

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah swt yang paling sempurna yang diberi akal serta pikiran agar bisa membedakan mana yang baik secara logika dan begitu pula sebaliknya. Dalam kehidupan ada banyak keberagaman sikap yang dilakukan manusia yaitu perilaku baik dan perilaku buruk. Hal tadi akan menjadi dampak besar terhadap kondisi psikologis seseorang, jika yang dilakukan perkara yang baik maka yang dihasilkan pula adalah perasaan senang. Sebaliknya, apabila yang dilakukan sesuatu yang jelek maka orang tersebut akan merasa bersalah dan berdosa, maka akan timbul ketidak tenangan jiwanya yang berpengaruh terhadap kesehatan (Sinaga, 2022: 8)

Istigfar sering digunakan oleh umat Muslim untuk memohon ampun kepada Allah swt atas segala dosa dan kesalahan yang telah dilakukan. Istigfar pula dapat diartikan sebagai suatu upaya membersihkan hati dari rasa bersalah dan memperbaiki hubungan dengan Allah swt (Shohib, 2015:17)

Selain memiliki manfaat spiritual, membaca istigfar juga diketahui memiliki manfaat kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa membaca istigfar secara rutin dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kesehatan jantung.

Membaca istigfar juga dianjurkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah swt. Oleh karena itu, membaca istigfar tidak hanya memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga dapat membantu memperbaiki hubungan dengan Allah swt dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Penting untuk memahami peran membaca istigfar dalam kesehatan dan bagaimana cara membaca istigfar dengan benar untuk mendapatkan manfaat kesehatan dan spiritual yang optimal. Beberapa landasan teori yang dapat digunakan sebagai berikut: Teori Psikologi Positif.

Teori ini menyatakan bahwa fokus pada aspek positif dalam hidup, seperti rasa syukur dan kebahagiaan, dapat meningkatkan kesejahteraan hidup dan kesehatan psikologis. Membaca *Sayyidul Istigfar*, yang merupakan doa untuk memohon ampun dan memuji keagungan Allah swt, dapat membantu seseorang memfokuskan pikirannya pada rasa syukur dan meningkatkan kebahagiaan.

Teori Neurologi. Teori ini menyatakan bahwa membaca doa-doa religius dapat mengaktifkan bagian-bagian otak yang berkaitan dengan perasaan positif dan mengurangi aktivitas dua bagian otak yang berkaitan dengan stres dan kecemasan. Membaca *Sayyidul Istigfar* secara rutin dapat membantu seseorang mengurangi stres dan kecemasan, sehingga meningkatkan kesehatan jasmani dan psikologis.

Teori Kesehatan Holistik. Teori ini menyatakan bahwa kesehatan bukan hanya sekedar tidak adanya penyakit atau gangguan fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental, spiritual, dan sosial. Membaca *Sayyidul Istigfar* dapat membantu meningkatkan kesehatan spiritual dan mental seseorang, sehingga membantu mencapai kesehatan holistik.

Teori Psikologi Agama. Teori ini menyatakan bahwa agama dapat memberikan dukungan sosial dan spiritual yang meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Membaca *Sayyidul Istigfar* dapat membantu seseorang merasa lebih dekat dengan Allah swt dan merasa lebih tenang dan damai, sehingga meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Kesehatan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup dua dimensi utama kesehatan rohani dan kesehatan jasmani. Kedua dimensi ini saling berhubungan dan memiliki peran krusial dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Namun, sering kali manusia mengalami gangguan pada kedua aspek ini, yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan mereka. Kesehatan jasmani mengacu pada kondisi fisik tubuh yang bebas dari penyakit dan gangguan, sedangkan kesehatan rohani melibatkan keseimbangan mental, emosional, dan spiritual. Kesehatan rohani dan jasmani yang terganggu dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti stres, pola hidup tidak sehat, dan tekanan sosial. Ketidakseimbangan antara kesehatan rohani dan jasmani juga

dapat menyebabkan masalah yang lebih kompleks, seperti gangguan mental, penyakit kronis, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung Cianjur merupakan lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam pengembangan karakter dan kepribadian santri. Namun, hasil observasi awal menunjukkan bahwa sejumlah santri mengalami gangguan kesehatan yang dapat mempengaruhi kinerja akademis dan sosial mereka. Gangguan jasmani, seperti penyakit fisik atau kelelahan, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari santri dalam mengikuti pembelajaran, sedangkan gangguan kesehatan rohani seperti stres atau kecemasan, dapat mempengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar.

