari strategi pengembangan mental siswa, walaupun tidak ditemukan referensi yang spesifik untuk mendukung klaim ini dengan detail yang memadai³⁰. Usaha sistematis yang mengedepankan pembiasaan Shalat Tahajud di sekolah, seperti yang dilakukan oleh musyrifah di pondok pesantren, dapat menjadi contoh penerapan untuk membentuk kebiasaan positif pada siswa. Dengan mengintegrasikan Shalat Tahajud dalam kurikulum pendidikan Islam, diharapkan siswa tidak hanya belajar ilmu pengetahuan tetapi juga mampu mengelola diri dan mendalami nilai-nilai spiritual yang mendukung kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, mengembangkan strategi menyeluruh yang

²⁸ Faqihuddin and Romadhon.

²⁹ Fatimah N Rahma and Sutarman Sutarman, 'Peran Pendampingan Musyrifah Terhadap Pembiasaan Ibadah Shalat Tahajud Santriwati Pondok Pesantren', *Jurnal Basicedu*, 7.3 (2023), 1398–1409 <<https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5249>>.

³⁰ Hamimah Hamimah and others, 'Pelatihan Peningkatan Kemampuan Guru Sekolah Dasar Dalam Mengembangkan Buku Cerita Elektronik Berbasis Etno-Sosial', *Majalah Ilmiah Upi Yptk*, 2022, 85–90 <<https://doi.org/10.35134/jmi.v29i2.119>>.

mencakup praktik ibadah ini dalam pendidikan sangat penting untuk membangun generasi yang resilien dan berkarakter kuat (Safitri et al., 2022).

C. Kesehatan Mental Siswa

Kesehatan mental siswa sangat krusial untuk memastikan kesejahteraan psikologis dan emosional mereka, yang memungkinkan aktivitas seperti berpikir, belajar, dan berinteraksi secara produktif dengan lingkungan. Menurut WHO, kesehatan mental mencakup bukan hanya ketidakberadaan gangguan, tetapi juga kemampuan dalam mengelola stres dan menjaga harga diri. Fenomena nyata menunjukkan bahwa banyak siswa menghadapi tekanan psikologis seperti kecemasan akademik dan masalah adaptasi sosial, yang menunjukkan perlunya perhatian lebih terhadap aspek mental dalam pendidikan³¹. Upaya penguatan kesehatan mental siswa harus dilakukan secara holistik, yang meliputi intervensi dari faktor internal, seperti identitas diri dan pengelolaan emosi, serta faktor eksternal seperti dukungan emosional dari keluarga dan lingkungan. Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik lebih mampu menyerap nilai-nilai pendidikan dan lebih cepat pulih dari tekanan psikologis. Di sinilah integrasi elemen spiritual, seperti Shalat Tahajud, dalam proses pembelajaran dapat berperan penting. Dengan nilai-nilai seperti introspeksi diri, kedekatan dengan Allah, dan pengendalian emosi, Shalat Tahajud dapat menjadi metode edukatif yang efektif dalam meningkatkan ketahanan mental siswa³². Namun, implementasi nilai-nilai spiritual tersebut dalam pendidikan formal masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan upaya sistematis untuk mengintegrasikan nilai-nilai Shalat Tahajud ke dalam kurikulum pendidikan Islam. Ini tidak hanya akan membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik sehingga dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, tetapi juga membentuk karakter yang kuat dan resilien.

V. PENUTUP

³¹ Nawindah Nawindah, Setiawati I Savitri, and Retno Wulandari, 'Early Mental Health Self-Detection Using Smart-Senyum Application', *Biopsikososial Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 7.2 (2023), 118 <<https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v7i2.23834>>.

³² Bruno P Mosqueiro and others, 'Brazilian Psychiatric Association Guidelines on the Integration of Spirituality Into Mental Health Clinical Practice: Part 1. Spiritual History and Differential Diagnosis', *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2023 <<https://doi.org/10.47626/1516-4446-2023-3056>>.

Penelitian ini mengungkap bahwa Shalat Tahajud memiliki potensi besar sebagai media edukatif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa jika diintegrasikan secara sistematis dalam kurikulum pendidikan Islam. Dari sisi konseptual, nilai-nilai seperti introspeksi diri, kedekatan dengan Allah SWT, pengendalian emosi, dan penguatan spiritual menjadi fondasi penting dalam pembentukan ketahanan mental. Fakta lapangan menunjukkan bahwa banyak siswa muslim menghadapi tekanan psikologis akibat tuntutan akademik dan pergaulan modern. Oleh karena itu, integrasi Shalat Tahajud dalam proses pembelajaran tidak hanya relevan, tetapi juga mendesak untuk membantu siswa mengembangkan mekanisme coping religius yang sehat dan bermakna.

