

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

1. Pelaksanaan dzikir di Pondok Pesantren Fafirru Ilallah Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus selama pandemi dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan yaitu dengan mencuci tangan terlebih dahulu, memakai masker dan menjaga jarak antara jama'ah yang satu dengan yang lain hal itu sesuai dengan kebijakan pemerintah tentang *new normal*.

Dzikir yang terdapat di Pondok Pesantren Fafirru Ilallah adalah dzikir yang terdapat pada tarekat Qadriah Wa Naqsabandiyah, yang bentuk dzikirnya menggunakan dzikir khafi dan dzikir jahar. Pada dzikir qadriah menggunakan dzikir jahar dengan menyebut *Laa Ilaaha Illallah* yang diawali dengan membaca istigfar dan sholawat dan pengucapannya dimulai dari pusar, ubun-ubun, susu kanan dan berakhir pada susu kiri.

Sedangkan dzikir Naqsabandiyah dengan menggunakan dzikir khafi dengan mengucapkan *Allah Allah*, cara pelaksanaannya diawali dengan hadarah, istigfar, membaca surah Al-Ikhlash, dan membuka tujuh titik lathifah yang ada dalam tubuh.

2. Dzikir pada tarekat Qadriah mempunyai dengan pengucapan yang keras dapat masuk ruang batin sehingga jiwa dapat dikelilingi dengan cahaya ke Ilahian. Dzikir Naqsabandiyah mempunyai manfaat sebagai untuk menghilangkan sifat buruk yang terdapat pada tujuh titik lathifah dalam tubuh. Jika dilakukan secara bersamaan dan istiqomah akan memberikan ketenangan. Dzikir menghambat kerja sistem syaraf simpatis yang dapat mengatur kecepatan pada denyut jantung, nadi, pernafasan, dan metabolisme. Dzikir memberikan ketenangan jiwa bagi santri karena mempunyai kesabaran, dan berserah diri ketika menghadapi pandemi. Jika dikaitkan dalam neurosains dzikir dapat menghambat reseptor beta dalam kerja sistem syaraf simpatis, sehingga dapat membuat alur

gelombang otak menjadi dalam keadaan alfa sehingga memberikan efek relaks.

B. Saran

Berdasarkan data dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Pondok Pesantren Fafirruu Ilallah Desa Sadang Kecamatan Jekulo Kabupaten Kudus , saran yang peneliti sampaikan yaitu :

1. Menyampaikan pada masyarakat lebih luas bahwa mengikuti tarekat bukanlah sesuatu yang perlu untuk ditakuti, dengan menggunakan pendekatan yang lebih dalam
2. Mengajak masyarakat untuk berdzikir dengan rutin dan menjelaskan bahwa dzikir mempunyai manfaat yang banyak dalam kehidupan
3. Dzikir tetap dilaksanakan meski pandemi sudah berakhir, sebab gangguan psikologi seperti kecemasan tidak hanya terjadi pada saat menghadapi pandemi saja tetapi dalam permasalahan kehidupan yang lain.

