

## ABSTRAK

**Nizammudin Shamazia. Nim. 1930310058, Dampak Puasa Dalail Khairat untuk Menumbuhkan Ketenangan Jiwa Santri di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus, Program Strata 1 (S.1) Fakultas Ushuluddin, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi (TP) Kudus, 2023.**

Hidup di zaman modernisasi ini ditandai dengan tuntutan kegiatan yang sangat menguras tenaga serta pikiran sebagai akibatnya mudah sekali manusia terserang psikisnya serta rentan membuahkannya stress. Keadaan yang demikian akan memaksa seseorang untuk mencari ketenangan jiwa. Untuk mendapatkan ketenangan jiwa, maka dapat dilakukan dengan banyak cara. Salah satu cara untuk menyelesaikan hal tersebut yaitu dengan berpuasa *dalail khairat*.

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian lapangan (*field research*) dimana dalam hal ini peneliti menggali informasi secara langsung di Pondok Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan subyek penelitian diantaranya Pengasuh Pondok dan Santri pengamal *dalail khairat*. Penelitian ini ditujukan untuk menjawab pertanyaan Bagaimana kegiatan, manfaat, serta dampak puasa *dalail khairat* untuk menumbuhkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Darul Falah, Jekulo, Kudus. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa 1). Kegiatan puasa ini diawali dengan melakukan puasa *nyirih tolak sihir* (7 hari), puasa *nyireh padang ati* (7 hari), selanjutnya baru melaksanakan puasa *dalail khairat* (3 tahun). 2). Manfaatnya adalah membuat pola makan teratur, mencegah dari penyakit berbahaya, membuat hati tenang, menumbuhkan sikap optiming, membuat kita merasa dekat dengan Allah dan Rosulullah. 3). dampak puasa *dalail khairat* adalah dapat menumbuhkan ketenangan jiwa seperti tenang, sabar, optimis, merasa dekat dengan Allah dan Rosulullah.

**Kata Kunci : Puasa *dalail khairat*, Ketenangan jiwa**