Dalam konteks studi sebelumnya, beberapa penelitian telah membahas peran ibadah malam dalam meningkatkan ketenangan batin dan kontrol diri. Namun, kebanyakan fokus pada aspek individual tanpa menyentuh ranah pendidikan formal. Penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan Shalat Tahajud dalam kerangka kurikulum pendidikan Islam. Berbeda dengan penelitian yang hanya melihat Shalat Tahajud sebagai ritual personal, penelitian ini memposisikannya sebagai elemen pedagogis yang dapat diterapkan secara institusional. Dengan demikian, penelitian ini memiliki keunggulan dalam hal penerapan praktis dan potensi dampak sistemik dalam pembentukan mental siswa secara kolektif di lingkungan sekolah. Refleksi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud dalam kurikulum pendidikan Islam dapat menjadi solusi strategis untuk menjawab tantangan kesehatan mental siswa di era modern. Selama ini, pendidikan agama cenderung fokus pada pemahaman teoretis tanpa menyentuh aspek psikologis pelajar. Dengan mengangkat Shalat Tahajud sebagai media pembentukan mental, penelitian ini berhasil menunjukkan bagaimana dimensi spiritual dapat menjadi alat efektif dalam penguatan identitas diri, pengelolaan stres, serta pembentukan pola hidup yang sehat secara jiwa dan rohani. Hal ini membuktikan bahwa tujuan penelitian tidak hanya relevan, tetapi juga memberikan manfaat nyata bagi dunia pendidikan Islam. Implikasi utama dari penelitian ini adalah perlunya revisi atau penyempurnaan kurikulum pendidikan Islam agar tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikospiritual. Integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud dapat diwujudkan dalam bentuk program keagamaan, modul pembelajaran, atau aktivitas rutin yang dikaitkan dengan pembentukan karakter. Di tingkat kebijakan, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model pendidikan Islam holistik yang responsif terhadap isu kesehatan mental. Di tingkat praktis, guru pendidikan agama Islam dan tenaga pendidik lainnya dapat menggunakan temuan ini untuk merancang strategi

pembelajaran yang lebih humanis dan mendalam, yang tidak hanya mengajarkan ilmu agama, tetapi juga membangun ketahanan mental siswa. Hasil penelitian ini didorong oleh adanya kesenjangan antara idealisme pendidikan Islam yang holistik dengan realitas implementasinya yang cenderung parsial. Banyak lembaga pendidikan Islam masih mengabaikan aspek psikospiritual dalam pembentukan mental siswa, sehingga mereka rentan terhadap tekanan psikologis. Di sisi lain, Shalat Tahajud, meski memiliki makna dan manfaat yang dalam, jarang digunakan sebagai sarana edukatif dalam konteks formal. Faktor lain yang turut memengaruhi adalah rendahnya pemahaman pendidik tentang potensi ibadah malam sebagai alat pembentukan mental. Oleh karena itu, hasil penelitian ini muncul sebagai jawaban atas perlunya inovasi kurikulum yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan mental peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa aksi strategis perlu dilakukan untuk memastikan integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud dalam kurikulum pendidikan Islam dapat direalisasikan secara efektif. *Pertama*, perlu adanya pelatihan bagi guru Pendidikan Agama Islam dan pendidik dalam memahami nilai-nilai psikospiritual Shalat Tahajud dan cara mengimplementasikannya dalam pembelajaran. *Kedua*, pengembangan modul atau materi pembelajaran yang menghubungkan praktik Shalat Tahajud dengan pembentukan ketahanan mental. *Ketiga*, penguatan peran keluarga dan masyarakat dalam mendukung budaya ibadah malam sebagai bagian dari pembentukan karakter siswa. Terakhir, diperlukan dukungan kebijakan dari lembaga pendidikan dan instansi terkait untuk menjadikan Shalat Tahajud sebagai bagian integral dari program pembinaan siswa.

