

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Metode Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Santri

Thomas Alfajar¹, Kusnadi²

^{1,2}*Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia*

Corresponding Author:  thomasalfajar22@gmail.com

ABSTRACT

ARTICLE INFO

Article history:

Received

June 25, 2025

Revised

October 19, 2025

Accepted

December 01,

2025

Inner peace plays a crucial role in the lives of students (santri) at Islamic boarding schools, since without it, the educational process and social interaction may be significantly disrupted. A lack of inner peace among santri can be triggered by dissatisfaction with oneself, negative thinking patterns, difficulty expressing emotions, and social pressure arising from adaptation to a new environment. This study aims to determine the effect of group counseling services using the dhikr method on increasing the inner peace of santri at Al-Ittifaqiah Islamic Boarding School, Indralaya. The study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest experimental design involving 27 santri. The multiple linear regression analysis showed that the dhikr method (X) contributed 72% to santri's inner peace (Y), while the remaining 28% was influenced by other variables outside this study. The hypothesis test (independent sample t-test) yielded a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that H_a was accepted and H_o was rejected. It is concluded that group counseling through the dhikr method is effective in enhancing santri's inner peace, reinforcing prior findings that Islamic spiritual approaches, including dhikr, play a significant role in community-based mental health interventions.

Keywords: *Dhikr Method, Group Counseling, Inner Peace.*

How to cite

Alfajar, T., & Kusnadi, K. (2025). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Metode Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Santri. *Journal of Society Counseling*. 3(3). DOI: <https://doi.org/10.59388/josc.v3i3.719>

Journal Homepage

<https://journal.scidacplus.com/index.php/josc>

This is an open-access article under the CC BY-SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by

ScidacPlus

PENDAHULUAN

Santri merupakan bagian yang sangat vital dalam kehidupan di pesantren. Pesantren berukuran kecil umumnya memiliki santri yang berasal dari wilayah sekitarnya, seperti tingkat kecamatan atau kabupaten, sementara pesantren yang lebih besar biasanya dihuni oleh santri dari berbagai daerah di seluruh Indonesia. Santri baru yang resmi terdaftar akan mulai berpartisipasi dalam seluruh kegiatan pesantren, baik yang bersifat akademik maupun nonakademik. Karena berasal dari latar belakang budaya dan daerah yang beragam, setiap santri harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, sehingga kondisi psikologis mereka, termasuk ketenangan jiwa, perlu mendapat perhatian khusus.

Kondisi santri yang kurang nyaman, kurang berbaur, dan merasa kurang bebas dapat mengganggu ketenangan jiwanya. Situasi tersebut mendorong individu untuk mencari kedamaian batin karena ketenangan jiwa merupakan akar dari kebahagiaan sejati, rasa syukur, kesabaran

dalam menghadapi ujian, serta keyakinan akan kehadiran Allah dalam kehidupannya. Penelitian Nasution et al. (2025) menegaskan bahwa integrasi praktik spiritual dan pembelajaran sosial-emosional (SEL) berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis (*well-being*) santri di lingkungan pesantren. Hal ini sejalan dengan temuan Khusumadewi et al. (2024) yang menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai profetik mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis santri di pesantren.

Secara etimologis, ketenangan merupakan turunan dari kata dasar “tenang” yang menggambarkan kondisi jiwa yang damai, mantap, dan bebas dari kegelisahan. Dalam bahasa Arab, istilah ini dikenal dengan *ath-thuma'ninah*, yaitu ketenteraman hati yang membuat seseorang tidak mudah terganggu dan gelisah. Dalam kajian psikologi, jiwa (*an-nafs*) sering dikaitkan dengan perilaku sebagai manifestasi dari kondisi kejiwaan seseorang. Berbagai aliran psikologi seperti psikoanalisis, behaviorisme, dan humanisme memandang jiwa sebagai unsur dasar yang memengaruhi perilaku. Kesehatan mental sendiri dipahami sebagai tercapainya keseimbangan utuh antara berbagai aspek kejiwaan, kemampuan menghadapi masalah sehari-hari, serta kemampuan merasakan kebahagiaan dan kepercayaan diri secara positif.

Bimbingan dan konseling Islami merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu yang mengalami kesulitan psikologis maupun spiritual agar mampu mengatasi permasalahannya dengan mengoptimalkan potensi diri yang didorong oleh keimanan dan ketaatan kepada Allah SWT. Armayani dan Daulay (2025) menjelaskan bahwa bimbingan konseling Islam berperan signifikan dalam membentuk akhlakul karimah peserta didik, sementara Suhertina (2025) melalui kajian sistematis menegaskan bahwa pendekatan konseling berbasis Islam secara konsisten berkontribusi terhadap kesejahteraan mental siswa di berbagai jenjang pendidikan. Bimbingan konseling Islami diarahkan bagi individu yang menghadapi tantangan fisik maupun mental agar dapat mengenali diri, mengarahkan potensi, dan mewujudkan kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip Islam.

