

**MEDITASI PUASA SENIN DAN KAMIS UNTUK
MENINGKATKAN DAYA INGAT PENGHAFAL
AL-QUR'AN DI PONDOK PESANTREN TAHFIDZ
AL-FALAH MLAGEN, PAMOTAN, REMBANG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana (S.1)
Dalam Bidang Tasawuf dan Psikoterapi**

Oleh :

RAFIKA HANUN ALIN KUSUMA
NIM. 1930310039

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
TAHUN 2024**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jl. Conge Ngembalrejo Bae Kudus
Kode pos 51 Kudus 59322. Telp. (0291) 432677
Fax. 441613f.438818 website: www.iainkudus.ac.id

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa laporan skripsi saudara :

Nama : Rafika Hanun Alin Kusuma
NIM : 1930310039
Fakultas : Ushuluddin
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Meditasi Puasa Senin dan Kamis Untuk Meningkatkan Daya Ingat Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotoan, Rembang.

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan Pembimbing sejak **01 November 2022** sampai dengan **6 Februari 2024** dan disetujui untuk dapat dilanjutkan ke proses munaqosyah.

Kudus, 12 Februari 2024
Dosen Pembimbing,

Dianing Pra Fitri, M.S.I
NIP: 198705112019032010



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
 FAKULTAS USHULUDDIN**

Jln. Conge Ngembalrejo kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon (0291)438818
 Email : akademik@iainkudus.ac.id
 website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama/NIM : **Rafika Hanun Alin Kusuma / 1930310039**
 Fakultas/Prodi : **Ushuluddin/Tasawuf dan Psikoterapi**
 Judul : **Meditasi Puasa Senin dan Kamis Untuk Meningkatkan Daya Ingat Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang.**

Telah diujikan pada **6 Mei 2024** dan dinyatakan **LULUS** dalam Ujian Majelis Munaqosah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

NAMA	TANGGAL	TANDA TANGAN
<u>Dr. Hj. Ulya, M.Ag.</u> NIP. 197012071998032001 Penguji I/Ketua Sidang	3/6 - 2024	
<u>Moh. Muhtador, M.Hum.</u> NIP. 198802162019031013 Penguji II/Utama	3/6 - 2024	
<u>Rinova Cahyandari, M.Psi.</u> NIP. 198811012019032012 Penguji III/Sekretaris Sidang	3/6 - 2024	
<u>Dianing Pra Fitri, M.S.I.</u> NIP. 198705112019032010 Dosen Pembimbing	3/6 - 2024	
<u>Prof. Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I.</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin	7/6 - 2024	



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya :

Nama : **Rafika Hanun Alin Kusuma**

Nim : **1930310039**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini :

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan keperluan apapun, dan
2. Tidak berisi material yang penuh ditulis orang lain kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus 12 Februari 2024

Yang Menyatakan,



Rafika Hanun Alin. K
NIM. 1930310039

MOTTO

*“ Musuh terbesar dari kesuksesan bukanlah kegagalan, tapi musuh terbesar dari kesuksesan adalah ketakutan”
-merryriana-*



PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang yang telah memberikan nikmat dan pertolongannya sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam saya haturkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW semoga kita mendapat syafa'atnya di Yaumul Qiyaham, amin. Penulis mempersembahkan sebuah karya untuk :

1. Karya tulis ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Jayus dan Ibu Sriatun yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan proses skripsi saya dengan baik. Terimakasih banyak atas do'a yang terbaik dan kasih sayang yang bapak ibu berikan kepada saya, semoga Allah SWT senantiasa memberikan perlindungan dan umur yang panjang untuk bapak dan ibu.
2. Kepada diri saya sendiri, trimakasih sudah berjuang, bersabar dan bangkit sampai sejauh ini, trimakasih sudah mau untuk melawan rasa malasmu sehingga terselesaikan skripsi ini pada waktu yang indah.
3. Kepada kakak saya Muhammad Samsuri yang telah memberikan motivasi dan dukungan sehingga bisa terselesaikan perkuliahan saya dengan baik.
4. Kepada suami saya Fatqunni'am trimakasih sudah menemani dan memberikan dukungan, semangat yang sangat luar biasa sehingga bisa terselesaikan skripsi ini dengan baik
5. Kepada Ibu Bapak dosen Prodi Tasawuf dan Psikoterapi terutama Ibu Dianing Pra Fitri, M.S.I pembimbing skripsi saya, tanpa bantuan, dorongan dan inspirasi yang telah diberikan kepada saya, saya tidak mungkin bisa menyelesaikan perkuliahan saya dengan baik.
6. Kepada kiayi saya abah Mahbub Abdillah selaku pengasuh, pengurus dan seluruh santri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotoan, Rembang saya mengucapkan banyak terimakasih karena telah ikut andil dalam penyelesaian skripsi saya.
7. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2019 kelas TP-B yang sangat saya sayangi, trimakasih sudah berjuang bersama,

trimakasih atas canda dan tawanya sehingga saya bisa melampaui perkuliahan dengan sangat senang dan bahagia.

