

ABSTRAK

Abdul Aziz, 1201040001, 2024. “Peran Membaca *Sayyidul Istigfar* Terhadap Kesehatan (Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung Cianjur)”. Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup dua dimensi utama: kesehatan rohani dan jasmani. Keduanya saling berhubungan erat dan berperan krusial dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Gangguan pada salah satu atau kedua aspek ini dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan individu, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti stres, pola hidup tidak sehat, dan tekanan sosial. Ketidakseimbangan antara kesehatan rohani dan jasmani dapat memicu masalah yang lebih kompleks seperti gangguan mental dan penyakit kronis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan, dengan studi kasus pada santri Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung, Cianjur. Menggunakan pendekatan kualitatif, peneliti berpartisipasi dalam pekerjaan lapangan untuk menggali fenomena yang dialami subjek secara mendalam. Penelitian ini dilakukan secara menyeluruh, dengan mencatat secara cermat peristiwa yang terjadi dan menganalisis berbagai dokumen yang ditemukan di lapangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca *Sayyidul Istigfar* secara rutin memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan rohani. Praktik ini terbukti efektif dalam mengurangi gangguan kecemasan yang sering dihadapi santri akibat tekanan kehidupan sehari-hari. Selain itu, rutinitas ini juga meningkatkan ketenangan jiwa, di mana santri merasa lebih tenang dan stabil setelah memohon ampun kepada Allah swt. Membaca *Sayyidul Istigfar* secara konsisten juga berdampak positif pada perilaku, membantu mengatasi perilaku kurang baik, serta meningkatkan self-esteem. Dengan demikian, penelitian ini menekankan pentingnya praktik spiritual seperti membaca *Sayyidul Istigfar* dalam menjaga keseimbangan kesehatan rohani dan jasmani, serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Kata Kunci: kesehatan, Santri, *Sayyidul Istigfar*