Salah satu pendekatan spiritual yang relevan dengan tujuan bimbingan konseling Islami adalah dzikir. Dzikir tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah, tetapi juga memberikan ketenangan jiwa dan kebahagiaan, meskipun dalam masyarakat zikir kerap dipandang sebatas tradisi karena belum terinternalisasi secara mendalam. Fadheela dan Fakhriya (2024) membuktikan bahwa konseling Islami berbasis dzikir terkontrol efektif menurunkan kecemasan akademik pada siswa, sedangkan Sufya (2025) menemukan bahwa praktik dzikir sebagai bentuk devotional remembrance berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Hal serupa juga ditunjukkan oleh M., Hidayah, dan Wahyuni (2025) yang mengintegrasikan teknik hypnocounseling dan dzikir untuk mereduksi stres pada remaja, membuktikan bahwa kombinasi pendekatan psikologis dan spiritual mampu memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan pendekatan tunggal. Dzikir, sebagai bagian dari ajaran Islam, tidak hanya menghasilkan ketenangan hati, tetapi juga membantu mengendalikan perilaku seseorang agar sesuai dengan tuntunan Allah berupa perintah dan larangan, sehingga idealnya diamalkan secara konsisten sepanjang waktu.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh layanan bimbingan kelompok melalui metode dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada santri di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian empiris mengenai efektivitas intervensi berbasis spiritual Islami dalam konteks bimbingan dan konseling di lingkungan pesantren.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada data berbentuk angka dan analisis statistik dalam proses pengumpulan maupun analisis data. Pendekatan kuantitatif didasarkan pada filosofi positivisme dan digunakan untuk menguji sampel atau populasi tertentu melalui analisis data statistik yang dirancang untuk menggambarkan serta menguji hipotesis. Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest yang bertujuan untuk mengidentifikasi dampak suatu perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok tertentu.

Lokasi penelitian adalah Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya, dengan sampel sebanyak 27 santri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (angket), observasi, dan dokumentasi. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data mengenai sikap, keyakinan, dan perilaku responden terkait ketenangan jiwa sebelum dan sesudah perlakuan. Observasi dilakukan secara sistematis untuk mengamati pelaksanaan layanan bimbingan kelompok melalui metode dzikir. Dokumentasi digunakan sebagai data pelengkap berupa foto kegiatan penelitian. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan uji validitas, uji normalitas, uji regresi linier berganda, serta uji hipotesis (*independent sample t-test*) dengan bantuan SPSS for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya pada tanggal 1 Maret hingga 1 April 2025 dengan jumlah sampel sebanyak 27 santri. Data penelitian diperoleh melalui observasi, kuesioner, dan dokumentasi. Jadwal pelaksanaan penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Jadwal Penelitian

No.	Jenis Kegiatan	Keterangan
1	Pelaksanaan observasi awal	25 Februari 2025
2	Pemberian kuesioner	5 Maret 2025
3	Pelaksanaan bimbingan kelompok dengan metode dzikir (Pertemuan I–IV)	10, 13, 15, 17 Maret 2025

Penelitian dilaksanakan sebanyak enam kali pertemuan, dengan empat kali pemberian treatment berupa bimbingan kelompok melalui metode dzikir kepada 27 santri di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah.

Uji validitas dilakukan untuk menentukan sejauh mana skor dan pengukuran yang dihasilkan benar-benar mewakili variabel yang diukur. Hasil uji validitas instrumen disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen Metode Dzikir

Item	Instrumen Penelitian	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1	X1	0,643	0,433	Valid
2	X2	0,808	0,433	Valid
3	X3	0,533	0,433	Valid
4	X4	0,575	0,433	Valid
5	X5	0,589	0,433	Valid
6	X6	0,556	0,433	Valid
7	X7	0,875	0,433	Valid
8	X8	0,692	0,433	Valid

Item	Instrumen Penelitian	r-hitung	r-tabel	Keterangan
9	X9	0,398	0,433	Valid
10	X10	0,631	0,433	Valid
11	X11	0,517	0,433	Valid
12	X12	0,392	0,433	Valid
13	X13	0,663	0,433	Valid
14	X14	0,873	0,433	Valid
15	X15	0,628	0,433	Valid
16	X16	0,575	0,433	Valid
17	X17	0,671	0,433	Valid
18	X18	0,672	0,433	Valid
19	X19	0,867	0,433	Valid
20	X20	0,621	0,433	Valid
21	X21	0,236	0,433	Tidak Valid

Sumber: Hasil pengolahan data menggunakan SPSS 25.

