

ABSTRAK

Nur Fitriani, 1730310028, Terapi Sufistik di Pesantren Fafirruu Ilallah Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus: Studi Terapi Dzikir Bagi Ketenangan Jiwa Santri di Masa Pandemi

Penelitian ini merupakan penelitian tentang dzikir di Pesantren Fafirruu Ilallah Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus pada masa pandemi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui untuk mengetahui pelaksanaan dzikir dan untuk mengetahui dampak/manfaat dzikir di pondok Fafirruu Ilallah Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus. Dengan menggunakan jenis penelitian *field research* atau penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif. Pengumpulan data menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi. Sumber data yang digunakan menggunakan sumber data primer dan sekunder. Analisis data menggunakan neurosains. Hasil penelitian pelaksanaan dzikir selama pandemi dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan sesuai dengan kebijakan pemerintah. Dzikir yang terdapat di Pondok Pesantren Fafirru Ilallah menggunakan dzikir khafi dan dzikir jahar. Pada dzikir jahar menyebut *Laa Ilaaha Illallah* yang diawali dengan membaca istighfar dan sholawat dan pengucapannya dimulai dari pusar, ubun-ubun, susu kanan dan berakhir pada susu kiri. Dzikir khafi dengan mengucapkan *Allah Allah*, cara pelaksanaannya diawali dengan hadarah, istighfar, membaca surah Al-Ikhlash, dan mulai membuka tujuh titik lathifah yang ada dalam tubuh. Dampak/ manfaat dzikir dengan pengucapan yang keras atau jahar dapat mencapai rongga batin sehingga jiwa dapat dipenuhi dengan cahaya. Dzikir khafi mempunyai manfaat untuk menghilangkan sifat buruk yang terdapat pada tujuh titik lathifah dalam tubuh. Jika dilakukan secara bersamaan dan istiqomah akan memberikan ketenangan, dilihat dari santri ketika menghadapi permasalahan dengan sabar dan berserah diri kepada Allah. Dzikir dapat menghambat reseptor beta dalam kerja sistem syaraf simpatis, sehingga dapat membuat alur gelombang otak menjadi dalam keadaan alfa.

Kata kunci : *Dzikir, Ketenangan Jiwa, Neurosains*