

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Implementasi Amalan Ba'nila sebagai Metode Ketenangan Jiwa di Pondok Pesantren Putri Ummul Khoir” ini ditulis oleh Nazahro Alfi Hasna. NIM. 126303202039. Program Studi Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing: Dr.Bani M.pd.I.

Dalam Islam, zikir dianggap sebagai solusi untuk menenangkan jiwa, karena dapat mengatasi kecemasan dan memberikan kedamaian batin. Salah satu amalan zikir yang diterapkan di Pondok Pesantren Putri Ummul Khoir adalah Ba'nila, yang dilakukan setiap tengah malam dengan pembacaan Al-Qur'an secara berkelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk menciptakan ketenangan jiwa dan kebahagiaan bagi para santri, serta sebagai metode untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Fokus penelitian ini adalah (1) Bagaimana kondisi santri pra pelaksanaan amalan ba'nila dalam mewujudkan ketenangan jiwa pada santri PPUK? (2) Bagaimana pengalaman para santri PPUK waktu melaksanakan amalan ba'nila? (3) Bagaimana keberadaan santri PPUK setelah melaksanakan amalan ba'nila?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data dari pengasuh pondok pesantren dan juga santri di Pondok Pesantren Putri Ummul Khoir Plosokandang - Kedungwaru – Tulungagung. Teknik pengumpulan data dengan teknik observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data dimulai dari reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Sedangkan pengecekan keabsahan data menggunakan perpanjangan keikutsertaan, ketekunan/kejegan dan triangulasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Sebelum melaksanakan amalan Ba'nila, santri di Pondok Pesantren Putri Ummul Khoir sering merasa cemas dan gelisah menjelang ujian akhirussanah, bahkan beberapa mengalami insomnia dan kehilangan nafsu makan, yang mengganggu konsentrasi belajar mereka. (2) Amalan Ba'nila dimulai setelah tengah malam dengan tawasul, al-Fatihah, dan dzikir bersama.

Santri membaca Al-Qur'an bergantian, diselingi dzikir, sholawat tujuh kali, dan ayat Q.S. al-Anbiya: 87 sebanyak tujuh kali. Kegiatan ditutup dengan doa yang dipimpin KH. Abdul Kholiq, diakhiri salaman disertai sholawat. (3) Amalan Ba'nila sebelum ujian membantu santri mencapai ketenangan jiwa, mengendalikan hawa nafsu, dan mengerjakan ujian dengan tenang. Hasilnya, mereka memperoleh nilai baik, lebih dekat dengan Allah, dan selalu berbuat kebaikan. Ketenangan ini juga membuat santri sabar, optimis, dan yakin bahwa Allah akan memberikan solusi atas setiap masalah.

Kata kunci: *ba'da nisfu lail*, ketenangan jiwa

ABSTRACT

The thesis titled "*Implementation of Ba'nila Practice as a Method of Peace of Mind at the Ummul Khoir Girls Islamic Boarding School*" was written by Nazahro Alfi Hasna (NIM 126303202039), a student of the Sufism Psychotherapy Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab, and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung. Supervisor: Dr. Bani M.Pd.I.

In Islam, dhikr is considered a solution to calm the soul, as it can alleviate anxiety and provide inner peace. One of the remembrance practices implemented at the Ummul Khoir Islamic Boarding School is *Ba'nila*, which takes place every midnight through group readings of the Qur'an. This activity aims to create mental peace and happiness for the students, as well as to improve their mental well-being.

The focus of this research is as follows: (1) What is the condition of the santri (students) before implementing the Ba'nila practice in creating mental peace at the Ummul Khoir Islamic Boarding School (PPUK) (2) What are the experiences of the PPUK students when carrying out the Ba'nila practice? (3) What is the condition of the PPUK students after carrying out the Ba'nila practice?

This research employs a qualitative approach. The data sources include Islamic boarding school caregivers and students at the *Putri Ummul Khoir Islamic Boarding School* in Plosokandang, Kedungwaru, Tulungagung. Data collection techniques involved observation, interviews, and documentation. Data analysis followed a process of data reduction, data presentation, and drawing conclusions. To ensure data validity, the study used techniques such as extended participation, persistence/consistency, and triangulation.