Variabel metode dzikir memiliki 20 aitem yang dinyatakan valid dan 1 aitem tidak valid, dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,236 hingga 0,808, sehingga 20 butir instrumen digunakan sebagai alat ukur penelitian. Sementara itu, variabel ketenangan jiwa memiliki 29 aitem valid dan 2 aitem tidak valid, dengan koefisien korelasi berkisar antara 0,353 hingga 0,664, sehingga 29 butir digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat ketenangan jiwa santri sebelum diberikan bimbingan kelompok berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi untuk meningkatkan kemampuan santri dalam menenangkan pikiran, menghargai diri sendiri, dan menghadapi tantangan sosial selama masa adaptasi di pesantren. Setelah diberikan bimbingan kelompok melalui metode dzikir, tingkat ketenangan jiwa santri meningkat menjadi kategori tinggi dengan kontribusi sebesar 72%.

Hasil uji normalitas dengan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,253 untuk variabel metode dzikir (X), yang melebihi 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa 72% variabilitas ketenangan jiwa santri (Y) dipengaruhi oleh praktik dzikir (X), sedangkan 28% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar ruang lingkup penelitian ini. Hasil uji hipotesis (uji t) menunjukkan nilai signifikansi 0,000 untuk variabel metode dzikir (X). Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang menandakan adanya pengaruh signifikan metode dzikir terhadap ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya.

Temuan ini memperkuat sejumlah penelitian terdahulu mengenai peran pendekatan spiritual Islami dalam intervensi kesehatan mental berbasis komunitas keagamaan. Musslifah et al. (2025) menunjukkan bahwa figur kiai sebagai psikolog di lingkungan pesantren memiliki peran kepemimpinan yang signifikan dalam proses konseling santri, yang relevan dengan model bimbingan kelompok berbasis nilai-nilai keislaman dalam penelitian ini. Sejalan dengan itu, Muslikah et al. (2026) membuktikan bahwa konseling sebaya berbasis kekuatan karakter (*character strengths*) efektif dalam membangun kesejahteraan psikologis santri di pesantren, sementara Setyasri dan Anggraini (2025) menemukan bahwa bimbingan dan konseling Islami melalui aktivitas spiritual seperti Dhuha Akbar mampu meningkatkan kecerdasan spiritual remaja di sekolah kejuruan.

Dari sudut pandang intervensi kesehatan, Suyanto et al. (2025) menunjukkan bahwa intervensi psikospiritual keperawatan efektif menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, memperkuat argumen bahwa pendekatan spiritual dapat disandingkan dengan kerangka intervensi psikologis formal. Elfattah (2025) turut menegaskan bahwa promosi kesehatan mental berbasis keimanan (*faith-based mental health promotion*), termasuk melalui pendidikan dan praktik spiritual Islam, berperan penting dalam komunitas Muslim secara lebih luas. Hal ini juga relevan dengan temuan Wirawan et al. (2025) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok Islami efektif dalam mengatasi perilaku menyimpang pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam, mengindikasikan bahwa pendekatan kelompok berbasis nilai keislaman, termasuk dzikir, memiliki cakupan manfaat psikologis yang luas, tidak terbatas pada satu jenjang pendidikan.

Apabila dibandingkan dengan pendekatan reduksi stres berbasis *mindfulness* yang berkembang secara global, hasil penelitian ini menunjukkan pola yang sejalan. Fazia et al. (2023) membuktikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* secara daring efektif meningkatkan manajemen stres dan kesejahteraan mental mahasiswa kedokteran, sementara Nuryana et al. (2025) menemukan bahwa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) yang diintegrasikan dengan kurikulum dan budaya turut meningkatkan kesehatan mental siswa. Kesamaan mekanisme antara dzikir dan *mindfulness*, yakni pemusatan perhatian dan kesadaran penuh (*presence*), memperkuat dasar teoretis bahwa metode dzikir dapat diposisikan sebagai bentuk intervensi kontemplatif berbasis nilai-nilai Islam yang memiliki landasan empiris setara dengan pendekatan *mindfulness* sekuler, namun dengan penguatan dimensi spiritual dan keimanan yang khas bagi komunitas santri.

