

## ABSTRAK

Sholat Tahajud memiliki efek psikologis pada jiwa seseorang. Ketenangan yang datang dari melakukan shalat Shalat tahajud mempunyai nilai-nilai spiritual yang besar. Ini dikarenakan shalat tahajud mempunyai dimensi mengingat Allah, Karena dengan demikian alam sadar mengembangkan rasa syukur dengan cara pendekatannya terhadap Allah SWT. Allah adalah Tuhan yang Maha Pengasih dan Penyayang. Karena dekat dengan Allah, segala ketidakpuasan dan kesedihan yang mereka rasakan tergantikan oleh perasaan tenang dan damai.

Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah penulisan ini adalah Bagaimana Terapi Sholat Tahajud mengurangi stres pada remaja di Pondok Pesantren Darilmi? Bagaimana Shalat Tahajud mempengaruhi kesehatan fisik dan mental? .

Tujuannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana cara mengurangi stres pada remaja Pondok Pesantren Daarul `Ilmi dan untuk mengetahui dampak dari Sholat Tahajud untuk kesehatan jasmani dan rohani.

Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Pengumpulan data melalui pengumpulan data kualitatif, yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini adalah Sholat tahajud dilakukan di penghujung malam dan dapat membawa kedamaian. Istirahat itu sendiri telah terbukti meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit jantung, dan mempercepat penuaan. Di sisi lain, bentuk-bentuk stres psikologis Misalnya depresi dan stres bisa menyebabkan orang menjadi rentan terkena segala macam penyakit atau mudah terinfeksi. Sholat Tahajud yang ikhlas dapat mendorong meningkatkan metastasis dan mendatangkan kesehatan pikiran dari pengaruhnya, memiliki manfaat psikologis berupa psikologi kesehatan karena dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik juga.

**Kata Kunci:** Psikoterapi, Psikologi, Sholat Tahajud