Permasalahan ini menjadi penting untuk diteliti dan dipahami lebih lanjut karena dampaknya yang signifikan terhadap individu dan masyarakat secara umum. Dengan memahami faktor-faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan rohani dan jasmani, serta bagaimana keduanya saling mempengaruhi, diharapkan dapat ditemukan solusi yang efektif untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia secara menyeluruh. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik membuat penelitian dengan judul “Peran Membaca *Sayyidul Istigfar* Terhadap Kesehatan (Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung Cianjur)”.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas pada dasarnya manusia tidak terlepas dari yang namanya penyakit dan bagaimana caranya untuk bisa mengobati penyakit tersebut. Maka penulis melakukan pembatasan penelitian yang menjelaskan tentang peran membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan. Penulis juga merasa perlu untuk merumuskan permasalahan dengan beberapa pertanyaan:

1. Bagaimana pelaksanaan membaca *Sayyidul Istigfar* di Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung Cianjur
2. Bagaimana dampak membaca *Sayyidul Istigfar* bagi kesehatan santri Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung?

### C. Tujuan Penelitian

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk membahas peran membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan dan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan didalam rumusan masalah. Adapun secara rinci, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pelaksanaan membaca *Sayyidul Istigfar* di Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung
2. Untuk mengetahui dampak membaca *Sayyidul Istigfar* bagi kesehatan santri Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung.

### D. Manfaat Hasil Penelitian

Sebagaimana dengan tujuan diatas, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat diantaranya:

#### 1. Manfaat Teori

Penelitian ini adalah bagian dari disiplin ilmu antara tasawuf dan psikoterapi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pegangan dalam mengkaji bahasan mengenai peran membaca *Sayyidul Istigfar*, juga menggabungkan disiplin ilmu tentang kesehatan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menambah pengetahuan dan rujukan bacaan serta bahan perbandingan bagi kepustakaan mahasiswa Fakultas Ushuluddin terutama program studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, tentang “peran membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan”.

#### 2. Manfaat Praktis

Dalam hal manfaat praktis diharapkan penelitian ini bisa menjadi informasi yang tepat bagi para pembaca dikalangan masyarakat luar yang ingin mengetahui atau mengamalkan membaca *Sayyidul Istigfar* di dalam kehidupannya. Manfaat bagi peneliti untuk menambah pengetahuan dan wawasan mengenai istigfar dan kesehatan.

### E. Kerangka Berpikir

*Istigfar* secara bahasa artinya adalah ampunan, sementara menurut istilah bentuk perbuatan yang mengharapakan ampunan dari Allah swt dan tidak akan

mengulangi kesalahan yang sama. Jika melihat dalam berbagai literasi *istigfar* sering disandingkan dengan kata *taubat* karena sama-sama memiliki makna memohon ampunan, kebanyakan kalangan ulama mengartikan *taubatan nasuha* (taubat yang murni, tidak akan pernah mengulangi kesalahan yang sama). Walaupun demikian ternyata *taubat* memiliki kedudukan yang lebih tinggi dalam derajatnya, hal ini dibuktikan dengan seseorang ketika *bertaubat* akan mempunyai sebuah keterikatan untuk melaksanakan persyaratan dalam taubat. Ada konsekuensi yang harus diterima jika syarat-syarat dalam *taubat* dilanggar yaitu taubat yang tidak akan diterima atau ditolak. Syaratnya tidak boleh mengulangi kesalahan yang telah dilakukan di masa lalu, menyesali perbuatan yang telah dilakukan, dan memperbaiki amal ibadah serta memperbanyak amal-amalan baik, melaksanakan perintah dan menjauhi berbagai larangan-larangan (Fadli, 2019: 54)

Hal ini berkesinambungan dengan *istigfar*, karena orang yang bertobat pasti akan mengucapkan *istigfar* layaknya gula dan manisnya yang tidak akan pernah bisa dipisahkan. Artinya, *istigfar* adalah bagian dari pertobatan. *Istigfar* juga mempunyai kedudukan yang tinggi dalam amalan ibadah dan dzikir, sebagaimana sabda Rasullallah saw “orang yang baik adalah mereka yang sering tergoda melakukan perbuatan tercela, tetapi tidak lupa untuk bertobat (kembali memohon ampunan kepada Allah SWT) tidak cukup hanya *istigfar* dalam ucapan tetapi diimplementasikan dalam perbuatan yang amat menyesali perbuatan yang telah diperbuat”.

