

ABSTRAK

Rafika Hanun Ain Kusuma, 930310039, Meditasi Puasa Senin Dan Kamis Untuk Meningkatkan Daya Ingat Penghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang. Skripsi : Program Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin, IAIN Kudus 2024

Dalam kehidupan manusia sering muncul permasalahan dari kalangan anak hingga dewasa. Permasalahan juga dialami oleh santri yang menghafal Al-Qur'an, santri mempunyai permasalahan terkait daya ingatnya. Sering kali santri mempunyai fikiran yang tidak fokus sehingga tidak bisa mengingat ayat Al-Qur'an yang sedang dihafalkannya. Hal itu muncul karena kegiatan yang sangat padat. Oleh karena itu untuk mempertajam daya ingat di usia mereka merupakan langkah yang perlu dilakukan agar mereka dapat mengatasi permasalahan yang ada. Amalan yang dilakukan untuk mengatasi daya ingat yang rendah dengan cara melakukan amalan Puasa Senin dan Kamis. Puasa Senin dan Kamis adalah amalan yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW semasa hidupnya. Berdasarkan uraian di atas, penulis akan meneliti tentang 1) Bagaimana pelaksanaan Puasa Senin dan Kamis bagi Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang. 2) Faktor apa saja yang mempengaruhi santri untuk melaksanakan Puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang. 3) Bagaimana Meditasi Puasa Senin dan Kamis untuk Meningkatkan Daya Ingat Santri Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang. Penelitian ini menggunakan penelitian lapangan (*field research*) dengan metode pendekatan deskriptif kualitatif dengan metodologi yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Subyek dalam penelitian ini adalah kiai, pengurus dan para santri Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang. Dengan teknik analisis data menggunakan teknik pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa : 1) Pelaksanaan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang dilandasi dengan keinginan menaati peraturan yang ada di Pondok Pesantren (tahapan awal), Karena mulai terbiasa melakukan amalan puasa Senin dan Kamis sehingga bisa lebih mudah dan senang untuk melakukan puasa sunnah Senin dan Kamis (tahapan tengah), dan karena mulai mencintai amalan puasa Senin dan Kamis dengan mengharap ridho dari Allah SWT. Tujuan melaksanakan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang adalah sebagai upaya untuk meningkatkan daya ingat yang dimiliki para santri penghafal Al-Qur'an. 2) Faktor pelaksanaan puasa Senin dan Kamis di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Falah Mlagen, Pamotan, Rembang, yaitu menjadikan para santri mempunyai rasa sosial yang tinggi, menjadi dekat dengan Allah SWT, meniggalkan hawa nafsu, mendapat ridho dari Allah SWT, mensucikan diri dari hal-hal yang negatif, selalu menjaga diri, menjadi pribadi yang lebih baik kedepannya. 3) Meditasi puasa Senin dan Kamis dapat meningkatkan daya ingat santri yaitu santri merasakan mendapat petunjuk untuk senang membaca Al-Qur'an sehingga hafalannya akan semakin mudah dan bertambah, lebih konsentrasi untuk menghafal Al-Qur'an, santri menjadi lebih disiplin waktu untuk menghafalkan Al-Qur'an.

Kata kunci : Meditasi, Puasa Senin dan Kamis, Daya ingat, Santri