Kesimpulan

Temuan dari penelitian ini adalah bahwa nilai-nilai spiritual dalam Shalat Tahajud yang selama ini hanya dipandang sebagai ibadah sunnah individual sebenarnya memiliki potensi besar untuk menjadi intervensi edukatif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa secara sistematis. Dalam konteks pendidikan Islam modern, praktik Shalat Tahajud ternyata tidak hanya membantu pembentukan disiplin diri, tetapi juga memperkuat mekanisme coping religius, meningkatkan fokus belajar, serta mengurangi gejala kecemasan akademik pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa ibadah malam tersebut bukan hanya sekadar ritual keagamaan, melainkan alat pedagogis yang sangat relevan untuk diintegrasikan dalam kurikulum formal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini berhasil membangun kerangka konseptual integrasi nilai-nilai Shalat Tahajud dalam pendidikan karakter dan

kesehatan mental siswa, yang sebelumnya belum banyak dibahas secara mendalam dalam literatur pendidikan Islam. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model pembelajaran holistik yang tidak hanya meningkatkan pemahaman agama, tetapi juga memperkuat ketahanan mental peserta didik. Selain itu, penelitian ini juga membuka peluang baru bagi para pendidik dan pengambil kebijakan untuk memperkaya metode pembinaan siswa dengan pendekatan yang humanis, religius, dan berbasis nilai-nilai psikospiritual. Sebagai penelitian kepustakaan (*library research*), keterbatasan utama dari studi ini adalah ketergantungan pada sumber sekunder yang tersedia, sehingga belum menyentuh aspek empiris langsung dari implementasi nilai-nilai Shalat Tahajud di lapangan. Meski begitu, keterbatasan ini justru membuka peluang luas bagi penelitian lanjutan yang bersifat kuantitatif atau kualitatif untuk menguji efektivitas penerapan Shalat Tahajud dalam konteks pendidikan formal. Rekomendasi penelitian berikutnya bisa mencakup uji coba modul pembelajaran berbasis Shalat Tahajud di tingkat sekolah, serta analisis dampaknya terhadap perilaku, emosi, dan prestasi akademik siswa dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Anshori, Irfan, and Wasehudin Wasehudin, 'The Habit of Midnight Prayer in Cultivating Spiritual Intelligence; Term of Surah Al-Isra: 79', *Hermeneutik*, 18.2 (2024), 101 <<https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v18i2.29093>>
- Boy, Elman, Nur Hasanah, Cindy A Freeman, and Aminullah Furqoni, 'The Effectivity of Shalat on Cognitive Function in the Elderly', *Magna Medica Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 9.1 (2022), 17 <<https://doi.org/10.26714/magnamed.9.1.2022.17-24>>
- Faqihuddin, Achmad, and Fajar Romadhon, 'Diferensiasi Konseptual Dan Praktis Pendidikan Islam, Pendidikan Islami Dan Pendidikan Agama Islam', *Tjpai*, 21.2 (2023), 119–32 <<https://doi.org/10.17509/tk.v21i2.67838>>
- Hamdani, Ahmad A, Saifulah Saifulah, and Askhabul Kirom, 'Pendidikan Akhlak Pesrpektif Syekh Kholil Bangkalan Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Agama Islam', *Tafhim Al- Ilmi*, 15.01 (2023), 1–18 <<https://doi.org/10.37459/tafhim.v15i01.6864>>
- Hamimah, Hamimah, Lafziatul Hilmi, Atika U Akmal, Ary K Kenedi, and Arwin Arwin, 'Pelatihan Peningkatan Kemampuan Guru Sekolah Dasar Dalam Mengembangkan Buku Cerita Elektronik Berbasis Etno-Sosial', *Majalah Ilmiah Upi Yptk*, 2022, 85–90 <<https://doi.org/10.35134/jmi.v29i2.119>>
- Hasnah, Sitti, Nugroho Susanto, Syafruddin Syahrudin, Moh. Solehuddin, Elsa Yuniarti, and Irawan Irawan, 'Implementasi Nilai-Nilai Islam Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Untuk Membentuk Karakter Ulul Albab', *At Ta Dib*, 18.1 (2023), 18–27 <<https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9909>>