8. Persembahkan terakhir kepada semua pihak yang bersangkutan dalam proses penyelesaian skripsi ini saya ucapkan Trimakasih



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Konsonan Tunggal				Vokal			
ب	B/b	ش	Sy/s y	ل	L/l	ا	tanpa tanda
ت	T/t	ص	S/ṣ	م	M/m	اَ..	A/a
ث	Ṡṣ	ض	D/ḍ	ن	N/n	...اِ	I/i
ج	J/j	ط	T/ṭ	و	W/w	اُ..	U/u
ح	H/h	ظ	Z/ẓ	ه	H/h	Mādd	
خ	KH/kh	ع awal	'A/' a	ء akhir	A'/a'	بَا	Bā
د	D/d	ع akhir	A'/a ,	ء awal	A/a	بِي	Bī
ذ	Ẓ/ẓ	غ	G/g	ي		بُو	Bū
ر	R/r	ف	F/f	Tasydīd		Yā' nisbah	
ز	Z/z	ق	Q/q	أَبَّ	Abb	فَلَكَيَّ	Falak iy
س	S/s	ك	K/k	رَبَّ	Rabb	عَالَمِيَّ	'alam iy
'Ain/Hamzah di Belakang		'Ain/Hamzah di-waqf		ال		Vokal Rangkap	
قَرَأَ	qara'a	الْفُرُوعُ	al-furū ,	الْقَمَرُ	al-qam ar	عَيْرِي	Gairī
قَرَأَ	qara'a	الْقَضَاءُ	al-qaḍ a'	الشَّمْسُ	al-syam s	شَيْئِي	syai'u n
Kata Majmuk dirangkai			Kata Majmuk dipisah			Tā' Marbūṭah	
جَمَالُ الدِّينِ	Jamāludd īn	جَمَالُ الدِّينِ	Jamāl al- Dīn	سَاءَةٌ	sā'ah		

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, hidayah serta inyahnya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang tepat. Sholawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi agung Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafaat dan pertolongan di Yaumul Qiyamah. atas izin Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **Meditasi Puasa Senin dan Kamis untuk Meningkatkan Daya Ingat Penghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang**”. Yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata 1 (S1) Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Institut Agama Islam Negeri Kudus.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang yterlibat secara langsung maupun tidak langsung. Karena dari situ penulis mendapatkan banyak bimbingan serta arahan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Adapun ungkpan terimakasih penulis tunjukkan kepada :

1. Bapak prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, LC., M.Si Rektor institute Agama Islam Negeri Kudus yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Institute Agama Islam Negeri Kudus.
2. Bapak Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.S.I selaku dekan Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus.
3. Ibu Salma Fa’atin, M.Ag selaku ketua program Studi Tasawuf Psikoterapi Institut Agama Islam Negeri Kudus.
4. Ibu Dianing Pra Fitri, M.S.1 selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan segenap waktu, tenaga dan pikiran dalam mengarahkan dan memberi saran kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
5. Bapak Dr. H. Nur Said, S.Ag., M.A., M.Ag selaku kepala perpustakaan beserta staff IAIN Kudus yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Para dosen dan staff pengajar di Fakultas Ushuluddin khususnya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi yang telah

membekali berbagai macam kajian keilmuan dan motivasi belajar di dalam maupun diluar ruang perkuliahan. Sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan dan restu kepada saya selama masa pendidikan hingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak atas dukungan dan doa yang selalu di berikan terhadap penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan waktu yang tepat.
8. Kepada Abah Mahbub Abdillah, S.Ag, S.Pd yang telah meluangkan waktu serta tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penyelesaian skripsi ini, Serta seluruh pengurus dan santri Pondok Pesantren TahfidzAl-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang.
9. Kepada seluruh teman-teman Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya teman-teman TP B 2019 yang telah memberikan warna pada masa perkuliahan. Dan teman-teman yang bersedia berdiskusi untuk menemukan ide. Saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman, dan semoga kalian mendapatkan kemudahan, dan kelancaran, serta selalu dalam lindungan Allah SWT.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat penulis tulis satu persatu. Akhirnya penulis mampu menyelesaikan skripsi ini yang masih jauh dari kesempurnaan, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kemaslahatan skripsi ini.

Kudus, 12 Februari 2024

Penulis,

Rafika Hanun Alin Kusuma

NIM : 1930310039