The results of this research show that: (1) Before carrying out the Ba'nila practice, students at the Putri Ummul Khoir Islamic Boarding School often experienced anxiety and restlessness before their final exams. Some even suffered from insomnia and loss of appetite, which disrupted their ability to concentrate on studying. (2) The Ba'nila practice begins after midnight with *tawasul*, recitation of *al-Fatihah*, and collective dhikr. The students take turns reading the Qur'an, interspersed with dhikr, prayer (seven times), and the recitation of verses from Q.S. al-Anbiya (87) (seven times). The activity concludes with a prayer led by KH. Abdul Kholiq, followed by a handshake accompanied by prayers. (3) The Ba'nila practice before exams helps students achieve mental peace, control their desires, and approach their exams calmly. As a result, they perform well academically, feel closer to Allah, and are more motivated to do good. This sense of calm also helps students remain patient, optimistic, and confident that Allah will provide solutions to their problems.

Keywords: ba'da nisfu lail, peace of mind

ملخص

ير أم الخ قيملاسلإا دهعم في لابلأةدارا لئليسوكبعد نصف ليل "تطبيق ممراسة
البحث العلمي + موضوع النفسىجلاعلاءسارد .مسق. 126303202039 رقم
د فترا. لقيدا لفي حسنىارازاهتللنا Pتكتب "

جنوج. أجنولوتة قيموكله اقملاسلإا الأدب والدعوة جامعة. السيد علي رحمة الله
الصوفي كلية أصول الدين

يرتسجا. ا، المشرف: دكتور. بني الكلمات الافتاحية: بعد نصف ليل، راحة البال
إن العيش في عصر معاصر مليء بِنافسة غالبا ما يسبب + ا لقلق والتوتر
والاضطرابات. لنفسيةو يعتبرى دحاىلخ. ادلا ماسلاير فوتو لقاى لءب لغتلا
ى لعدرا قةنلا، س فنلا قةنهل ً لاحملاسلإا في ركذام تىل او، "بعد نصف ليل"
يها للبنات ير أم الخ قيملاسلإا دهعم في ممراسات التذكرا لتي يتم تنفيذها اجراؤها
كل منتصف الليل مع قراءة جماعية للقرآن يهد. ف هذا النشاط إلى خلق السلام
النفسي والسعادة

ةيلقط. اةحصلا اين سحتلا لئيس وللطلاب، لإضافة + إلى كونه
قبل تنفيذ ممراسة بعد نصف ليل في خلق السلام العقلي قةبلاطلا قلادهام
(لبحث على 1) ا اذه زكري دهعم في قةبلاط ما هي تجربة عند ممراسة بعد نصف
ليل في 2 للبنات؟ ير (أم الخ قيملاسلإا دهعم في قةسرامم قةسرامم دعب للبنات ير أم الخ
قملاسلإا دهعم في قةبلاط ل ادهام) 3(؟ للبنات ير أم الخ قيملاسلإا
؟ بعد نصف ليل

الإسلاميةو كذلك الطلاب دهعم يستخد م هذا البحث جا نوعيا. مصادر P لبيات
من مقدمى لرعاية في تولونج أجونج. تقنيات جمع P لبيات - وراونجوديك -
بلوسوكاندانج للبنات ير أم الخ قيملاسلإا دهعم في تايبلا P ضرعوت ايبلا P ليلقت
نمت ايبلا P ليلتر أدبي. ق يثوتلاو تلابقاواوة ظحلا ا ت اينقتما + دختس
واستخلاص ا. لنتائجو في الوقت نفسه، يستخد م التحقق من صحة P لبيات المشاركة
الموسعة،

ثيلثتلا. او، ق واو الثبات/الاتس

مأتملا سلا ا دهعم ،كان الطلاب في بعد نصف ليل تمس ر امر ذيفنت لبق) 1تظهر نتائج هذا البحث أنه (نواع مهضعبناً تي د،ةيئاهنلا تاحتملا Pال بق لقا او +ق لقا ن ايدلاً ن م يرتك في نورعش للنبات يرتك ادعبعد نصف ليل تمس ر امرأ دبت) 2من الأرق وفقدان الشهية، الأمر الذي تعارض مع تركيز دراستهم (منتصفا لليل لتو+ صلوا لفاتحوا لذكر الجماعي يقرأ الطلاب القرآن لتنا+ وب، يتخلله الذكر، والصلاة سبع مرات وا ختم النشاط بصلاة أ مها وانتهى عبد 87 سبع مرات، وآ«ت من سورة ق. الأنبياء قبل: الامتحان تساعد الطلاب على تحقيق بعد نصف ليل تمس ر امر) 3(ءاعدل+ ءبوحصم ءحفاصبـ ق لقا السلام النفسى والسيطرة على مfغبا و أداء الامتحان دوء. ونتيجة لذلك، يحصلون على درجات بين لناقتهم و نير وبص بلاطلا ل عير عود لها ا ذهنأ مكم. ام نأدير ل ان ولمعيو، الله لى إ برقاً نونوكيو، ءة ديج. ءلكشموا. ثقين الله سيوفر لهم الحل لكل