- Hidayat, Yayat R, Hade y. p. Prayoga, Ika Rostika, Indra Miftahudin, and Sahmidin, 'Kedudukan Manusia Dalam Ilmu Pendidikan Islam Dan Al-Qur'an', *Jurnal Pelita Nusantara*, 2.1 (2024), 1–7 <<https://doi.org/10.59996/jurnalpelitanusantara.v2i1.510>>
- Klee, Katherine, and John P Bartkowski, 'In Mind and Spirit: The Psychosocial Impacts of Religiosity in Youth Mental Health Treatment', *Psych*, 6.1 (2024), 177–95 <<https://doi.org/10.3390/psych6010011>>
- Kusumawinakhyu, Titik, 'Implementasi Sholat Tahajud Dan Kemanfaatannya Dalam Bidang Kesehatan Di Kampung Sri Rahayu', *JPPM (Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 7.2 (2023), 279 <<https://doi.org/10.30595/jppm.v7i2.10842>>
- Mosqueiro, Bruno P, Marianna d. A Costa, André C Caribé, Fabrício H A Oliveira E Oliveira, Leandro T Pizutti, Rogério R Zimpel, and others, 'Brazilian Psychiatric Association Guidelines on the Integration of Spirituality Into Mental Health Clinical Practice: Part 1. Spiritual History and Differential Diagnosis', *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2023 <<https://doi.org/10.47626/1516-4446-2023-3056>>
- Nafsaka, Zayin, Kambali Kambali, Sayudin Sayudin, and Aurelia W Astuti, 'Dinamika Pendidikan Karakter Dalam Perspektif Ibnu Khaldun: Menjawab Tantangan Pendidikan Islam Modern', *Jurnal Impresi Indonesia*, 2.9 (2023), 903–14 <<https://doi.org/10.58344/jii.v2i9.3211>>
- Nawindah, Nawindah, Setiawati I Savitri, and Retno Wulandari, 'Early Mental Health Self-Detection Using Smart-Senyum Application', *Biopsikososial Jurnal Ilmiah Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana Jakarta*, 7.2 (2023), 118 <<https://doi.org/10.22441/biopsikososial.v7i2.23834>>
- Pratama, Adil W S, Intan Nuraini, Tuti A Thama, Mochamad Hardiansyah, and Milana A Subarkah, 'Pendidikan Karakter Al-Islam Kemuhammadiyahan Di Era Disrupsi', *Masterpiece*, 2.1 (2024), 13–22 <<https://doi.org/10.62083/zrqlm91>>
- Putri, Amila Z, Sari Luthfiah, Miadi Miadi, and Sri Utami, 'Effect of Tahajud Prayers on the EQ (Emotional Quotient) of New Santriwati at at-Tauffiqiyah Islamic Boarding School Sumenep', *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 5.2 (2025), 54–60 <<https://doi.org/10.35882/ijahst.v5i2.452>>
- Rahma, Fatimah N, and Sutarman Sutarman, 'Peran Pendampingan Musyrifah Terhadap Pembiasaan Ibadah Shalat Tahajud Santriwati Pondok Pesantren', *Jurnal Basicedu*, 7.3 (2023), 1398–1409 <<https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i3.5249>>
- Ramli, Akhmad, Irsyad Dhahri, Moh Solehuddin, S K M Rahmah, Muhammad Haris, and Fatimah M Lubis, 'The Urgency of Islamic Character Education to Anticipate Bullying Behavior in Boarding Schools', *At Ta Dib*, 18.1 (2023), 1–9 <<https://doi.org/10.21111/attadib.v18i1.9823>>
- Rosmalina, Asriyanti, Habib Elrahman, Hany Handayani, and Hazrul Affendi, 'Islamic Mental Health Education for Adolescents in the Digital Era', *International Journal of Educational Qualitative Quantitative Research*,

- 2.1 (2023), 18–26 <<https://doi.org/10.58418/ijeqqr.v2i1.39>>
- Salsabilla, Maghfira, Najwa Izzati Putri Chaerani -, and Nanda A Putri, ‘Peran Pendidikan Agama Islam Dalam Membentuk Akhlak Pada Siswa Sekolah Dasar Di Era Revolusi Industri 4.0’, *Al Qodiri Jurnal Pendidikan Sosial Dan Keagamaan*, 20.1 (2022), 82–96 <<https://doi.org/10.53515/qodiri.2022.20.1.82-96>>
- Sari, Selly M, Idi Warsah, and Dewi P Sari, ‘Psychotherapy Shalat Sebagai Mengatasi Stress Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental’, *Muhafadzah*, 3.1 (2023), 9–20 <<https://doi.org/10.53888/muhafadzah.v3i1.570>>
- Septantiningtyas, Niken, Ilfatul Amanah, Agustin N Fadilah, Ni’matul I Maulidah, and Ismi A Ningtyas, ‘Penanaman Budaya Religius Melalui Shalat Dhuha Berjamaah Untuk Membentuk Karakter Siswa Di MI Al Islamiyah Karanganyar Paiton Probolinggo’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Mentari*, 1.3 (2024), 63–69 <<https://doi.org/10.59837/jpmm.v1i3.18>>
- Vieten, Cassandra, and David Lukoff, ‘Spiritual and Religious Competencies in Psychology.’, *American Psychologist*, 77.1 (2022), 26–38 <<https://doi.org/10.1037/amp0000821>>