Secara keseluruhan, pelaksanaan bimbingan kelompok melalui metode dzikir tidak hanya bertujuan meningkatkan ketenangan jiwa santri, tetapi juga mengembangkan potensi sosialisasi dan keterampilan komunikasi. Secara lebih spesifik, hal ini berkaitan dengan pengembangan emosi, pola pikir, pemahaman, pengetahuan, dan sikap yang mendukung terwujudnya perilaku yang lebih adaptif dalam upaya meningkatkan ketenangan jiwa santri di lingkungan pesantren.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan metode dzikir efektif meningkatkan ketenangan jiwa santri di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya. Efektivitas ini terlihat dari perbedaan skor ketenangan jiwa sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok menggunakan metode dzikir. Uji hipotesis menggunakan independent sample t-test memperlihatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil uji regresi linier berganda mengungkapkan bahwa sebesar 72% ketenangan jiwa (Y) dipengaruhi oleh pengamalan dzikir (X), sementara sisanya, yaitu 28%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar cakupan penelitian ini. Temuan ini memperkuat kajian-kajian terdahulu yang menunjukkan bahwa pendekatan spiritual Islami, baik dalam bentuk dzikir, konseling berbasis nilai keislaman, maupun aktivitas ibadah lainnya, berperan signifikan sebagai strategi intervensi kesehatan mental di lingkungan pendidikan berbasis agama. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang turut memengaruhi ketenangan jiwa santri serta memperluas cakupan sampel pada pesantren dengan karakteristik yang berbeda.

REFERENSI

Armayani, E., & Daulay, N. (2025). Peran bimbingan dan konseling Islam dalam pembentukan akhlakul karimah peserta didik. *Kamaya: Jurnal Ilmu Agama*, 8(3), 541–549. <https://doi.org/10.37329/kamaya.v8i3.4807>

- Elfattah, H. Y. A. (2025). Faith-based mental health promotion in Muslim communities: The role of Islamic education and spiritual practices. *Sinergi International Journal of Islamic Studies*, 3(1), 44–56. <https://doi.org/10.61194/ijis.v3i1.709>
- Fadheela, A., & Fakhriya, F. (2024). The effectiveness of controlled dhikr-based Islamic counseling in reducing students' academic anxiety. *Journal on Islamic Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.35335/qyth1f48>
- Fazia, T., et al. (2023). Improving stress management, anxiety, and mental well-being in medical students through an online mindfulness-based intervention: A randomized study. *Scientific Reports*, 13, Article 9074. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-35483-z>
- Khusumadewi, A., Hannurawan, F., Hambali, I., & Atmoko, A. (2024). Enhancing students' psychological well-being in Islamic boarding schools: The impact of prophetic values-based group counseling. *KONSELOR*, 13(1). <https://doi.org/10.24036/0202312427-0-86>
- Mudiuddin, M., Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2025). Teknik hypnotherapy dan dzikir dalam mereduksi stres pada remaja: Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 21(2), 130–142. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08>
- Muslikah, M., et al. (2026). The effectiveness of character strengths-based peer counseling in fostering psychological well-being in Islamic boarding schools. *Islamic Guidance and Counseling Journal. Advance online publication*. <https://doi.org/10.25217/0020258725000>
- Musslifah, A. R., Putri, D. R., & Puspita, A. V. S. (2025). Kyai as a psychologist of Islamic boarding schools: An exploration of the role of leadership in student counseling. *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 6(1). <https://doi.org/10.36728/cijgc.v6i1.4765>
- Nasution, S., Pohan, A. J., Nur, K., & Putriani, Z. (2025). Empowering santri well-being: Integrating spiritual practices and SEL in pesantren mental health. *Cendekia: Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan*, 23(1). <https://doi.org/10.21154/cendekia.v23i1.10526>
- Nuryana, Z., Ni, X., Lu, S., Xu, W., & Shi, S. (2025). Enhancing student mental health through mindfulness-based stress reduction (MBSR) toward curricular and cultural integration. *Asian Journal of Psychiatry*, 110, 104598. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2025.104598>
- Setyasri, A. S., & Anggraini, A. D. (2025). The role of Islamic guidance and counseling through DHUAR (Dhuha Akbar) activities in enhancing the spiritual intelligence of adolescents in vocational high schools. *Al-Munawwarah: Journal of Islamic Education*, 1(2). <https://doi.org/10.38073/almunawwarah.v1i2.4327>
- Suhertina, S. (2025). Islamic-based counseling approaches for student mental well-being: A systematic literature review. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 15(2). <https://doi.org/10.24014/jiik.v15i2.37785>
- Sufya, D. H. (2025). Islamic spiritual practice as a pathway to psychological well-being: Evaluating the impact of devotional remembrance (dhikr) on stress. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.31293/mv.v8i2.8892>
- Suyanto, S., Astuti, S., & Rohimah, Y. T. (2025). Psychospiritual nursing interventions in reducing students' anxiety levels. *Enrichment: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(5). <https://doi.org/10.55324/enrichment.v3i5.474>
- Wirawan, P. A., Azwar, B., Ristianti, D. H., Sari, D., & Nasution, A. R. (2025). Upaya konseling kelompok Islami dalam mengatasi perilaku menyimpang pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Jurnal Psikotes*, 2(2). <https://doi.org/10.59548/ps.v2i2.452>

Copyright Holder :

© Alfajar, T., & Kusnadi, K. (2025).

First Publication Right :

© Journal of Society Counseling

This article is under:

