

**BIMBINGAN SPIRITUAL PADA REMAJA BERBASIS DZIKIR
(STUDI KASUS SISWA SISWI SMP X DI KABUPATEN TEGAL)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh:

PUTRI NURUL ISNAINI

NIM : 2004046022

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

DEKLARASI KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Nurul Isnaini

NIM : 2004046022

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas : Ushuluddin dan Humaniora

Judul Skripsi : Bimbingan Spiritual Pada Remaja Berbasis Dzikir (Studi Kasus Siswa

: Siswi SMP X di Kabupaten Tegal)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Bimbingan Spiritual Pada Remaja Berbasis Dzikir (Studi Kasus Siswa Siswi SMP X di Kabupaten Tegal)”** merupakan karya yang saya tulis sendiri. Adapun kutipan pada penyusunan skripsi ini telah saya cantumkan sumber kutipannya dalam skripsi ini. Saya bersedia untuk mengikuti proses semestinya sesuai peraturan yang berlaku jika memang skripsi ini keseluruhannya adalah plagiat dari karya milik orang lain. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan seperlunya.

Semarang, 12 Juli 2024

Penulis,



Putri Nurul Isnaini

NOTA PEMBIMBING

Lampiran :
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora
UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah melalui proses bimbingan dan perbaikan, bersama ini kami kirimkan naskah skripsi:

Nama : Putri Nurul Isnaini
NIM : 2004046024
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul : Bimbingan Spiritual Pada Remaja Berbasis Dzikir (Studi Kasus Siswa Siswi : SMP X di Kabupaten Tegal)

Selanjutnya kami mohon dengan hormat agar skripsi tersebut bisa dimunaqasahkan. Demikian persetujuan skripsi ini kami sampaikan. Atas perhatiannya diucapkan terima kasih sebesar-besarnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Semarang, 12 Juni 2024

Pembimbing



Ernawati S.Si., M.Stat

NIP. 199310062019032025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

BIMBINGAN SPIRITUAL PADA REMAJA BERBASIS DZIKIR (STUDI KASUS SISWA SISWI SMP X DI KABUPATEN TEGAL)



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat

Guna Memperoleh Gelar Sarjana S1

Dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora

Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh:

PUTRI NURUL ISNAINI

NIM : 2004046022

Semarang, 12 Juli 2024

Pembimbing

Ernawati S.Si., M.Stat

NIP. 199310062019032025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi saudara Putri Nurul Isnaini, NIM 2004046022 telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang pada tanggal 14 Juni 2024

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin dan Humaniora.

Semarang, 12 Juli 2024

Ketua Sidang


Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si

NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang


Muhammad Sakdullah, M.Ag

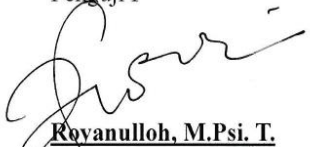
NIP. 198512232019031009

Dosen Pembimbing


Ernawati, M.Stat

NIP. 199310062019032025

Penguji I


Royanulloh, M.Psi. T.

NIP. 198812192018011001

Penguji II


Komari, M.Si

NIP. 198703082019031002

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenteram.”
(Q.S. Ar-Ra’d ayat 28)

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi merupakan pengalihan huruf dari abjad yang satu abjad yang lain. Transliterasi Arab – Latin disini merupakan penyalinan huruf – huruf Arab dengan huruf – huruf Latin beserta perangkatnya. Penulisan transliterasi Arab – Latin menjadi salah satu program Pusbalitbang Lektur Agama Badan Litbang Agama, yang pelaksanaannya mulai 1983/1984. Penulisan ini didasarkan pada pedoman yang bersumber dari Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (SKB) Nomor 158 Tahun 1987 dan Nomor 0543b/U/1987. Berikut ini daftar huruf arab yang dirujuk beserta literasinya dengan huruf latin:

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang pada sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf, pada transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian lain dengan tanda, dan sebagian lain lagi dengan huruf dan tanda sekaligus. Di bawah ini daftar huruf arab dan translitersinya dengan huruf latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	B	Be
ت	Tā	T	Te
ث	Śā'	Ś	Es (dengan titik atas)
ج	Ja	J	Je
ح	Ḥā'	Ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā	Kh	Ka dan ha
د	Dāl	D	De
ذ	Ẓāl	Ẓ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	R	Er

ز	Za	Z	Zet
س	Sīn	S	Es
ش	Syīn	Sy	Es dan ya
ص	Ṣād	Ṣ	Es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍād	Ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Ṭā'	Ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓā'	Ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fā'	F	Ef
ق	Qāf	Q	Qi
ك	Kāf	Kh	Ka
ل	Lām	L	El
م	Mīm	M	Em
ن	Nūn	N	En
و	Wāw	W	W
هـ	Hā'	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Yā	Y	Ya

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, sama seperti vokal dalam bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

a. Vokal Tunggal

Vokal tunggal dalam bahasa Arab melambangkan berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dhammah	U	U

b. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab melambangkan berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ي	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
َ...و	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh: كَتَبَ - Yazhabu Kataba يَذْهَبُ -
فَعَلَ - Su'ila Fa'ala سُعِلَ -
ذُكِرَ - Kaifa Žukira كَيْفَ -

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ...ا	Fathah	Ā	A
ِ...ي	Kasrah	Ī	I
ُ...و	Dhammah	Ū	U

Contoh: قَالَ - Qāla
رَمَى - Ramā
قِيلَ - Qīla
يَقُولُ - Yaqūlu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk ta marbutah ada dua yaitu sebagai berikut ini:

a. Ta marbutah hidup

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adalah /t/

Contoh: رَوْضَةٌ raḍātu

b. Ta marbutah mati

Ta marbutah mati atau mendapatkan harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contoh: رَوْضَةٌ raḍah

5. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tasydid dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah itu.

Contoh: رَبَّنَا rabbanā

الْبِرِّ al-Birr

نَعَمْ na'ama

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan arab dilambangkan dengan huruf ال namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti huruf qamariah.

a. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah

Kata sandang yang diikuti huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

b. Kata sandang yang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contoh: الرَّجُل ar-rajulu

الشَّمْس asy-syamsu

القَلَم al-qalamu

7. Hamzah

Dinyatakan di depan bahwa ditransliterasikan dengan apostrof, namun itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab berupa alif.

Contoh: تأخذون ta'khudzūna
 شيء syai'un
 أمرت umirtu

8. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata baik fi'il, isim, maupun harf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain, karena terdapat huruf atau harakat yang dihilangkan maka transliterasi ini penulisan katanya dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh: وإنّ الله هو خير الرازقين Wa innallā lahuwa khairurrāzqīn
 من استطاع إليه سبيلا Manistatā'a ilaihi sabīlā

9. Huruf Kapital

Walaupun pada sistem tulisan arab huruf kapital tidak dikenal namun dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD diantaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh: وما محمد إلا رسول Wa mā Muhammadun illā rasūl

10. Tajwid

Bagi mereka menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Oleh karena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab-Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai pedoman tajwid.

UCAPAN TERIMA KASIH

Bismillahirrahmanirahim

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayah-Nya penulis ingin mengucapkan rasa syukur dan berterima kasih karena mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Bimbingan Spiritual Pada Remaja Berbasis Dzikir (Studi Kasus Siswa Siswi SMP X di Kabupaten Tegal)” yang merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana strata satu (S1) Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang. Sholawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada Nabi Muhammad SAW yang merupakan suri tauladan bagi umatnya, semoga di akhirat kelak mendapatkan syafaatnya.

Dalam proses pengerjaan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, saran, dan motivasi dari berbagai pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Mokh. Sya’roni, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si selaku Ketua Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
4. Bapak Royanulloh, M.Psi. T, selaku Sekertaris Jurusan Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.
5. Ibu Ernawati S.Si, M.Stat, selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktunya dan dengan sabar membimbing saya dalam proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Prof. Dr. Arikah, M.Ag, selaku dosen wali yang selalu memberikan nasehat serta membimbing saya dari awal masuk perkuliahan hingga akhir perkuliahan.
7. Seluruh Bapak/Ibu dosen dan karyawan di lingkungan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan banyak sekali ilmu dan pengalaman pada penulis selama proses perkuliahan.
8. Teruntuk cinta pertama saya Bapak Kasnari yang selalu sabar dan tak pernah kenal lelah untuk keluarganya dan selalu memberikan yang terbaik, untuk perempuan terhebat saya Ibu Sulastri yang telah banyak berkorban untuk saya, selalu mencurahkan kasih sayang dan do’a yang tak pernah putus untuk saya dimanapun saya berada, selalu memberikan

motivasi untuk tidak pernah memiliki dendam dengan siapapun, selalu berbuat baik dengan semua makhluk ciptaan-Nya. Terima kasih mah, pak sudah berkenan membesarkan saya dengan kasih sayang dan cinta yang begitu luar biasa. Terima kasih kakak saya Titi Lasmi Pujiyati, Nur Soleh, adik saya Nadiatus Sholikhah dan Muhammad Khifni Bik dan seluruh keluarga besar atas dukungan dan do'anya.

9. Terima kasih untuk diri saya yang telah berjuang hingga saat ini, perjalanannya tidak mudah tapi terima kasih sudah mampu melewatinya, kamu sangat hebat bisa bertahan hingga saat ini.
10. Terima kasih untuk sahabat-sahabat saya selama merantau disini Ummi Dwiyani, Mutia Nur Faizah, Luthfi Azizah Putri Utami, Nurul Kholidatun Nisa, Sena Devia yang selalu ada saat saya susah maupun senang dan selalu memberikan motivasi untuk saya, sayang kalian. Dan teruntuk “Rencana” terima kasih telah memberikan begitu banyak pelajaran untuk saya walaupun kita tak seperti dulu lagi namun memori kebersamaan kita akan terus terkenang.
11. Terima kasih untuk sahabat-sahabat saya dari jaman saya masih cerumut Susi, Eka, Imah, Firly, Silvi, Dian Ayip terima kasih banyak atas dukungannya selama ini dan teman kos saya Lidia dan Ibu Saryadi atas bantuan dan dukungannya selama ini.
12. Terima kasih untuk teman seperjuangan Tasawuf dan Psikoterapi terutama kelas A sudah berkenan menjadi teman saya dan telah mewarnai dunia perkuliahan saya. Dan untuk teman KKN Posko 45 serta perangkat serta warga Desa Bojonggede.
13. Untuk semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu dan sejauh ini telah membantu dalam penyusunan skripsi ini saya ucapkan terima kasih.

Penulisan skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, penulis sadar bahwa pengetahuan yang dimiliki masih sedikit, sehingga skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Maka dari itu, penulis berharap kritik dan saran yang membangun untuk memperbaiki dan menyempurnakan penulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat untuk penulis dan semua pihak yang telah membacanya.

Semarang, 12 Juli 2024

Penulis,



Putri Nurul Isnaini

2004046022

DAFTAR ISI

BIMBINGAN SPIRITUAL PADA REMAJA BERBASIS DZIKIR.....	i
DEKLARASI KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
ABSTRAK	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	20
A. Latar Belakang	20
B. Rumusan Masalah	24
C. Tujuan Penelitian.....	24
D. Manfaat Penelitian.....	25
E. Tinjauan Pustaka	25
F. Metodologi Penelitian	29
G. Sistematika Penelitian	32
BAB II LANDASAN TEORI	34
A. Bimbingan Spiritual.....	34
B. Remaja.....	39
C. Dzikir.....	45

BAB III Gambaran Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir	55
A. Profil Sekolah SMP X	55
B. Gambaran Umum Bimbingan Spiritual di SMP X.....	57
C. Gambaran Proses Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir.....	61
D. Pengalaman Selama Mengikuti Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir	64
BAB IV ANALISIS DATA	69
A. Analisis Data Mengenai Proses Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir.....	69
B. Analisis Data Mengenai Pengalaman Selama Mengikuti Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir	75
BAB V PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN.....	92

ABSTRAK

Remaja menjadi salah satu fase yang penting dalam perkembangan manusia, fase ini ditandai dengan pertumbuhan fisik dan psikis secara signifikan. Berikut adalah abstrak tentang bimbingan spiritual pada remaja berbasis dzikir. Penelitian ini mengkaji efektivitas bimbingan spiritual berbasis dzikir dalam membantu remaja mengatasi masalah psikologis dan memperkuat kedekatan mereka dengan nilai-nilai agama. Bimbingan spiritual merupakan salah satu metode yang dapat memberikan ketenangan batin dan stabilitas emosional bagi remaja, terutama di tengah kehidupan modern ini. Dzikir, sebagai bentuk ibadah dengan cara mengulang-ulang nama-nama Allah yang mampu menenangkan pikiran dan jiwa.

Penelitian ini sendiri memiliki tujuan untuk mengetahui ambaran bimbingan spiritual berbasis dzikir serta untuk mengetahui pengalaman atau kesan dari siswa siswi selama mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian *studi case* (studi kasus), teknik pengumpulan datanya ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis miles dan huberman. Penelitian menggunakan 4 informan dari SMP X yang dilakukan selama 5 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan spiritual berbasis dzikir di SMP X ini menggunakan metode *group guidance* (secara kelompok) dengan beberapa tahapan tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Selain itu juga bimbingan spiritual berbasis dzikir ini diintegrasikan dalam mata pelajaran BTQ dan pembiasaan membaca asmaul husna serta ziarah setiap juma'at kliwon. Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini juga memberikan pengalaman mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir di SMP X menunjukkan dampak positif pada siswa siswi. Kegiatan rutin ini meningkatkan perhatian, motivasi, dan perubahan sikap siswa. Efek yang dirasakan meliputi ketenangan batin, kontrol emosi, peningkatan kesadaran spiritual, penguatan iman, dan pengurangan kekhawatiran, menegaskan efektivitas bimbingan ini dalam mendukung perkembangan mental dan spiritual siswa.

Kata kunci: Bimbingan Spiritual, Dzikir, Remaja, Kualitatif

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Tinjauan Pustaka.....	25
Tabel 3. 1 Data siswa-siswi	55
Tabel 3. 2 Data siswa-siswi dan agama yang dianut	56
Tabel 3. 3 Data Guru Mata Pelajaran	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Model Analisis Miles dan Huberman	32
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto Kegiatan Selama Penelitian.....	92
Lampiran 2 Bacaan Dzikir	94
Lampiran 3 Draft Pertanyaan Wawancara	96
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 5 DAFTAR RIWAYAT HIDUP	98

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut King (2012) mengungkapkan bahwa remaja ialah masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja dianggap sebagai masa yang penuh tantangan karena individu harus banyak menghadapi perubahan baik dari segi fisik, biologis, psikologis, dan sosial.¹ Kerentanan emosi pada remaja dan resiko kemerosotan moral menjadi salah satu isu yang kian mendesak untuk diperhatikan. Faktor-faktor seperti tekanan akademis, dinamika keluarga, pergaulan dengan teman sebaya, serta pengaruh dari media sosial seringkali menjadi pemicu utama ketidakstabilan emosi di kalangan remaja. Tidak bisa dipungkiri era globalisasi dan kemajuan teknologi membuat remaja semakin terpapar dengan pengaruh eksternal yang bisa mempengaruhi nilai-nilai dan perilaku mereka. Media sosial kerap kali membawa dampak negatif terhadap perkembangan moral dan emosional remaja. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dan pengaruh eksternal yang negatif dapat membuat remaja terjebak dalam berbagai masalah seperti kecemasan, depresi, hingga perilaku menyimpang yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Fenomena ini tidak hanya menimbulkan kekhawatiran pada orang tua dan guru, tetapi juga berdampak luas pada masyarakat. Banyak kasus remaja yang terjebak oleh perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan narkoba, alkohol, merusak fasilitas umum, *bullying*, bolos sekolah, dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan jika keadaan ini harus segera ditangani mengingat remaja merupakan aset berharga bagi bangsa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indriana Wijayanti bahwa kemerosotan moral generasi muda saat ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah globalisasi yang membawa banyak pengaruh dari luar baik budaya, kehidupan sosial, dan teknologi.² Dalam penelitian Diah Ningrum jika telah terjadi kemerosotan moral pada kalangan remaja Indonesia dan sudah jauh dari ajaran agama.

¹ Intan Badillah Octiana, Skripsi: "*Bimbingan Mental Spiritual Bagi Remaja Putus Sekolah Terlantar Di Panti Pelayanan Sosial Anak "Wira Adhi Karya" Ungaran*" (Semarang, UIN Walisongo Semarang, 2019), Hal.1

² Indriana Wijayanti, "*Kemerosotan Nilai Moral Yang Terjadi Pada Generasi Muda Di Era Modern*", (Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Pendidikan IPS)

Penyimpangan yang dilakukan yaitu pergaulan bebas, seks bebas yang menurut remaja hal yang wajar semua itu terjadi karena faktor lingkungan sekolah atau pun pertemanan, kemajuan teknologi/internet, rasa ingin tahu remaja, dan orang tua.³ Selain itu, berdasarkan penelitian Feryna Nur Rosyidah dan M. Fadhil Nurdin yaitu masuknya media sosial pada kehidupan remaja menyebabkan perubahan pola perilaku dan relasional mereka saat berinteraksi dalam ruang sosial yang baru.⁴

Badan Pusat Statistik (BPS) mengkonfirmasi jika ada peningkatan kenakalan remaja dari tahun ke tahun mulai dari kekerasan secara fisik dan kekerasan psikis. Pada tahun 2018, terdapat 3145 remaja berusia kurang dari 18 tahun terlibat dalam tindakan kriminalitas dan menjadi pelaku kenakalan, kemudian pada tahun 2019 dan 2020 terdapat peningkatan menjadi 3280 sampai 4123 remaja yang terlibat dalam kenakalan remaja dan kriminalitas. Pada tahun 2021 angka kenakalan remaja di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan yaitu 6325 kasus mengenai kenakalan dan kriminalitas remaja. Fakta ini menunjukkan jika dari tahun 2018 sampai 2021 terdapat peningkatan kenakalan remaja dengan persentase sebanyak 10,7%.⁵ Beberapa kasus kenakalan remaja yang sering terjadi antara lain membolos sekolah, tawuran, pencurian, pergaulan bebas, pembunuhan, dan juga narkoba.⁶

Hari itu aparat kepolisian mendapatkan laporan dari masyarakat mengenai adanya gerombolan pelajar SMP yang berada di lapangan Desa Gumayun, Kecamatan Dukuhwaru. Satreskrim bersama Sat Samapta Polres Tegal bergerak menuju lokasi dan mendapati puluhan pelajar SMP yang sedang berbaur dengan pemuda pengangguran yang mana polisi berhasil menangkap 14 pelajar SMP dan pemuda pengangguran untuk dibawa menuju Mapolres Tegal. Setelah dilakukan penggeledahan ternyata beberapa

³ Diah Ningrum. “Kemerosotan Nilai Moral Di Kalangan Remaja: Sebuah Penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab”, dalam Jurnal UNISIA Vol. XXXVII No.82 Januari 2015

⁴ Feryna Nur R. & M. F. Nurdin, “Perilaku Menyimpang: Media Sosial Sebagai Ruang Baru Dalam Tindak Pelecehan Seksual Remaja”, dalam Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi Vol. 2 No.2 Juli 2018

⁵ Dewi Eka S. M., & Feriyal, “Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kenakalan Remaja Pada Kelas XI di SMK Telematika Sindangkerta Kabupaten Indramayu” dalam Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Nomer ISSN 2829-632X Vol 1 No 12 Maret 2023, Hal. 1506

⁶ Jasmisari, M., & Herdiansah, A.G, “Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung: Studi Pendahuluan,” dalam Aliansi: Jurnal Politik, Keamanan dan Hubungan Internasional Nomor eISSN 2829-1794 Spesial Edition September 2022, Hal. 138

pelajar dalam keadaan mabuk berat, dan ditemukan petasan jenis kembang api serta 11 botol minum keras jenis tuak.⁷

Puluhan anak pelajar di Kabupaten Tegal terlibat dalam insiden tawuran antar pelajar di Kawasan Jalan Lingkar Kota Slawi, Kecamatan Pangkah pada tanggal 9 Maret 2023. Insiden tersebut menewaskan anak dari Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (DPRD) Kabupaten Tegal. Korban berusia kurang lebih 15 tahun, tawuran ini terjadi dikarenakan aksi saling mengejek di media sosial.⁸

Fenomena-fenomena diatas menunjukkan betapa seriusnya penyimpangan moral pada remaja, hal ini terjadi juga pada salah satu SMP swasta di wilayah Kabupaten Tegal. Berdasarkan hasil wawancara dengan Kepala Sekolah mengatakan bahwa beberapa siswa siswi SMP X melakukan perilaku seperti *bullying* atau perudungan, berkelahi, bolos sekolah, melawan guru, melanggar peraturan sekolah, merusak fasilitas sekolah, dan merokok. Menurutnya, faktor-faktor penyebab terjadinya kenakalan remaja di SMP X yaitu karena kurangnya peran orang tua, perubahan emosional mengingat sedang dalam masa pubertas, serta dari pergaulan dengan teman sebaya.⁹ Pihak sekolah sendiri berupaya untuk mengatasi masalah ini dengan mengintegrasikan bimbingan konseling (BK) artinya memasukkan atau menggabungkan layanan bimbingan konseling (BK) dalam sistem pendidikan dengan menjadikannya sebagai mata pelajaran wajib dari kelas 7 sampai 9. Program bimbingan konseling ini dirancang untuk memberikan dukungan emosional, mengajarkan nilai-nilai moral dan etika, serta membekali siswa-siswinya dengan keterampilan sosial yang baik. Selain itu, sekolah juga menyediakan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang bertujuan untuk mengembangkan minat dan bakat siswa-siswi serta membentuk karakter positif contohnya seperti osis, pramuka, seni bela diri, dan lain sebagainya. Kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan mampu untuk menjadi wadah bagi siswa-siswi untuk menyalurkan energi mereka secara konstruktif, membangun rasa kebersamaan serta tanggungjawab. Melalui pendekatan yang komprehensif ini, diharapkan siswa-siswinya dapat mengembangkan perilaku positif dan mampu mengatasi tekanan sosial

⁷ Hermas Purwadi. 2023. *Pesta Miras, Belasan Pelajar SMP di Kabupaten Tegal Diamankan*. Diakses pada tanggal 6 November 2023 dari <https://jateng.disway.id/read/654101/pesta-miras-belasan-pelajar-smp-di-kabupaten-tegal-diamankan>

⁸ Kris Dwi Utami. 2023. *Terlibat Tawuran yang Menewaskan Anak Anggota DPRD, Puluhan Pelajar Tegal Diciduk*. Diakses pada tanggal 7 November 2023 dari <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/03/13/terlibat-tawuran-yang-menewaskan-anak-anggota-dprd-puluhan-pelajar-tegal-diciduk>

⁹ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

maupun emosional yang mereka hadapi. Namun, strategi-strategi tersebut belum sepenuhnya mampu untuk mengatasi kenakalan-kenakalan pada siswa siswi SMP X. Oleh sebab itu, perlu adanya penanganan yang baru untuk mengatasi dan meminimalisir kenakalan remaja salah satunya dengan bimbingan spiritual.

Bimbingan sendiri memiliki arti suatu proses untuk menolong seorang individu, yang dilakukan secara terus menerus agar individu tersebut mampu memahami dirinya, sehingga dapat mengarahkan dirinya dan berperilaku sewajarnya sesuai dengan aturan atau norma dalam masyarakat, keluarga, sekolah, atau lingkungan pada umumnya.¹⁰ Bimbingan yang tepat untuk remaja yaitu bimbingan spiritual mengingat remaja sekarang sudah mulai meninggalkan bahkan tidak peduli lagi dengan ajaran-ajaran agama yang dianutnya. Bimbingan spiritual dalam penelitian ini digunakan sebagai proses bimbingan konseling, bimbingan spiritual merupakan suatu proses yang membantu manusia mengembangkan fitrahnya sebagai makhluk beragama (*homo religions*), bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama dan mengatasi permasalahan hidup dengan memahami, meyakini, dan melaksanakan ibadah sesuai dengan agama yang dianut.¹¹ Bimbingan spiritual ini sangat penting untuk dilakukan bagi remaja karena memperkuat pondasi bagi remaja saat proses pencarian jati diri dan makna hidup. Nilai-nilai agama dan keyakinan spiritual dapat memberikan bekal dalam kehidupan secara lebih mantap. Bimbingan spiritual bisa membantu remaja membangun landasan moral yang kuat, megembangkan empati, dan memahami pentingnya hubungan yang sehat dengan orang lain. Selain itu, bimbingan spiritual memberikan dukungan emosional dan keseimbangan psikologis yang sangat berharga dalam menghadapi tekanan, stress, dan berbagai masalah lainnya.

Bimbingan spiritual pada penelitian ini dilakukan sebagai sarana proses konseling guna mengatasi penyimpangan perilaku dan kemerosoton moral pada remaja, peneliti memilih bimbingan spiritual berbasis dzikir. Bimbingan spiritual berbasis dzikir merupakan pendekatan dengan mengintegrasikan dzikir sebagai proses dalam bimbingan spiritual pada remaja. Pendekatan ini sendiri memiliki tujuan untuk memperkuat moral dan nilai spiritual pada remaja. Dzikir merupakan metode untuk mengingat Allah, sebaiknya dilakukan terus menerus, baik secara lisan maupun di

¹⁰ Rochman Natawidjaja, *Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I*, (Bandung: Diponorogo, 1987), Hal. 31

¹¹ Yusuf Syamsu dan Juntika Nurihsan A., *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), Hal. 16-17

dalam hati. Dalam artian setiap tindakan apapun yang dilakukan seorang Muslim seharusnya selalu mengingat Allah SWT. Hal ini bertujuan untuk menumbuhkan kecintaannya terhadap Allah SWT serta malu untuk berbuat dosa dan maksiat kepada-Nya.¹² Ketika seorang muslim terbiasa berdzikir, dia akan merasa memiliki kedekatan dengan Allah dan berada dalam perlindungan-Nya, hal inilah yang akan menciptakan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, ketenangan, dan kebahagiaan.¹³ Menurut Anshori, dzikir memiliki manfaat untuk mengendalikan perilaku atau tingkah laku seseorang. Akibat melakukan dzikir dengan *istiqamah*, dapat mengontrol tingkah laku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Bahkan, ketika seseorang melupakan dzikir atau melupakan Tuhan kemudian melakukan maksiat tanpa sadar, namun detik itu juga dia kembali mengingat Tuhan dengan berdzikir maka seketika itu juga kesadaran dia sebagai hamba Tuhan akan kembali lagi.¹⁴

Kasus-kasus perilaku menyimpang dan kemerosotan moral terjadi pada siswa-siswi Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kabupaten Tegal. Oleh karena itu, peneliti begitu tertarik untuk mengadakan penelitian di salah satu Lembaga Pendidikan yang berlokasi di Kabupaten Tegal. SMP X menjadi pilihan peneliti untuk melakukan penelitian disini karena berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan di atas dan didapatkan judul **“Bimbingan Spiritual Pada Remaja Berbasis Dzikir (Studi Kasus Siswa-Siswi SMP X di Kabupaten Tegal)”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran proses bimbingan spiritual berbasis dzikir?
2. Bagaimana pengalaman atau kesan siswa-siswi mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran proses bimbingan spiritual berbasis dzikir.
2. Untuk mengetahui pengalaman atau kesan siswa-siswi mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir.

¹² Hariyono, *Berdzikir dan Sehat*, (Semarang: Syifa Press, 2006) Hal.7

¹³ M.U Najati, *Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi* (Bandung: Pustaka Hidayah, 2005)

¹⁴ M. Anshori Afif, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), Hal. 20

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan baik dalam segi teori maupun pengaplikasian.

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap jika penelitian ini dapat memberikan kontribusinya sebagai karya tulis yang layak dan mampu untuk menginspirasi bagi penelitian selanjutnya dan menambah wawasan ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Remaja

Manfaat praktis bagi remaja dalam penelitian ini yaitu remaja mampu untuk mengadopsi dan mempraktikan dzikir dalam kehidupan sehari-harinya. Selain itu, dapat membantu remaja dalam pengembangan pribadi secara spiritual dan moral yang lebih baik di masa depan.

b) Bagi Orang tua

Bagi orang tua yang memiliki anak remaja penelitian ini mampu menyadarkan jika peran dan dukungan orang tua itu penting bagi remaja. Remaja sangat butuh bimbingan dari orang tua baik dari aspek spiritual maupun psikologis.

c) Bagi Guru dan Karyawan SMP X

Bagi guru dan karyawan SMP Pangeran Purbaya penelitian ini memiliki manfaat yaitu untuk lebih memahami aspek psikologis pada remaja dan mendukung remaja baik dalam aspek spiritual maupun moral siswa-siswinya.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk bisa melengkapi pemaparan pada tinjauan pustaka diperlukan referensi dan kajian teoritis yang relevan dengan kajian yang akan dilakukan oleh peneliti, sehingga peneliti dapat mengeksplorasi tentang kajian yang ingin diteliti dari peneliti - peneliti sebelumnya yang telah melakukan penelitian yang berkaitan dengan kajian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Tabel 1. 1 Tinjauan Pustaka

No.	Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Teknik Analisis	Hasil Penelitian
-----	--------------	------------------	-------------------	-----------------	------------------

1	Rikky Maulana (2023)	Bimbingan Islami Dengan Metode Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Pelayanan Sosial Lanjut Usia Bojongbata Pematang	Pendekatan Kualitatif Studi Kasus	Milles dan Huberman	Ketenangan jiwa lansia setelah mengikuti bimbingan Islami dengan metode dzikir dan menaruhkannya dalam kehidupan sehari-hari secara rutin menunjukkan jika satu dari empat lansia yang terlibat dalam penelitian ini berhasil meningkatkan ketenangan jiwanya, sedangkan tiga diantaranya masih dalam proses meningkatkan ketenangan jiwanya.
2	Merliana Afyanti (2020)	Bimbingan Spiritual Dalam Membentuk Resilensi Santri Penyalahgunaan Narkotika Di Yayasan Pusat Rehabilitasi Madani Mental	Pendekatan Kualitatif Deskriptif	Milles dan Huberman	Penelitian ini menyimpulkan jika aktivitas bimbingan spiritual di Yayasan Pusat Rehabilitasi Madani Mental Health Care yaitu muhasabah, muhadharah, sirah nabawiyah, teori praktek ibadah, dan tafsir tematik.

		<i>Health Care</i> Jakarta Timur			
3	Aji Putra Nugraha (2023)	Implementasi Bimbingan Spiritual Dalam Meningkatkan Resiliensi Anak Jalanan Di Yayasan Bina Insan Mandiri Depok	Pendekatan Kualitatif Deskriptif	Milles dan Huberman	Penelitian ini mengungkapkan bahwa bimbingan spiritual yang diterapkan oleh Yayasan Bina Insan Mandiri telah berjalan dengan efektif dalam membina anak jalanan, membantu mereka membentuk resiliensinya dan mengarah pada perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari. Program bimbingan spiritual ini melibatkan pendekatan berdasarkan nilai-nilai Islam, termasuk kegiatan seperti muraja'ah, membaca Al-Qur'an, pemberian motivasi, bantuan dalam pendidikan, serta pemahaman mendalam terhadap isi Al-Qur'an.
4	Lailatul Mubaroahah (2020)	Konseling Islam Dengan Terapi Dzikir	Kualitatif Studi Kasus	Komparatif	Hasil dari proses konseling Islam menggunakan terapi dzikir mampu mengurangi jumlah

		Untuk Menangani Kecanduan Rokok Pada Seorang Remaja Di Desa Kajeksan, Tulangan, Sidoarjo			konsumsi rokok tanpa gelisah
5	Muhammad Syamsul Rizal (2023)	Dekadensi Moral Remaja Dalam Perspektif Pendidikan Islam di Desa Talang Kecamatan talang Kabupaten Tegal	Pendekatan Kualitatif	Deskriptif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi dekadensi moral di kalangan remaja sangat mengkhawatirkan. Aktivitas menyimpang yang mereka lakukan meliputi pesta minuman beralkohol dan merusak fasilitas milik warga sekitar, seperti pagar rumah, kandang ternak, dan warung kelontong.
6	Ina Ambar Wati (2019)	Bimbingan Spiritual Berbasis Terapi Lingkungan Korban Napza Di Panti Rehabilitas	Pendekatan Kualitatif	Deskriptif	Hasil dari metode terapi ini menunjukkan bahwa para korban NAPZA mengalami perubahan positif dan dapat melanjutkan kehidupan dengan lebih baik. Bimbingan spiritual yang dipadukan dengan terapi

		i Pondok Tetirah Dzikir			lingkungan yang kondusif dan nyaman serta interaksi sosial dengan masyarakat membuat proses penyembuhan menjadi lebih optimal.
--	--	-------------------------------	--	--	--

F. Metodologi Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu, yang melibatkan empat kata kunci yaitu cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah itu harus rasional, empiris, dan sistematis. Rasional artinya metode yang digunakan masuk akal dan dapat dijangkau oleh penalaran manusia. Empiris artinya metode dapat diamati oleh indra manusia, yang terakhir sistematis artinya proses penelitian mengikuti langkah-langkah yang logis.¹⁵

Dalam penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif yang dikenal sebagai *naturalistic inquiry*, melihat realitas sosial sebagai sesuatu yang unik dan berbeda untuk setiap kasus, sehingga sulit untuk membuat generalisasi tentang keseluruhan jika didasarkan sebagian.¹⁶

Jenis penelitian dalam penelitian ini yaitu jenis penelitian *study case* (studi kasus) merupakan penelitian yang dilakukan secara rinci terhadap satu latar atau satu orang subjek atau satu tempat penyimpanan dokumen atau satu peristiwa tertentu.¹⁷ Studi kasus merupakan suatu pendekatan dengan memusatkan perhatian pada suatu kasus secara intensif dan rinci.¹⁸

2. Lokasi dan Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan di wilayah Kabupaten Tegal, pada siswa-siswi SMP X dengan melibatkan siswa-siswi SMP X yang belum mampu untuk mengelola emosinya kemudian melampiaskannya dengan perilaku destruktif

¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal.2

¹⁶ Hardani dkk, *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*, (Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu, 2020), Hal. 260

¹⁷ Bogdan dan Biglen, *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*, (California: Sage, 1982)

¹⁸ Surakhmad, Winarno, *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar, Dasar, dan Teknik Metodologi Pengajaran*, (Bandung: Tarsito, 1982)

seperti bullying, bolos sekolah, melawan guru, dsbnya. Berdasarkan kriteria dan rekomendasi dari pihak sekolah maka diperoleh 4 siswa-siswi.

3. Sumber Data

a. Sumber data primer

Sumber data primer merupakan data-data yang didapatkan dari sumber pertama atau asli (tidak melalui perantara).¹⁹ Dalam penelitian ini yaitu sumber data primer melalui wawancara serta observasi yang dilakukan pada siswa siswi dan guru SMP X.

b. Sumber data sekunder

Sumber data sekunder merupakan sumber yang tidak didapatkan secara langsung melainkan melalui perantara (diperoleh dan dicatat oleh pihak lain).²⁰ Dalam penelitian ini sumber data sekunder adalah buku, skripsi, jurnal yang terkait dengan judul penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data adalah bagian dari instrumen pengumpulan data yang menentukan keberhasilan suatu penelitian. Dalam pendekatan kualitatif teknik pengumpulan datanya yaitu sebagai berikut:

a. Observasi

Menurut Nasution observasi adalah dasar dari semua ilmu pengetahuan.²¹ Tujuan observasi dalam penelitian ini untuk mendapatkan informasi melalui pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa siswi SMP Pangeran Purbaya.

b. Wawancara/*interview*

Wawancara atau *interview* merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti untuk mendapatkan keterangan-keterangan lisan melalui bercakap-cakap dan bertatap muka dengan orang yang akan memberikan keterangan pada peneliti.²² Pada penelitian ini informannya yaitu siswa-siswi SMP Pangeran Purbaya.

c. Dokumentasi

¹⁹ Nur Indrianto dan Bambang Supomo, *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi & Manajemen*, (Yogyakarta, BPFE, 2013), Hal. 142

²⁰ *Ibid*, Hal. 143

²¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 226

²² Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), Hal. 64

Dokumentasi merupakan catatan peristiwa yang telah terjadi atau telah berlalu.²³ Dokumen biasanya berbentuk tertulis, gambar, laporan, catatan harian, atau sejenisnya yang mengandung data atau informasi yang relevan bagi peneliti pada lokasi tertentu. Dokumentasi dari penelitian ini adalah saat proses pelaksanaan bimbingan spiritual berbasis dzikir, dan saat proses wawancara.

5. Teknik Keabsahan Data

Teknik keabsahan data merupakan bagian integral dari data penelitian kualitatif dan sebagai bentuk untuk menyanggah tuduhan yang mengatakan penelitian ini tidak ilmiah.²⁴ Teknik keabsahan data bertujuan untuk menjaga dan memastikan bahwa semua data yang dikumpulkan secara akurat mencerminkan kejadian aktual. Selain itu, untuk menunjukkan apakah penelitian yang dilakukan benar-benar penelitian ilmiah dan untuk menguji data yang diperoleh. Pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif meliputi uji *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*.²⁵

Dalam penelitian ini untuk menguji kredibilitas data menggunakan triangulasi teknik yaitu menguji keabsahan data dengan cara membandingkan data dengan sumber yang sama dengan menggunakan teknik yang berbeda. Verifikasi data dapat dilakukan misalnya melalui wawancara, observasi, dokumentasi. Apabila teknik pengujian ini menghasilkan data yang berbeda, maka peneliti melakukan diskusi lebih lanjut dengan sumber data yang sesuai untuk menentukan data mana yang dianggap benar.²⁶

6. Teknik Analisis Data

Teknik analisis yaitu proses mencari serta menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain sehingga mudah untuk dipahami, dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain.²⁷ Menurut sugiyono, teknik analisis data bersifat analisis induktif yaitu proses di mana data yang diperoleh digunakan untuk mengembangkan pola hubungan atau membuat hipotesis. Hipotesis ini kemudian diuji dengan mengumpulkan data tambahan secara berulang menggunakan teknik triangulasi. Tujuan dari

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), Hal. 240

²⁴ Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2007), Hal.320

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2015), Hal. 92

²⁶ *Ibid*, Hal. 273-274

²⁷ Bogdan, dkk, *Qualitative Research For Education; An Introduction to Theory and Methods*, (Boston; Allyn and Bacon, 1989)

pengumpulan data berulang ini adalah untuk menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak. Jika setelah pengumpulan data menggunakan teknik triangulasi hipotesis tersebut terbukti dapat diterima, maka hipotesis tersebut akan berkembang menjadi teori.²⁸ Penelitian ini menggunakan analisis Miles dan Huberman yaitu teknik analisis data kualitatif yang melalui tiga tahapan yakni reduksi data, penyajian data, dan menarik kesimpulan.²⁹

a. Reduksi data

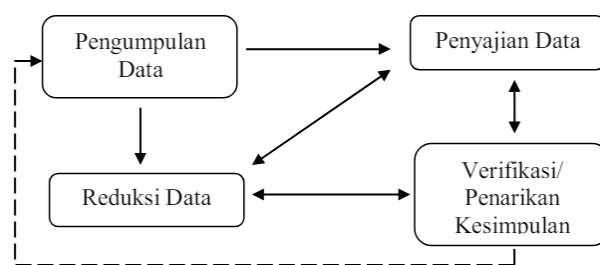
Data yang diperoleh dari lapangan umumnya berjumlah besar dan bersifat tidak tetap seperti data kuantitatif. Maka dari itu perlu adanya reduksi data yakni merangkum, memilih hal yang penting, memprioritaskan yang penting, mencari tema dan pola, serta menghilangkan informasi yang tidak relevan.

b. Penyajian data

Langkah selanjutnya yaitu menyajikan atau menampilkan data agar mudah dipahami. Penyajian data tersebut dapat berupa tabel dengan format yang rapi, grafik, diagram, pictogram, atau format yang sederhana dan jelas.

c. Menarik kesimpulan

Langkah analisis data kualitatif adalah membuat kesimpulan dan melakukan verifikasi. Kesimpulan awal bersifat sementara dan dapat berubah jika ditemukan bukti yang kuat yang mendukung pengumpulan data selanjutnya. Jika bukti yang valid dan konsisten ditemukan saat peneliti kembali ke lapangan, maka kesimpulan tersebut menjadi lebih kredibel.



Gambar 1. 1 Model Analisis Miles dan Huberman

G. Sistematika Penelitian

Peneliti akan membagi hasil penelitian yang kemudian akan dituangkan ke dalam skripsi ini, yang kemudian akan dibagi dalam beberapa bab dengan harapan agar

²⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2018), Hal. 335

²⁹ Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992), Hal. 16

pembahasan pada hasil penelitian ini dapat tersusun dengan baik dan memenuhi harapan sebagai salah satu karya ilmiah. Untuk memberikan kemudahan pada pembaca dalam memahami gambaran secara umum mengenai rencana ini, maka peneliti memberikan sebuah sistematika pembahasan pada hasil penelitian ini secara garis besarnya.

Rencana dari hasil penelitian ini secara umum akan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu pendahuluan, pembahasan, dan penutup. Kemudian dari tiga bagian tersebut akan dibagi lagi menjadi lima bab yang masing-masing bab akan kembali di bagi menjadi beberapa sub- bab. Dan hasil penelitian dalam skripsi ini sebagai berikut: Bab I Pendahuluan, yang akan membahas tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan teori yang berisi tentang teori-teori yang berkaitan dengan judul.

Bab III Gambaran Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

Bab IV Hasil penelitian dan pembahasan, yang akan membahas tentang data yang diperoleh pada saat penelitian di lapangan beserta analisisnya.

Bab V Penutup, yang akan membahas mengenai kesimpulan serta saran. Yang kemudian dilanjutkan pada bagian akhir terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Bimbingan Spiritual

1. Pengertian Bimbingan

Secara etimologis, kata bimbingan sendiri berasal dari bahasa Inggris “*guidance*” yang berasal dari kata kerja “*to guide*” artinya menunjukkan, menuntun atau membantu.³⁰ Sedangkan, Secara terminologis, istilah ini merujuk pada upaya membantu orang lain dengan menggali dan mengembangkan potensi yang dimilikinya. Dengan potensi tersebut, individu akan mampu mengembangkan diri secara wajar dan optimal, yaitu melalui pemahaman diri serta pengambilan keputusan untuk hidupnya. Hal ini memungkinkan mereka untuk menciptakan kehidupan yang baik, bermanfaat, dan berguna baik di masa kini maupun di masa yang akan datang.³¹

Bimbingan adalah upaya memberikan bantuan kepada individu atau kelompok dalam membuat pilihan yang bijaksana dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan. Bantuan ini bersifat psikologis (kejiwaan), bukan dalam bentuk bantuan finansial, medis, atau lainnya.³² Menurut Bimo Walgito, bimbingan adalah bentuk bantuan yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk menghindari atau mengatasi kesulitan-kesulitan dalam hidup mereka, sehingga mereka dapat mencapai kesejahteraan hidup.³³ Menurut Tohirin, bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh pembimbing kepada individu untuk mencapai kemandirian. Bantuan ini melibatkan penggunaan berbagai bahan, interaksi, serta pemberian nasihat dan gagasan dalam suasana pengasuhan yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku.³⁴ Selain itu, bimbingan dalam Islam merupakan proses bantuan yang

³⁰ Jamal Ma'mur Asmani, *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, (Yogyakarta: Diva Press, 2010), Hal. 31

³¹ M. Luthfi, *Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (Konseling) Islam*, (Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2008), Hal.6

³² WS. Winkel dan M. M Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*, (Yogyakarta: Media Abadi, 2004) Hal. 17

³³ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), Hal. 5

³⁴ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling disekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2015), Hal. 20

diberikan dengan ikhlas kepada individu atau kelompok untuk meningkatkan keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT.³⁵

Berdasarkan pengertian bimbingan diatas bisa disimpulkan bimbingan adalah proses bantuan psikologis yang diberikan kepada individu atau kelompok untuk membantu mereka membuat pilihan bijaksana dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan. Bimbingan bertujuan menggali dan mengembangkan potensi individu agar mereka dapat mengembangkan diri secara optimal melalui pemahaman diri dan pengambilan keputusan yang tepat.

2. Pengertian Bimbingan Spiritual

Menurut kamus Webster, kata "*spiritual*" berasal dari bahasa Latin "*spiritus*", yang berarti "roh" atau "jiwa". Kata ini juga berkaitan dengan "*spirare*" yang berarti "bernapas". Pada konteks yang lebih luas, "*spiritual*" merujuk pada hal-hal yang berkaitan dengan roh atau jiwa, serta pengalaman atau kehidupan batin yang lebih mendalam. Menurut KBBI, spiritual adalah sesuatu yang berhubungan dengan atau bersifat kejiwaan, rohani, atau batin. Menurut Al-Ghazali, spiritualitas dalam Islam disebut tazkiyah al-nafs adalah konsep pembinaan mental spiritual yang bertujuan membentuk jiwa dengan nilai-nilai Islam. Dalam ilmu Psikologi, spiritualitas mengacu pada pengembangan kualitas karakter seseorang untuk membimbing menuju kematangan diri dalam hal moral dan agama, serta menjauhkan diri dari sifat-sifat keduniawian.³⁶

Menurut AISGA (*All Ireland Spiritual Guidance Association*), bimbingan spiritual adalah hubungan yang sepenuhnya berkelanjutan yang mendampingi individu dalam perjalanan rohani mereka. Ini melibatkan berteman dengan semangat individu dan ikut serta dalam proses spiritual dengan cara mendorong pertumbuhan rohani dalam semua aspek kehidupan.³⁷ Bimbingan spiritual berkaitan dengan pertumbuhan, penyembuhan, dan transformasi rohani yang terjadi dalam aliran spiritualitas yang menggambarkan hubungan antara ilahi dan manusia. Fokusnya adalah pada keimanan terhadap yang ilahi, pemahaman yang lebih dalam tentang yang ilahi atau suci, dan bagaimana hal ini tercermin dalam setiap aspek

³⁵ Anwar Sotoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik)*, (Semarang: Cipta Prima Nusantara, 2007), Hal. 20-21

³⁶ Yahya Jaya, *Spiritualitas Islam: dalam menumbuh kembangkan kepribadian dan kesehatan mental*, (Jakarta: Ruhama, 2014), Hal. 51

³⁷ Yolanda Duwi P., *Skripsi: Bimbingan Spiritual Dalam Kebermaknaan Hidup Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi*, (Jember: IAIN Jember, 2020), Hal. 25

kehidupan, baik pribadi, sosial, maupun hubungan antar individu.³⁸ Bimbingan spiritual merupakan upaya untuk mendukung individu atau kelompok yang menghadapi tantangan fisik dan mental dalam menyelesaikan tugas-tugas kehidupan. Pendekatan ini memanfaatkan aspek keagamaan yang bertujuan untuk memperkuat keimanan untuk mengatasi permasalahan.³⁹ Bimbingan spiritual mengacu pada dukungan yang terarah, berkesinambungan, dan sistematis agar individu dapat mengembangkan potensi dan sifat keagamaannya secara optimal yang didasarkan pada nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Quran dan Hadits, dengan tujuan agar individu dapat mencapai kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.⁴⁰

3. Aspek-aspek Bimbingan Spiritual

Aspek-aspek bimbingan spiritual sendiri menurut Syamsuddin sebagai berikut ini:

- a. Aspek frekuensi kegiatan yaitu seberapa sering suatu kegiatan dilakukan dalam jangka waktu tertentu.
- b. Aspek perhatian yaitu peningkatan dan kesadaran terhadap semua fungsi jiwa yang difokuskan pada suatu hal, baik yang ada di dalam maupun di luar diri seseorang.
- c. Aspek motivasi yaitu suatu kekuatan, energi, kemampuan, atau keadaan kompleks dan kesiapan dalam diri individu untuk bergerak menuju tujuan tertentu.
- d. Aspek *spirit of change* yaitu semangat untuk berubah, seseorang dengan aspek ini sangat antusias.
- e. Aspek efek yaitu perubahan hasil atau akibat langsung yang ditimbulkan oleh kegiatan tersebut.⁴¹

4. Fungsi dan Tujuan Bimbingan Spiritual

Bimbingan spritual sendiri memiliki fungsi sebagai berikut ini:

- a. Pencegahan

Bimbingan ini bertujuan untuk mencegah timbulnya masalah.

³⁸ Happy Diyah Sari Finishiawati, "Skripsi: *Pengembangan layanan bimbingan spiritual untuk meningkatkan konsep diri spiritual pada siswa kelas x SMK Cokroaminoto 1 Surakarta tahun pelajaran 2011/2012*", (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2012), Hal. 23.

³⁹ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta: PT Bina Rena Pariwisata, 2004), Hal. 4

⁴⁰ Samsul Munir Amin, *Bimbingan dan Konseling Islam*, (Jakarta: Amzah, 2010), Hal. 23

⁴¹ Abin Syamsuddin Makmun, *Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2002), Hal. 45

b. Pemahaman

Layanan bimbingan spiritual berfungsi memberikan pemahaman kepada seseorang bersama pihak-pihak tertentu.

c. Perbaikan

Layanan bimbingan spiritual dapat membantu seseorang mengatasi masalah yang ada.

d. Pemeliharaan dan Pengembangan

Layanan bimbingan spiritual membantu memelihara dan mengembangkan seseorang agar menaati norma-norma agama yang berlaku.⁴²

Dalam buku karya Dewa Ketut Sukardi dengan judul proses bimbingan dan konseling, bimbingan spiritual sendiri memiliki tujuan sebagai berikut:

- a. Membantu individu atau kelompok untuk mengurangi terciptanya isu-isu yang berbeda dalam kehidupan beragama, misalnya dengan:
 - Membantu individu dalam mengenali hakikat manusia (*human nature*).
 - Membantu individu untuk memahami fitrahnya
 - Membantu individu memahami dan menginternalisasi petunjuk dari Tuhan dalam kehidupan beragama
 - Membantu individu untuk mengikuti aturan dan petunjuk Tuhan dalam kehidupan beragama.
- b. Membantu individu dalam menghadapi tantangan yang terkait dengan kehidupan beragama mereka, yaitu dengan:
 - Membantu individu memahami masalah yang tengah dihadapi
 - Membantu individu memahami situasi dan kondisi diri sendiri serta lingkungannya
 - Membantu individu untuk memahami dan memperdalam beberapa pendekatan sebagai cara dalam mengatasi tantang hidup beragama yang sesuai syari'at agama Islam
 - Membantu individu membuat keputusan yang berkaitan dengan isu-isu agama

⁴² Naan, *Pembinaan Rohani Islam di Rumah Sakit*. Bandung: Fakultas Ushuludin, 2019

- Membantu individu istiqamah dengan aturan-aturan dalam agama dan lingkungan sehingga mereka tetap baik bahkan meningkat.⁴³

Tujuan dari bimbingan spiritual dalam buku mata kuliah rohani Islam mencakup beberapa unsur antara lain:

- a. Untuk membantu klien mengembangkan pemahamannya sesuai minat dan kemampuannya.
- b. Membantu sosialisasi dan kepekaan terhadap kebutuhan orang lain.
- c. Dukungan untuk pengembangan diri, pengambilan keputusan dan pemecahan masalah.
- d. Pembentukan nilai dan sikap sesuai karakter pribadi.
- e. Membantu memahami karakteristik dan perilaku individu.
- f. Membantu klien mencapai kepuasan pribadi dengan pengaturan diri yang maksimal.
- g. Membantu klien untuk menjadi seimbang secara fisik, mental dan sosial.⁴⁴

5. Metode dan Bentuk-bentuk Bimbingan Spiritual

Menurut H. M. Arifin terdapat beberapa metode bimbingan spiritual yaitu sebagai berikut:

- a. Wawancara merupakan suatu metode untuk memperoleh fakta-fakta psikologis yang dapat dijadikan bahan untuk memetakan seperti apa sebenarnya kehidupan mental klien pada suatu saat tertentu ketika dukungan diperlukan.
- b. Metode *Group Guidance* (bimbingan secara kelompok) yaitu secara penangkapan jiwa/batin klien dan membina mereka melalui kegiatan kelompok seperti ceramah, diskusi, seminar, simposium dan dinamika kelompok (*Dinamika Kelompok*).
- c. *Metode non direktif (cara yang tidak mengarahkan) metode ini memiliki 2 jenis yaitu:*
 - *Clien Centered* merupakan cara mengungkapkan tekanan internal klien yang dianggap sebagai hambatan dapat diungkapkan dengan sistem pancingan berupa satu atau dua pertanyaan terarah.

⁴³ Annisa Alifatur R, *Skripsi: Bimbingan Spiritual Melalui Q.S. As-Syarh dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Pada Single Parent di Kedung Baruk, Rungkut, Surabaya*, (Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya, 2023), Hal. 19-20

⁴⁴ Naan, *Pembinaan Rohani Islam di Rumah Sakit*. Bandung: Fakultas Ushuludin, 2019

- Metode edukatif, merupakan cara mengungkapkan emosi yang tertekan sehingga menghambat perkembangan belajar mengorek tuntas perasaan/sumber perasaan yang menimbulkan hambatan dan ketegangan.
- d. Metode psikoanalisa (penganalisaan jiwa) yaitu metode ini mendapatkan informasi tentang jiwa yang tertekan untuk menyembuhkan jiwa klien.
- e. Metode direktif (metode yang bersifat mengarahkan) yaitu metode ini memiliki tujuan untuk membimbing klien dalam mengatasi kesulitan (masalah) yang dihadapinya..
- f. Metode lainnya, seperti metode sosiometri merupakan metode yang digunakan untuk mengetahui posisi klien dalam suatu kelompok.⁴⁵

Bentuk-bentuk bimbingan spiritual menurut Adz-Dzaky terdapat beberapa macam bentuk bimbingan spiritual yaitu sebagai berikut:

- a. Membacakan ayat-ayat Allah, yaitu membaca beberapa ayat Al-Qur'an, surat-surat tertentu yang berkaitan dengan masalah yang dihadapi. Tugas dan tujuannya meliputi penyuluhan, upaya preventif dan protektif, serta upaya pengobatan dan penyembuhan.
- b. Penyucian diri yaitu upaya dalam menghilangkan atau melenyapkan segala kotoran dalam diri seseorang secara psikis dan spiritual. Adapun mengenai penyucian jiwa dan spiritual dengan memberikan bimbingan, pemahaman, dan pengalaman tentang ilmu tauhid dan taubat.
- c. Mengajarkan Al-Qur'an dan Al-Hikmah yaitu menyampaikan dan memahami makna serta pesan-pesan yang ada dalam Al-Qur'an secara tersirat dan hakikatnya melalui konseling dan psikoterapi.⁴⁶

B. Remaja

1. Pengertian Remaja

Menurut Gunarso remaja dapat didefinisikan sebagai masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, meliputi semua perkembangan yang dialami sebagai persiapan memasuki masa dewasa.⁴⁷ Istilah ini menunjukkan masa dari

⁴⁵ H. M. Arifin, *Pedoman dan Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: PT. Golden Terayon Press, 1998), Hal. 44-50

⁴⁶ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Al-Manar, 2004), Hal. 404-405

⁴⁷ Ira Titisari & Endrastuti S.U, "Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas III SMK Pawyatan Dhaha Kediri", *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 2 No. 1 November 2013, Hal. 49

awal pubertas sampai tercapainya kematangan, biasanya mulai dari usia 14 pada pria dan usia 12 pada wanita. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 tahun s/d 19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO).

Kata “remaja” menurut remaja sendiri merupakan kelompok minoritas yang punya warna tersendiri, yang punya “dunia” tersendiri yang sukar untuk disentuh oleh orang tua. Kata “remaja” berasal dari bahasa Latin *adolescene* yang bermakna *to grow* atau *to grow maturity* (Golinko, 1984, Rice, 1990 dalam Jahja, 2011).⁴⁸ Banyak tokoh yang memberikan definisi remaja, seperti DeBrun mendefinisikan remaja sebagai periode pertumbuhan antara masa kanak-kanak dan dewasa. Istilah *adolescence* mempunyai arti yang cukup luas, hal ini mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Seperti halnya dengan semua periode penting selama rentang kehidupan, masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakannya dengan fase-fase sebelum dan sesudahnya.

2. Ciri-ciri dan Karakteristik Remaja

Masa remaja merupakan sebuah proses perkembangan yang bersifat sementara, dan masa remaja akan berlalu begitu saja sesuai dengan ambang batas usia anak remaja. Fase remaja dapat dikenali dengan ciri-ciri yang telah dirumuskan oleh Hurlock sebagai berikut ini:

a. Masa remaja sebagai periode yang penting

Saat anak-anak mulai memasuki masa remaja maka akan diikuti serta dengan perkembangan yang begitu pesat. Hal ini akan menyebabkan adanya adaptasi mental, pembentukan sikap, minat baru dan niat.

b. Masa remaja sebagai masa peralihan

Pada fase ini, remaja akan masuk ke dalam fase bukan disebut sebagai seorang anak-anak dan bukan juga disebut sebagai seorang yang dewasa. Karena masa peralihan ini membuat dirinya memiliki keraguan atau ketidakjelasan pada status dirinya sebagai seorang remaja dan keadaan memberi waktu untuk mencoba gaya hidup yang berbeda dan menentukan pola perilaku, nilai dan sifat yang sesuai dengan dirinya.

c. Masa remaja sebagai masa perubahan

Pada masa ini remaja akan mengalami perubahan fisik yang berkembang sejalan atau beriringan dengan perubahan sikap dan perilaku seorang remaja.

⁴⁸ Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta:Kencana, 2011), Hal. 219

Terdapat beberapa jenis perubahan yang terjadi pada remaja, *pertama* tingginya intensitas emosi tergantung pada tingkat perubahan fisik yang terjadi dan kondisi dari psikologisnya. Karena, pada umumnya perubahan emosi terjadi jauh lebih cepat selama awal remaja.

Kedua, perubahan tubuh, peran serta minat yang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya. *Ketiga*, perubahan nilai-nilai yang dapat dipengaruhi oleh perubahan minat serta pola perilaku remaja.

d. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Pada setiap fase berkembang terdapat pokok masalahnya masing-masing. Namun, ketika remaja dihadapkan dengan permasalahan maka akan cenderung kesulitan untuk bisa mengatasi sendiri. Oleh karena itu, banyak remaja yang menyimpulkan jika penyelesaian atau jalan keluar dari permasalahan tidak selalu sejalan dengan harapan dan yang direncanakan.

e. Masa remaja sebagai usia untuk mencari identitas

Remaja dalam tahap ini akan mulai mencari jati diri atau makna mengapa dia hidup, apa pengaruh dirinya dalam masyarakat. Mereka akan mengalami keresahan, kegelisahan dan merasa tidak puas dalam banyak hal. Mencari jati diri dapat dilakukan dengan cara apapun contohnya dengan membaca, menonton, bergabung dengan sebuah komunitas, berdiskusi dengan orang lain, dan cara-cara lainnya.

f. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Seorang remaja akan dianggap sebagai kelompok manusia yang tidak rapi, sulit untuk diberikan kepercayaan, sering kali merusak. Hal ini menimbulkan orang dewasa yang bertanggung jawab untuk mengawasi dan mengarahkan kehidupan remaja menjadi takut untuk mengambil tanggung jawab tersebut. Mereka juga cenderung enggan untuk bersimpati pada perilaku-perilaku yang dianggap menyeleweng atau tidak normal.

g. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis

Remaja akan mudah untuk kecewa dan sakit hati jika rencana atau tujuannya tidak tercapai. Mereka akan cenderung melihat kehidupan dengan kaca mata merah jambu, dalam artian diri sendiri dengan orang lain dilihat sesuai dengan apa yang diinginkannya. Bukan dari apa adanya mereka.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Mendekati usia kematangan atau dewasa, remaja akan menjadi gelisah untuk menunjukkan bahwa dirinya hampir dewasa. Sekaligus menghilangkan kesan *stereotype* yang telah melekat usia belasan awal dan menggantinya dengan pandangan yang baru sebagai manusia dewasa.⁴⁹

Pandangan jika cara berpakaian dan bertindakya seperti orang dewasa saja belum dikatakan cukup. Hal itu menyebabkan, para remaja mencoba untuk melakukan hal-hal yang berkaitan dengan hal-hal yang berbau dewasa, misalnya seks bebas yang tidak disertai dengan edukasi mengenai seks, merokok, mengonsumsi obat-obatan terlarang dan minum minuman yang mengandung alkohol.⁵⁰ Mereka melakukan ini semua karena beranggapan jika citra ini sesuai dengan harapan yang ada di dalam dirinya.

Tidak hanya didapatkan melalui ciri-ciri remaja, seorang remaja dapat dikenali dengan beberapa karakteristik yang telah dirumuskan oleh Titisari dan Utami sebagai berikut:

a. Perkembangan fisik dan seksual

Yaitu dengan ditandainya perkembangan yang terjadi begitu pesat dan muncul adanya ciri-ciri seks sekunder dan seks primer

b. Perkembangan Psikososial

Remaja akan cenderung mulai memisahkan diri dari orang tua dan akan memperluas hubungan dengan teman sebayanya. Pada biasanya remaja akan membentuk kelompok dengan sebayanya (*Peer Group*). Kelompok ini begitu berarti dan berpengaruh dalam kehidupan sosial remaja.

c. Perkembangan Kognitif

Secara mental seorang remaja telah mampu untuk berpikir logis mengenai berbagai ide abstrak.

d. Perkembangan Emosional

Perkembangan emosional pada remaja cenderung lebih tinggi. Hal itu dikarenakan organ-organ seksual telah mengalami perkembangan dan mempengaruhi hormon-hormon yang akan mengontrol emosinya.

e. Perkembangan Moral

⁴⁹ Hurlock B. E, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, Edisi kelima, 1999, Hal. 207-209

⁵⁰ Hurlock B. E, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Erlangga, Jakarta, Edisi kelima, 1999, Hal. 207-211

Remaja berada dalam lingkaran dimana harus tetap bersikap dan berperilaku sesuai dengan norma dan peraturan yang diyakininya. Hal ini menyebabkan remaja akan melanggar peraturan dan nilai yang telah berlaku, seperti berhubungan seks di luar nikah, minum-minuman alkohol, tawuran dan sebagainya.

f. Perkembangan Kepribadian

Merupakan fase yang penting dalam perkembangan dan integritas kepribadian remaja.⁵¹

3. Tahap Perkembangan Remaja

Soetjiningsih mengklasifikasikan masa remaja dalam tiga tahap perkembangan sebagai berikut:

a. Remaja Awal (*Early Adolescent*)

Seorang individu dengan rentang usia 12-15 tahun termasuk ke dalam remaja awal. Pada masa ini, mulai terjadinya perubahan-perubahan fisik. Contohnya, mulai membesarnya payudara (wanita), terdapat bulu-bulu halus pada ketiak dan kemaluan, suara yang memberat (pria) dan suara melengking (wanita), dan lain sebagainya.

Cara berpikir pada tahap ini pun mengalami perubahan, contohnya mulai merasakan yang namanya cinta monyet, mudah merasa terangsang secara eortis ketika di sentuh pada area yang sensitif, emosi yang terbilang tidak stabil, dan lain sebagainya.

b. Remaja Madya (*Middle Adolescent*)

Pada tahap yang kedua, yakni remaja madya yang berusia antara 15-18 tahun. Pada tahap ini, remaja membutuhkan sosok teman-temannya. Mereka akan senang ketika mendapatkan sebuah pengakuan dari temannya. Pada tahap ini juga remaja memiliki kecenderungan untuk mencintai diri sendiri. Hal ini dapat dilihat dari pilihan temannya yang harus *se-frekuensi* dengan dirinya dalam cara berpikir, bercanda, dan yang lainnya harus memiliki kecocokan.

c. Remaja Akhir (*Late Adolescent*)

⁵¹ Ira Titisari & Endrastuti S.U, “Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas III SMK Pawyatan Dhaha Kediri”, Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 2 No. 1 November 2013, Hal. 50

Remaja akhir berada pada rentang usis 18-21 tahun. Pada masa ini, remaja akan menuju tahap dewasa. Hal ini ditandai dengan beberapa ciri yang telah dirumuskan oleh Sarwono yakni sebagai berikut:

- Minat yang makin mantap terhadap fungsi intelek
- Egonya akan mencari kesempatan untuk menyatukan dengan orang lain dalam pengalaman-pengalaman baru
- Terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi
- *Egosentrisme* (terlalu mencari perhatian untuk diri sendiri) diganti dengan keselarasan dan kepentingan diri sendiri dengan orang lain
- Tumbuhnya “tembok” yang akan memisahkan diri pribadinya (*privateself*).⁵²

4. Perkembangan Fisik Remaja

Perkembangan fisik pada masa remaja akan terjadi begitu cepat dan ditandai dengan perubahan biologis yaitu pubertas yang merupakan tanda akhir masa anak-anak. Saat mengalami masa ini akan terjadi peningkatan berat badan, pertumbuhan tinggi badan, perubahan dalam proporsi dan bentuk tubuh dan pencapaian kematangan seksual menurut Papalia dan Olds (2008). Menurut Piaget bahwa perubahan pada fisik ditandai dengan penambahan tinggi badan dan berat badan, pertumbuhan tulang dan otot, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

Menurut Papalia dan Olds (2008) perkembangan fisik remaja akan diikuti dengan munculnya tanda-tanda sebagai berikut:

a. Karakteristik seks primer

Merupakan hal yang berkaitan dengan bagian reproduksi manusia. Pada organ reproduksi perempuan ada indung telur (*ovaries*), tuba falopi, uterus, dan vagina. Sedangkan, pada laki-laki terdapat testis, penis, skrotum (kantong kemaluan), gelembung sperma (*seminal vesicle*), dan kelenjar prostat.

b. Karakteristik seks sekunder

Merupakan sebuah sinyal fisiologis kematangan seksual yang tidak memiliki kaitan langsung dengan organ seks misalnya payudara pada perempuan dan lebar bahu pada laki-laki. Karakteristik seks sekunder lainnya

⁵² Ira Titisari & Endrastuti S.U, “Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas III SMK Pawyatan Dhaha Kediri”, Jurnal Ilmu Kesehatan Vol. 2 No. 1 November 2013, Hal. 49

yaitu perubahan suara dan tekstur kulit, perkembangan muscular, dan pertumbuhan pubic, rambut tumbuh dibagian wajah, ketiak, dan kemaluan.⁵³

5. Perkembangan Emosi Remaja

Menurut Agustiani (2009) perubahan pada kondisi emosional remaja sebagai akibat dari perubahan fisik serta hormonal yang terjadi pada remaja, dan juga pengaruh lingkungan yang terkait dengan perubahan jasmani. Ali dan Asrori (2006) mengungkapkan jika perubahan emosional remaja diakibatkan karena remaja sedang berada pada masa peralihan antara anak-anak dan masa dewasa, status remaja pun masih abu-abu baik bagi dirinya sendiri maupun lingkungannya.

Ali dan Asrori (2006) menambahkan bahwa perkembangan emosi seseorang biasanya tampak jelas pada perubahan tingkah lakunya, demikian juga dengan perkembangan emosi pada remaja. Kualitas atau fluktuasi gejala yang tampak dalam tingkah laku itu sangat bergantung pada tingkat fluktuasi emosi yang ada pada diri individu. Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan emosi remaja sebagai berikut:

- a. Perubahan jasmani yang berubah begitu cepat
- b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua
- c. Perubahan pola interaksi dengan teman sebaya yang ditandai dengan cara membangun interaksi dengan sesama teman sebayanya secara khusus contohnya membuat geng atau *circle*. Membuat sebuah geng ini bertujuan untuk memenuhi minat bersama
- d. Perubahan pandangan luar
- e. Perubahan interaksi dengan sekolah.⁵⁴

C. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Secara etimologi, kata dzikir berasal dari kata *dzakara-yadzkuru-dzikrun wa dzukrun*, yang memiliki makna mengingat, memperhatikan, mengenang, memahami atau ingatan. Di dalam kehidupan manusia, kata “ingat” memiliki

⁵³ Erika Puspita Sulisty, *Skripsi: Hubungan Antara Kepribadian Neuroticism dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Impulsive Buying Produk Fashion Pakaian Pada Remaja SMA Muhammadiyah 2 Surabaya*, (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019), Hal. 39

⁵⁴ Erika Puspita Sulisty, *Skripsi: Hubungan Antara Kepribadian Neuroticism dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Impulsive Buying Produk Fashion Pakaian Pada Remaja SMA Muhammadiyah 2 Surabaya*, (Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2019), Hal, 40-41

makna yang begitu penting, karena mengingat sendiri merupakan salah satu fungsi pikiran yang jelas berdasarkan ilmu pengetahuan.⁵⁵ Menurut istilah dzikir memiliki arti mengingat Allah SWT dengan memiliki tujuan untuk lebih mendekatkan diri kepada-Nya.

Menurut Imam Al-Ghazali, seorang tokoh yang penting dalam perkembangan ilmu Tasawuf, dzikir dianggap sebagai elemen yang sangat penting dalam perjalanan mendekatkan diri dengan Allah SWT yang Maha Tinggi. Dzikir bahkan dianggap sebagai landasan yang penting dalam ajaran tarekat. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang tidak akan mencapai kedekatan dengan Allah SWT kecuali dengan melakukan dzikir dengan konsisten.⁵⁶

Menurut Hasan Al-Bana seorang tokoh dari Ikhwanul Muslimin Mesir sebagaimana yang dipetik oleh Ahmad Syafi'i mengungkapkan bahwa segala hal yang mempererat hubungan dengan Tuhan dan segala upaya yang mengingatkan manusia pada Tuhan merupakan bentuk dzikir. Dzikir merupakan salah satu metode psikoterapi dalam tahap *takhalli* dari psikoterapi Islam.⁵⁷

Oleh karena itu, dzikir dianggap sebagai suatu bentuk ibadah sunnah yang sangat dicintai oleh Allah SWT, sebuah amalan yang mampu meningkatkan kedudukan dan status orang yang melakukannya.⁵⁸

2. Bentuk-bentuk Dzikir

Menurut ahli tasawuf Ibnu Athaillah As-Sakandari, dzikir merupakan sebuah upaya untuk membebaskan diri dari kelalaian dan lupa dengan cara merasakan akan kehadiran Allah SWT, sambil terus mengulang nama-nama-Nya dengan suara maupun dengan hatinya.⁵⁹ Dzikir yang dimaksud yaitu mengagungkan Allah, menyebutkan asma-asma Allah, dan sebagainya. Bentuk-bentuk dzikir sebagai berikut:

a. Dzikir Qalbiyah

Dzikir qalbiyah merupakan cara mengingat Allah dengan hati, menghadirkan keagungan dan kemuliaan-Nya dalam diri seseorang seakan-akan sudah meresap pada jiwanya. Bentuk dzikir ini berfungsi agar mata hati

⁵⁵ M. Anshori Afif, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), Hal. 16

⁵⁶ Simuh, *Sufisme Jawa; Transformasi tasawuf Islam Ke Mistik Jawa*, (Jakarta:Gramedia, 2019), Hal. 96

⁵⁷ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menenangkan Kecemasan", *Happiness* Vol. 4 No. 1 Juli 2020, Hal. 42

⁵⁸ M. Anshori Afif, *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), Hal. 22

⁵⁹ Saifuddin Aman, *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah*, (Tangerang: Ruhama, 2012), Hal. 64

seorang hamba Allah merasa jika selalu diawasi dan disaksikan oleh Allah SWT.

Dzikir sebagai salah satu terapi yang bisa membuat seseorang tenang dan merasa damai dalam hidupnya. Orang yang melakukan dzikir tidak akan berlarut-larut dalam kesedihan, kecemasan, dan kegelisahan. Semakin bagus dalam dzikirnya, maka akan mampu merasakan keagungan Allah dan akan mendapatkan kebahagiaan, ketenangan, dan keberanian dalam menjalani hidup.

b. Dzikir Aqliyah

Dzikir Aqliyah merupakan sebuah kemampuan untuk bisa memahami makna tersirat dari setiap pergerakan dan kekuatan alam semesta, dimana Allah yang memegang kendali atas apa yang dikehendaki-Nya. Alam yang merupakan tempat tinggal semua makhluk ciptaan-Nya, dan setiap peristiwa yang terjadi di alam ini memiliki hikmah tersendiri untuk setiap insan.

Dengan hal ini, seseorang harus bisa ikhlas atas apa yang terjadi di dunia. Karena segala sesuatu yang terdapat di dunia ini adalah karunia dari Allah SWT.

c. Dzikir Amaliah

Dzikir Amaliah merupakan ketaqwaan dan akhlakul karimah. Proses ini melalui pembersihan hati dengan kalimat-kalimat positif, yang akan menjadi jembatan antara hamba dan Allah SWT serta memperkuat dimensi spiritualitas melalui rasa taqwa yang tulus dari hati. Dengan kesungguhan dan ketulusan hati seorang hamba akan merasakan nikmat dan rahmat dari Allah SWT dalam setiap aktivitasnya baik itu dalam beribadah maupun berbuat kebaikan.⁶⁰

Sedangkan, menurut Amiruddin dan Ilham (2008) dzikir memiliki dua macam bentuk, yaitu sebagai berikut:

a. Dzikir Lidah

Yaitu menyebut nama Allah SWT dengan lidahnya dan diulang-ulang bertasbih, bertahmid, bertakbir, dan bertahlil dengan mengucapkan nama Allah SWT (*la ilaha illallah*)

b. Dzikir Hati

Yaitu memasrahkan hati sepenuhnya hanya pada Allah SWT yang menciptakan alam dan seisinya. Hadist riwayat dari Rasulullah SAW pada saat

⁶⁰ Lasa Hs, *Surga Ikhlas* (Yogyakarta: Jogja Great, 2009), Hal.58-62

sedang dihadapan Ali bin Abi Thalib, Rasul bersabda, “Ada tiga hal yang tidak mampu dilakukan oleh umat ini. *Pertama*, Berbagi harta pada saudara seiman. *Kedua*, mendahulukan hak masyarakat dari hak pribadi. *Ketiga*, mengingat Allah SWT pada setiap kondisi.”⁶¹

3. Bacaan Dzikir

Terdapat banyak sekali bacaan-bacaan dzikir, adapun bacaan-bacaan yang dinjurkan dalam dzikir lisan menurut Hawari yaitu sebagai berikut ini:

- a. Membaca *tasbih*

سُبْحَانَ اللَّهِ

Artinya: “Maha Suci Allah”

- b. Membaca *tahmid*

الْحَمْدُ لِلَّهِ

Artinya: “Segala puji bagi Allah”

- c. Membaca *tahlil*

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Artinya: “Tiada Tuhan selain Allah”

- d. Membaca *takbir*

اللَّهُ أَكْبَرُ

Artinya: “Allah Maha Besar”

- e. Membaca *hauqallah*

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

Artinya: “Tiada daya dan upaya kecuali dari Allah”

- f. Membaca *hasballah*

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

Artinya: “Cukuplah bagi kami Allah, sebaik-baiknya pelindung dan sebaik-baiknya penolong kami”

- g. Membaca *lafadz baqiyatussalihah*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

⁶¹ M. Rasid, Skripsi: “Hubungan Antara Dzikir Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa” (Pekanbaru: Universitas Islam Riau 2019), Hal.17

Artinya: “Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada Tuhan selain Allah, Allah Maha Besar, Tidak ada daya dan upaya kecuali atas kehendak Allah SWT”

- h. Membaca *istighfar*

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

Artinya: “Aku memohon ampunan kepada Allah SWT”⁶²

4. Adab-adab dalam berdzikir

Ada beberapa adab yang memang harus diperhatikan ketika melakukan dzikir, adab tersebut sudah diajarkan dalam agama Islam. Dalam kitab *Al-Wasail Al-Syafi'ah fil adzkar al-nafi'ah wal Aurad al-jami'ah wa al-tsimar a-yani'ah wal hujub al-hariizah al-mani'ah* dijelaskan mengenai adab-adab ketika berdzikir sebagai berikut:

- a. Berdzikir dalam keadaan suci dan bersih
- b. Hendaknya tempat berdzikir bersih, sunyi, dan kondusif
- c. Seseorang yang sedang berdzikir hendaknya menghiasi dirinya dengan sifat-sifat mahmudah
- d. Mulut dalam keadaan bersih atau bersiwak terlebih dahulu
- e. Dalam posisi duduk terkecuali terdapat udzur
- f. Menghadap kearah kiblat dengan khusyu, tenang, dan tunduk
- g. Saat berdzikir hadirkan hatinya agar dapat memahami makna dan merenungkan maknanya
- h. Tidak tergesa-gesa karena mengejar kuantitas banyaknya dzikir
- i. Cukup didengar oleh diri sendiri (kecuali dalam jama'ah).⁶³

5. Aspek-aspek Dzikir

Menurut Ash Shiddieqy (dalam Nashori, 2005) terdapat beberapa aspek-aspek mengenai dzikir yaitu sebagai berikut:

- a. Niat

⁶² Samsul Munir Amin, *Energi Dzikir*, (Jakarta: Bumiaksara, 2008), Hal. 14

⁶³ Abdul Hafidz & Rusydi, “Konsep Dzikir dan Do'a Perspektif Al-Qur'an”, *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, Vol. 6, No. 1 (28 Juni 2019, Hal. 67

Merupakan adanya keinginan yang kuat untuk berdzikir. Orang yang memiliki keinginan kuat untuk berdzikir dalam berbagai kesempatan dimanapun berada.

b. Taqarrub

Merupakan sebuah perasaan yang merasa dekat dengan Allah SWT saat sedang berdzikir. Orang yang *taqarrub* akan merasa Allah jauh lebih dekat dari urat lehernya.

c. Ihsan

Merupakan adanya perasaan seakan-akan melihat Allah SWT atau Allah SWT melihatnya saat dirinya sedang berdzikir.

d. Tadarru'

Merupakan merasa dirinya jauh lebih tenang dan rendah diri pada Allah SWT.

e. Khauf

Merupakan merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah SWT.

f. Tawaddu'

Merupakan merendahkan diri dihadapan seseorang atau tidak memiliki sifat angkuh.

Sedangkan, aspek dzikir menurut imam Al-Ghazali sebagai berikut:

a. Khauf

Merupakan rasa ketakutan terhadap Allah SWT yang membuat ketidaktenangan dalam hati dan pikiran.

b. Menghadirkan hati

Maksudnya adalah kesadaran diri dan memahami secara dalam setiap kata yang diucapkan oleh seseorang.

c. Mengagungkan Allah

Maksudnya adalah memberikan prioritas tertinggi kepada Allah SWT atas segala ciptaan-Nya.

d. Penuh harap

Melakukan dzikir merupakan dorongan dari batin seseorang kepada Allah SWT untuk memohon ampunan dan perlindungan pada hari kiamat.

e. Memahami yang telah dibaca

Maksudnya adalah dengan memahami esensi dari apa yang diungkapkan dan tindakan yang dilakukan.⁶⁴

6. Manfaat Dzikir

Terdapat banyak manfaat yang akan didapatkan ketika berdzikir dengan Allah SWT, yang dijelaskan oleh Allah SWT dalam Al-Qur'an maupun Hadist. Menurut Aisyatin diantaranya sebagai berikut:

- a. Akan mendapatkan ketenangan hati

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenteram.” (Q.S. Ar-Ra'd ayat 28).

- b. Mendapatkan ampunan dan pahala dari Allah SWT

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّابِغِينَ وَالصَّابِغَاتِ وَالْحَفِظِينَ وَالْحَفِظَاتِ وَالذَّكِرِينَ وَالذَّكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

Artinya: “Sesungguhnya muslim dan muslimat, mukmin dan mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan penyebar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar.” (Q.S. Al-Ahzab ayat 35)

- c. Mendapatkan pertolongan dari Allah SWT

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.” (Al-Baqarah ayat 152)

Serta berdasarkan sabda Rasulullah SAW “Ada tujuh golongan manusia yang akan mendapat naungan Allah pada hari yang tidak ada naungan kecuali naungan-Nya: 1) pemimpin yang adil, 2) seorang pemuda yang menyibukkan

⁶⁴ M. Rasid, Skripsi: “Hubungan Antara Dzikir Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa” (Pekanbaru: Universitas Islam Riau 2019), Hal.16

dirinya dengan ibadah kepada Rabb-Nya, 3) seorang laki-laki yang hatinya terpaut dengan masjid, 4) dua orang yang saling mencintai karena Allah, keduanya bertemu dan berpisah karena-Nya, 5) seorang laki-laki yang diajak berzina oleh seorang Wanita yang mempunyai kedudukan dan cantik, lalu ia berkata “Sesungguhnya aku taku kepada Allah”, 6) seseorang yang bersedekah dengan menyembunyikannya sehingga tangan kirinya tidak mengetahui apa yang diinfakkan tangan kanan, 7) seseorang yang berdzikir kepada Allah SWT dalam keadaan sepi lalu ia meneteskan air matanya.” (HR. Bukhari dari Abu Hurairah R.A.)