Dalam melaksanakan kehidupan manusia tidak akan semudah yang dibayangkan, akan ada luka liku kehidupan dalam diri manusia, begitu juga dengan keimanan yang ada dalam diri manusia selalu fluktuatif (naik turunnya keimanan seseorang). Mengapa hal ini terjadi karena sebagaimana keterangan yang menjelaskan manusia yang tidak luput dari salah dan lupa, jika dikaji lebih dalam yang dimaksud dengan salah ialah salah dalam memilih, bertindak, semisal ada kalanya manusia ada dalam pilihan yang salah. Bertindak mengikuti hawa nafsu tidak mengikuti syariat hukum yang benar dan puncaknya berada diambang lupa melaksanakan dosa. Oleh karena itu manusia membutuhkan

sebuah pembiasaan yang akan menghapuskan dosa-dosa yang telah ia perbuat, dengan istigfar insyaallah sedikit demi sedikit dosa yang diperbuat akan dihapuskan, setidaknya kadar dosa yang dilakukan tidak akan menggumpal menjadi gunung yang menjulang tinggi sampai menutupi kebaikan yang pernah dilakukan, tujuannya supaya terhindar dari murka Allah SWT.

*Sayyidul Istigfar* merupakan puncak atau rajanya istigfar yang merupakan bentuk istigfar yang paling panjang bacaannya disampaikan dari Syaddad ibn Aus r.a, bahwa Rasulullah saw. Bersanda, “puncak istigfar itu ialah ucapan seorang hamba,

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ لَكَ بِذُنُوبِي فَاعْفُورْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

*“Ya Allâh! Engkaulah Rabbku, tiada Tuhan (yang berhak disembah) selain-Mu, Engkaulah Yang menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu, aku berada diatas ikatan dan janji-Mu selama aku mampu, aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan yang aku buat, aku mengakui kepada-Mu atas nikmat-Mu kepadaku, dan aku juga mengakui kepada-Mu dosa-dosaku; maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Engkau” (HR. Bukhari no. 6306).*

Ibn Al-qayyim mengaitkan istigfar dengan khasiat yang besar dalam menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit didalam hati. Pendosa akan merasakan bosan dan saat itulah mereka ingin melakukan dosa lagi. Cara menghilangkannya adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya (Halik, 2022: 64).

Menurut Al-Hamiyyah kesehatan adalah serangkaian upaya dan usaha mempertahankan atau menjaga serta memberikan daya ataupun kekuatan kepada kekebalan yang telah diberikan oleh Allah SWT yang terdapat dalam diri manusia. kesehatan menjadi faktor penting bagi manusia karena sangat berpengaruh secara signifikan terhadap segala bentuk kegiatan yang akan dilakukan, terlepas kesehatan rohaniyah maupun jasmaniyah keduanya merupakan bentuk dari kesehatan yang senantiasa harus selalu dijaga.

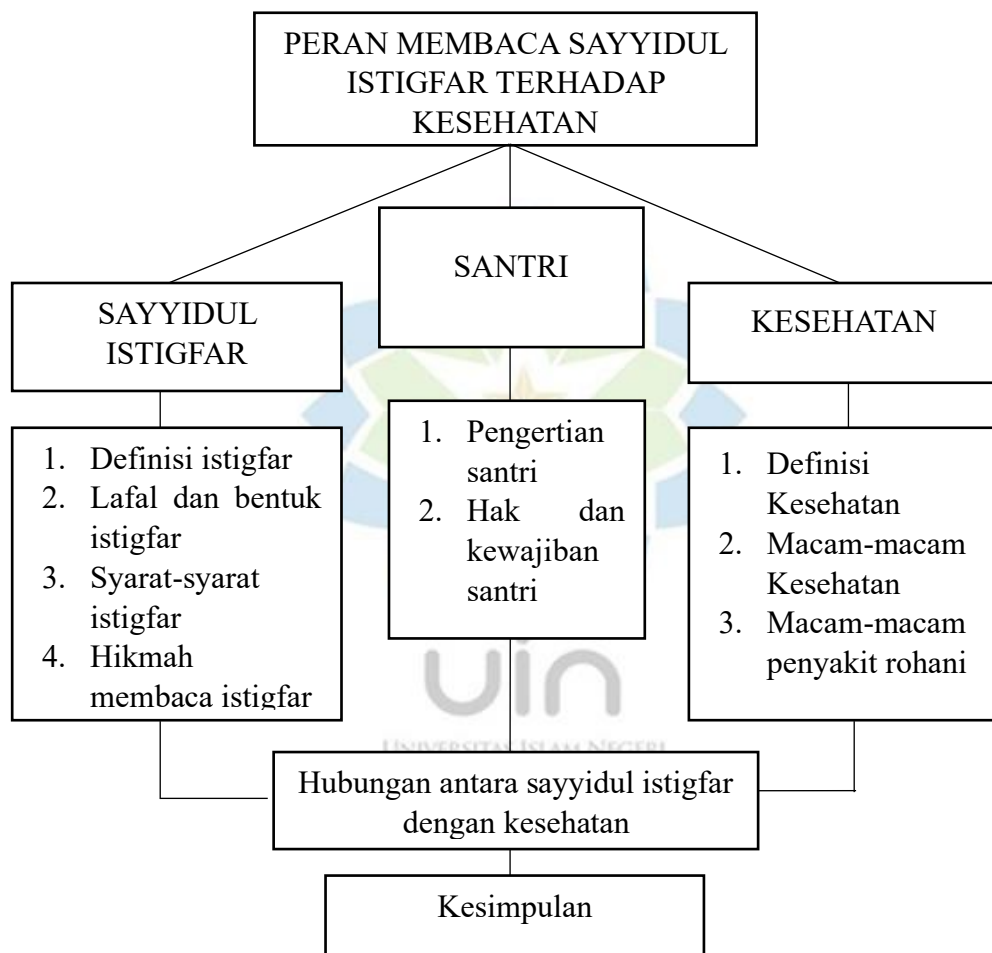
Seorang ulama besar yang bernama Ibnu Alqoyyim Aljauziyah mengutarakan pendapatnya mengenai kesehatan, dimana faktor-faktor yang mengakibatkan terjadi penyakit serta ada juga factor X yang dipercaya sebagai

penyembuh. Menurut Alqoyyim penyakit adalah sebuah keniscayaan dan adanya penyakit itu disebabkan karena kita yang selalu lalai untuk memperhatikan tubuh dari mulai pola makan, pola olahraganya, serta tidak lupa yang memiliki prioritas utama yaitu spiritualitas. Orang yang pasrah terhadap Allah swt akan selalu tabah dan *Ikhlās* serta *Ridha* ketika apapun yang menimpa dirinya, begitupun juga dengan sakit yang diberikan akan dianggap sebagai kasih sayang dari Allah swt.

Timbulnya penyakit dalam diri dimulai dari ketidakseimbangan dan ketidakteraturan ditambah konstruksi berpikir, karena sungguh faktor utama tumbuh kesehatan adalah pola hidup yang seimbang. Sebagaimana firman Allah swt dalam surat Al-A'raf:31, “makan dan minumlah dan jangan berlebihan”. Ayat ini menjadi sebuah pondasi awal bagi seluruh manusia untuk seimbang dalam berbagai kehidupan maupun yang lainnya, terkhusus dalam pola pikir adalah kunci awal dari segalanya, karena sebelum bergerak dan bertindak ada kerangka pemikiran yang berusaha keras untuk Menyusun pergerakan serta Tindakan seperti apa yang akan dilakukan kedepan, tidak heran jika dalam penelitian yang menyatakan delapan puluh persen penyakit itu terjadi karena pemikiran yang kacau sehingga mengakibatkan timbul stres. Maka dapat digeneralisasi pola pikir harus dikontrol agar supaya memiliki makna yang positif dan timbul kebahagiaan, pikiran yang positif akan menghadirkan kekuatan hati yang kokoh. Ketika hati sudah mencapai puncaknya pada kekokohan hati maka akan timbul kuasa dalam diri, segala bentuk yang akan terjadi akan dikuasai oleh hati, hati menjadi komandan untuk bekerja tubuh atas perintahnya. Kita tidak akan pernah hilang kendali jika hati sudah dikuasai perintah hati merupakan perintah Allah swt dalam menjaga dan memelihara umat manusia.

Dokter Persia Abu Zayd Ahmed Ibn Sahl al-Balkhi (850-935) adalah seorang pertama yang memperkenalkan konsep kesehatan mental, juga dikenal sebagai *al-tibb al-ruhani*, ke dunia pengobatan Islam. Al-Balkhi dapat mengaitkan penyakit dengan tubuh dan jiwa dalam bukunya, *Masalih al-abdan wa al-anfus* “Makanan untuk tubuh dan jiwa”. Ia sering menggunakan istilah *al-tibb al-ruhani* untuk menjelaskan kesehatan mental dan psikologis, dan juga sering

menggunakan istilah *Tibb al-qalb* untuk akal sehat. Baik jiwa maupun raga dapat sehat atau tidak, kata Al-Balkh. Ini disebut keseimbangan dan ketidakseimbangan. Ketidakseimbangan fisik dapat menyebabkan demam, sakit kepala, dan nyeri badan, tetapi ketidakseimbangan mental dapat menyebabkan kemarahan, kecemasan, kesedihan, dan gejala psikologis lainnya.





## F. Hasil Penelitian Terdahulu

Berkaitan tema yang diangkat dalam penelitian ini, hasil penelitian terdahulu merupakan sebuah Tindakan peninjauan Kembali dari data-data kepustakaan berdasarkan penelitian yang dilakukan pada hasil sebelumnya terkait dengan kelebihan dan kekurangan pada penelitian tersebut.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *Sayyidul Istigfar* dan kesehatan yang dapat dijadikan rujukan bagi peneliti diantaranya:

- a. Artikel jurnal yang disusun oleh Arinda Roisatun Nisa, Devian Purwaningrum, dengan judul “pengaruh terapi *Sayyidul Istigfar* terhadap ketenangan jiwa”. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif untuk mendapatkan hasil yang mendetail. Berdasarkan metode penelitian tersebut. Didapatkan hasil kesimpulan bahwa setelah melakukan terapi *Sayyidul Istigfar* terhadap satu orang subjek dalam waktu selama 9 bulan rutin mengamalkan *Sayyidul Istigfar*, subjek merasa tingkat ketenangan jiwanya meningkat berada di angka 9 dari angka 1 sampai 10. Cara penanganan yang dilakukan diantaranya niat ibadah karena Allah, membaca *Sayyidul Istigfar* di semua waktudan melakukan salat di sepertiga malam. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh penyusun yaitu mengenai peranan membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan.
- b. Skripsi yang disusun oleh Nikmatus Shaleha, yang berjudul “Terapi *Sayyidul Istigfar* untuk meningkatkan *self esteem*” (studi kasus seorang perempuan di desa Padelegan Pademawu Pamekasan). Penelitian yang dilakukan memakai pendekatan kualitatif. Dan setelah melalui beberapa sesi konseling, mulai dari identifikasi masalah hingga pemberian terapi, konselor mengumpulkan informasi mengenai kondisi klien pasca konseling. Berdasarkan observasi dan supervisi wawancara kepada klien, perubahan juga terjadi pada supervisor itu sendiri, meskipun tidak terlalu banyak perubahannya. Kemudian ditemukan perbedaan penelitian yang yang akan diangkat oleh penyusun tidak melakukan terapi kepada konseli tetapi mengidentifikasi peran membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan.

c. Penelitian yang dilakukan oleh Abdul Khaliq dkk, (2022) dengan judul “Istigfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan” (Penafsiran Ayat Al-Qur’an Tentang Istigfar) dalam penelitian tersebut membahas begitu pentingnya sebuah keimanan diyakinkan dengan sebuah bentuk nyata dari ucapan *istigfar* yang membuat seseorang menjadi tenang, tentram dan damai. Tidak hanya itu kalimat *istigfar* juga mendorong seorang hamba atau manusia untuk selalu taat melaksanakan perintah dan menjauhi berbagai larangannya, karena timbulnya rasa takut dalam hati maka hal tersebut juga berpengaruh terhadap pola perilaku dan tindakan seorang manusia. Ketika seorang manusia menghadapi sebuah masalah maka ada dua kemungkinan yang akan terjadi dalam tindakannya, yang pertama semakin jauh dari tuhan, mengapa demikian karena disana manusia terbuai dengan godaan iblis dan melaksanakan perbuatan-perbuatan tercela serta melaksanakan kemungkaran. Adapun kemungkinan yang kedua manusia akan semakin dekat dengan tuhan karena merasa permasalahan adalah sebagai bentuk ujian dari tuhan untuk meningkatkan harkat derajat di hadapan tuhan, salah satu tindakan yang dilakukan oleh seorang hamba yang beriman atau meyakini adanya tuhan yaitu dengan mulai mengimplementasikan istigfar dalam setiap kehidupannya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi Pustaka atau biasa disebut dengan *library riseach*. Penelitian yang berusaha memperdalam penelitian-penelitian secara tidak langsung, tapi penelitian yang mengandalkan data-data yang sudah ada dan mengembangkan kajian dalam permasalahannya. Kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian Abdul Khaliq, dkk (2022) menyatakan *istigfar* bukan hanya sebuah kalimat yang tidak memiliki arti, justru *istigfar* memberikan berbagai Solusi bagi kehidupan manusi, diantaranya: pertama orang yang mendawamkan istigfar akan diampuni dosa-dosanya dan terjauh dari murkanya allah swt. Kedua menjadi sumber daya bagi manusia untuk diberikan kekuatan dalam menghadapi semua permasalahan, ketiga menjadi obat bagi setiap manusia yang mendawamkannya. Penelitian Abdul Khaliq, dkk (2022) memiliki kesamaan dalam objeknya, dan metode yang digunakan

yaitu studi pustaka, lalu sama-sama menggunakan istigfar sebagai salah satu bentuk penyembuhan atau Solusi. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan yang akan di teliti oleh penulis lebih mengedepankan peran membaca *Sayyidul Istigfar* terhadap kesehatan.

- d. Penelitian yang dilakukan oleh Arti Rahmawati (2023) yang berjudul “Terapi *Sayyidul Istigfar* Untuk Mengatasi Kenakalan Remaja Pada Santri di Perguruan Islam Pondok Pesantren Barul Ulum Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan”. Penelitian ini memiliki fokus kajian kepada anak-anak yang usia remaja, Dimana kondisi seperti ini memang banyak terjadi hampir diseluruh wilayah mengalami krisis etika dan moralitas. Tidak terlepas dari daerah Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan yang mayoritas daerah yang begitu rawan dengan berbagai kejahatan sehingga lingkungan Kabupaten Lampung memiliki label merah dalam daerahnya, lingkungan yang kurang dari fondasi agama mengakibatkan banyaknya timbul kejahatan. Tidak hanya berhenti sampai disana lingkungan juga menjadi salah satu factor terbentuknya adab dan ahlak, tergantung dari *culture*, kebiasaan dalam suatu daerah. Untuk membentuk suatu etika yang bagus maka peran pemerintah serta Masyarakat dalam berpartisipasi aktif juga diperlukan, diantaranya peran Majelis Ulama Indonesia telah mengeluarkan berbagai strategi untuk meminimalisir gejala-gejala sosial yang terjadi, terkhusus MUI memiliki tugas dan fungsi untuk membuat Masyarakat lebih dekat dengan tuhan, spiritualitas yang tinggi juga dapat membuat semangat berjuang dalam meningkatkan sumber daya. Oleh karena itu strategi yang dibuat oleh Majelis Ulama Indonesia adalah dengan meluncurkan bantuan dana untuk membangun pondok pesantren disetiap daerah kota atau kabupaten yang ada diseluruh Indonesia. Begitu juga dengan Kabupaten Lampung Selatan telah membuat berbagai pondok salah satunya Pondok Pesantren Bahrul Ulum yang mencoba untuk membuat sebuah Solusi atas kenakalan remaja yang marak terjadi di berbagai daerah. Dengan menanamkan pondasi awal bagi para siswa dan siswi yaitu penanaman nilai-nilai serta kedisiplinan jelas membutuhkan metode yang sangat ampuh atau tepat sasaran terhadap

permasalahan yang sedang terjadi, metode yang digunakan adalah Terapi *Sayyidul Istigfar*, Dimana terapi ini merupakan terapi yang meminta ampunan dari Allah SWT, Dimana jiwa-jiwa yang sangat kotor menjadi jiwa yang suci kembali dengan cara terus melafalkan, mengkaji, menghayati, serta menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan adalah metode kualitatif deskriptif, Dimana peneliti berusaha terjun secara langsung kelapangan dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian menunjukkan adanya sebuah perubahan yang dialami oleh siswa dan siswi yang mengikuti terapi *Sayyidul Istigfar* hal tersebut dibuktikan dengan adanya perubahan pola perilaku dan tindakan yang dilakukan oleh santri Bahrul Ulum. Penelitian yang dilakukan oleh Arti Rahmawati memiliki kesamaan dalam objek penelitian yaitu sama menggunakan *Sayyidul Istigfar* sebagai salah satu faktor yang menjawab permasalahan. Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah metode yang digunakan yaitu metode kualitatif melalui pendekatan deskriptif.

- e. Penelitian yang dilaksanakan oleh Annisa Nurhaliza (2022), dengan judul penelitian Penerapan “Terapi *Sayyidul Istigfar* Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi *Covid-19* Pada Remaja di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo”. Penelitian ini dilakukan karena situasi dan kondisi yang mengharuskan adanya sebuah cara untuk menangani para Masyarakat yang terjangkit penyakit atau tidak terjangkit sekalipun. Pada awal tahun 2020 Indonesia dan seluruh dunia digemparkan dengan pandemi *covid-19*, tidak hanya serangan jasmani tetapi rohani juga ikut diserang habis-habisan oleh pandemi *covid-19*. Masyarakat Indonesia amat sangat takut dengan adanya pandemi ini sehingga berbagai aktivitas pekerjaan maupun sekolah, atau keagamaan sekalipun diberhentikan secara total, seiring berjalannya waktu kecemasan-kecemasan dari Masyarakat juga muncul ditambah dengan beberapa kabar hoaks yang digemborkan di setiap media sosial maupun saluran televisi, setiap hari kabar dari berbagai saluran televisi memberitakan tentang kematian akibat pandemi *covid-19*. Berangkat dari

fenomena yang terjadi maka peneliti berusaha untuk menerapkan terapi *Sayyidul Istigfar* dalam mencari Solusi. Perbedaan penelitian yang sudah ada dengan penelitian penulis adalah penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk pengumpulan data yang terdiri dari wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil yang didapatkan dari penelitian membuktikan adanya sebuah perubahan dari Masyarakat sebelum dan sesudah di terapi, Dimana msayarakat mulai merasakan ketenangan, ketentraman dalam jiwa dan terhapusnya rasa kecemasan-kecemasan yang ada

#### G. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan skripsi penulis membuat sistematika penulisan skripsi agar dapat memudahkan pembaca memperoleh Gambaran inti dari isi pembahasan skripsi. Agar penulisan skripsi ini tersusun dengan rapi maka penulis membagi pembahasannya menjadi beberapa bab diantaranya:

1. BAB I berisi Pendahuluan yang meliputi latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berfikir, penelitian terdahulu dan sistematika penulisan laporan.
2. BAB II berisikan Tinjauan Pustaka yang meliputi istigfar, pengertian istigfar, syarat-syarat istigfar, memahami *Sayyidul Istigfar* dan bacaan-bacaan istigfar, lafal dan bentuk istigfar, waktu membaca istigfar, hikmah membaca istigfar. Kemudian mengenai kesehatan, dimulai pengertian kesehatan, macam-macam kesehatan, dan membahas juga tentang macam-macam penyakit Rohani, dilanjut pengertian pondok pesantren, karakteristik dan tujuan serta unsur-unsur Pendidikan pesantren sebagai Lembaga Pendidikan di Indonesia, sistem pembelajaran pondok pesantren di Indonesia. Pengertian santri, etika santri terhadap kiyai dan etika dalam mencari ilmu, dan diakhiri dengan tugas dan kewajiban santri.
3. BAB III berisi tentang Metode Penelitian dimulai dari pendekatan penelitian, jenis dan sumber data, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, tempat dan waktu penelitian, populasi dan sampel.

4. BAB IV berisi tentang Hasil Penelitian dan Pembahasan meliputi, Gambaran umum Pondok Pesantren An-Nuur Padang Tanggeung Cianjur, hasil dari penelitian dan pembahasan.
5. BAB V yang berisi Penutup meliputi Kesimpulan dari pembahasan dan saran.