- d. Menurut Anshori melakukan dzikir dapat memiliki pengaruh terhadap kontrol perilaku, pengaruh yang timbul dari dzikir yang konsisten dapat membantu mengontrol cara seseorang bertindak dalam keseharian. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa pada Allah, terkadang tanpa sadar mereka akan melakukan tindakan yang bertentangan dengan ajaran agama. Namun, saat seseorang mengingat Allah, dirinya akan tersadar jika dirinya hanyalah hamba dari Tuhan maka tak patut jika dirinya selalu berbuat maksiat sedangkan nikmat-Nya begitu besar.⁶⁵

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

Artinya: “Siapa yang berpaling dari pengajaran (Allah) Yang Maha Pengasih (Al-Qur’an), Kami biarkan setan (menyesatkannya). Maka, ia (setan) selalu menemaninya.” (Q.S. Az-Zukhruf Ayat 36)

Dan menurut hadist riwayat Ahmad dalam tafsir surat Az-Zukhruf ayat 36, Rasulullah bersabda “Sesungguhnya seorang mukmin jika berbuat dosa niscaya ada titik hitam di dalam hatinya, jika ia bertobat dan meninggalkan dan memohon ampunan niscaya hatinya kembali bersih. Namun, jika dosanya bertambah niscaya bertambah titik hitam tersebut sehingga meliputi hatinya.”

Menurut Abdullah, dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan antara lain:

- a. Dzikir memantapkan iman

Pikiran dan hati seseorang akan terpengaruh dengan apa yang diingat dan diperhatikan. Mengingat Allah SWT berarti mengesampingkan hal lain,

⁶⁵ Aisyatin Kamila, “*Psikoterapi Dzikir Dalam Menenangkan Kecemasan*”, Happiness Vol. 4 No. 1 Juli 2020, Hal.45

sebaliknya jika fokus pada hal lain akan membuat seseorang melupakan Allah SWT. Lupa pada Allah SWT akan memberikan dampak pada kehidupan manusia.

b. Dzikir dapat menghindarkan dari mara bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tidak akan bisa menghindari kemungkinan datangnya musibah. Bisa diambil dari kisah Nabi Yunus AS yang ditelan oleh ikan. Saat itu juga Nabi Yunus berdo'a "*la illaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin*" (artinya: tiada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku merupakan golongan orang yang zalim) karena do'a dan dzikir tersebut Nabi Yunus terselamatkan dari dalam perut ikan.

c. Dzikir sebagai terapi jiwa

Agama Islam sebagai Rahmat bagi seluruh alam memberikan penawaran yang dikembangkan dengan nilai-nilai spiritual dalam jiwa seseorang. Salah satunya contohnya sholat yang berisikan bacaan do'a serta dzikir, yang bisa memberikan hati manusia. Misi Islam yaitu untuk menenangkan jiwa, dapat dilihat dari konsep dzikir yang dapat memberikan manfaat seperti kebahagiaan, ketenangan batin, menyembuhkan penyakit hati, dan lain-lain.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern ini membuat moral seseorang kacau yang disebabkan oleh berbagai rangsangan eksternal, terutama dari media sosial. Pada situasi ini, terapi dzikir dapat memperkuat iman seseorang serta memperbaiki moral. Dzikir tidak hanya berfokus pada aspek substansial, tetapi juga aspek praktis. Oleh karena itu, memahami dan mengingat Allah SWT baik dengan menyebut nama-nama Allah maupun sifat-sifat Allah dengan penuh penghayatan.⁶⁶

7. Dzikir Sebagai Metode Bimbingan Spiritual

Dalam praktiknya, bimbingan spiritual mencakup berbagai aktivitas, seperti meditasi, doa, pengembangan diri, kelas pembelajaran, serta kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran diri dan memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan.⁶⁷ Bimbingan spiritual juga dilakukan melalui konseling, terapi, dan diskusi kelompok. Bimbingan ini dapat membantu individu menemukan makna dan

⁶⁶ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menenangkan Kecemasan", Happiness Vol. 4 No. 1 Juli 2020, Hal. 46-47

⁶⁷ A.S. Muhyiddin, *Dzikir Ajeg Sawelasan sebagai Dakwah-Bimbingan Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Muslim di Era Globalisasi*, International Conference of Da'wa and Islamic Communication #2 Vol.1 2022, Hal.81

tujuan hidup, meredakan stres dan kecemasan, mengatasi trauma atau kesulitan emosional, serta meningkatkan kebahagiaan dan kualitas hidup secara menyeluruh.⁶⁸

Bagi para sufi, dzikir dianggap sebagai metode spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah. Praktik ini melibatkan penyebutan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat suci, yang dilakukan di bawah bimbingan seorang guru.⁶⁹ Dzikir harus dilakukan dengan kesungguhan dalam menjalankan ibadah dan segala perbuatan baik. Penting untuk mengingat aturan-aturan yang telah ditetapkan oleh pencipta dan utusannya dalam kehidupan manusia. Mengingat Allah dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, baik melalui ucapan, ajaran, pemikiran dalam otak, perilaku, karya yang telah ada, gerakan tubuh, maupun gerakan hati.⁷⁰ Dalam bimbingan spiritual, dzikir dapat berfungsi sebagai latihan yang membantu seseorang memfokuskan pikiran dan mengarahkan perhatian mereka kepada Allah.

Dengan demikian, mereka dapat merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari.⁷¹ Dzikir sebagai metode bimbingan spiritual memiliki manfaat yaitu sebagai berikut:

- a. meningkatkan kesadaran diri dan hubungan dengan Allah
- b. mengurangi stress dan kecemasan, bersyukur atas nikmat Allah SWT
- c. menghargai dan menjaga apa yang Allah berikan
- d. mampu untuk meningkatkan keimanan kepada Allah dan agama Islam.⁷²

⁶⁸ A.S. Muhyiddin, *Dzikir Ajeg Sawelasan sebagai Dakwah-Bimbingan Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Muslim di Era Globalisasi, International Conference of Da'wa and Islamic Communication #2* Vol.1 2022, Hal.81

⁶⁹ Gustin Supriyanti, Skripsi: *"Revitalisasi Tradisi Zikir Dalam Meningkatkan Spiritual (Studi Kasus di Desa Serbaguna, Kecamatan Darul Makmur, Kabupaten Nagan Raya)"*, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2020), Hal.10

⁷⁰ Rahmad Muliadi, Skripsi: *"Pengaruh Dzikir Terhadap Pengaruh Spiritual Manusia Modern"*, (Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam, 2012), Hal.3

⁷¹ A.S. Muhyiddin, *Dzikir Ajeg Sawelasan sebagai Dakwah-Bimbingan Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Muslim di Era Globalisasi, International Conference of Da'wa and Islamic Communication #2* Vo.1 2022, Hal.85

⁷² *Ibid*

BAB III

Gambaran Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

A. Profil Sekolah SMP X

1. Identitas Sekolah

Sekolah ini merupakan salah satu sekolah menengah pertama (SMP) yang berada di Kabupaten Tegal dengan status sebagai sekolah swasta.

2. Data Periodik

- a. Waktu penyelenggaraan : 6 hari
- b. Sumber Listrik : PLN
- c. Akses Internet : Ada

3. Sanitasi

- a. sekolah memproses air sendiri : Ya
- b. Air minum untuk siswa : Tidak (Siswa bawa sendiri)
- c. Sumber air : Sumur Terlindungi
- d. Tipe Jamban : Jongkok
- e. Jumlah tempat cuci tangan : 10

4. Fasilitas

- a. Ruang kepala sekolah : 1 ruang
- b. Ruang guru : 1 ruang
- c. Ruang kelas : 6 ruang
- d. Ruang Perpustakaan : 1 ruang
- e. Kamar mandi guru : 1 ruang
- f. Kamar mandi siswa : 2 ruang

5. Keadaan siswa-siswi

Berikut tabel mengenai keadaan siswa-siswi berdasarkan tingkatannya:

Tabel 3. 1 Data siswa-siswi

Tingkat	L	P	Jumlah
---------	---	---	--------

Kelas 7 A	16	9	25
Kelas 7 B	16	8	24
Kelas 8 A	14	14	28
Kelas 8 B	11	16	27
Kelas 9 A	16	14	30
Kelas 9 B	15	13	28
Total Keseluruhan	88	74	162

Berikut ini merupakan keadaan siswa-siswi berdasarkan agama yang dianut:

Tabel 3. 2 Data siswa-siswi dan agama yang dianut

Agama	L	P	Jumlah
Islam	88	74	162
Kristen	0	0	0
Katolik	0	0	0
Hindu	0	0	0
Budha	0	0	0
Konghucu	0	0	0
Total Keseluruhan	88	74	162

6. Keadaan guru

Berikut ini merupakan tabel yang berisi mengenai informasi guru mata pelajaran yang ada di sekolah X.

Tabel 3. 3 Data Guru Mata Pelajaran

No	Nama Mata pelajaran	Jumlah guru
1	Pendidikan Agama dan Budi Pekerti	1 orang
2	Pendidikan Pancasila	1 orang
3	Matematika	1 orang
4	Bahasa Indonesia	1 orang
5	Bahasa Inggris	1 orang
6	Bahasa Jawa	1 orang

7	Ipa	1 orang
8	Ips	1 orang
9	Olahraga	1 orang
10	Seni Budaya	1 orang
11	TIK	1 orang
12	Akidah Akhlaq	1 orang
13	Fiqih	1 orang
14	Ke-NU-an	1 orang
15	BTQ	1 orang
16	Bimbingan Konseling	1 orang

B. Gambaran Umum Bimbingan Spiritual di SMP X

Bimbingan spiritual adalah suatu proses pendampingan yang membantu individu dalam menjelajahi, memahami, dan mengembangkan aspek-aspek spiritualitas dalam hidup mereka. Tujuan utama dari bimbingan spiritual adalah untuk memberikan dukungan dan arahan dalam perjalanan seseorang menuju pemahaman yang lebih dalam tentang makna dan tujuan hidup, serta hubungan mereka dengan sesuatu yang lebih besar dari diri mereka sendiri, entah itu Tuhan, alam semesta, atau prinsip-prinsip moral tertentu. Menurut Howard Clinebell, seorang ahli terapi pastoral, bimbingan spiritual dapat membantu individu menemukan kedamaian batin, kebijaksanaan, dan ketenangan yang mendalam yang membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana dan penuh kasih.⁷³ Melalui proses ini, seseorang dapat merasakan keutuhan dan kedamaian dalam hidup mereka, sekaligus memperkuat hubungan mereka dengan dunia di sekitar mereka.

“Bimbingan spiritual di sekolah ini sendiri itu masuk sebagai mata pelajaran seperti Aqidah Akhlak, Fiqih, Ke-NUan, serta BTQ. Selanjutnya, sekolah ini juga melakukan pembiasaan nilai-nilai spiritual dalam kegiatan belajar mengajar seperti membiasakan untuk membaca asmaul husna 15 menit sebelum kegiatan jam belajar mengajar di mulai.”⁷⁴

Berdasarkan wawancara, bimbingan spiritual dalam SMP X sendiri berupa mata pelajaran tambahan dan pembiasaan atau penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Mata pelajaran tersebut seperti berikut ini:

⁷³ Howard Clinebell, *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastoral*, (Yogyakarta: Kanisius, 2002)

⁷⁴ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

1. Aqidah Akhlak

Mata pelajaran aqidah akhlak merupakan salah satu bagian dari pendidikan agama Islam, menurut Zakiyah Daradjat, pendidikan agama Islam merupakan sebuah upaya untuk mengembangkan dan mendidik peserta didik agar selalu mempunyai pemahaman yang menyeluruh terhadap agama Islam yang kemudian mengamalkan dan menjadikan Islam sebagai pedoman dalam kehidupan.⁷⁵

“Mata pelajaran aqidah akhlak ini masuk dalam kategori bimbingan spiritual karena pelajaran ini mengajarkan poin-poin mengenai rukun iman, serta mengajarkan sifat-sifat yang perlu diteladani dari kisah-kisah para nabi dan sahabat-sahabat nabi yang bisa menjadi contoh nyata untuk siswa-siswi dalam kehidupan sehari-hari.”⁷⁶

Berdasarkan wawancara dengan salah satu guru di SMP X memang mata pelajaran ini sendiri memberikan pelajaran-pelajaran mengenai akhlak yang dapat diterapkan oleh siswa-siswi dalam kehidupan sehari-hari yang didapatkan dari kisah para nabi dan sahabat-sahabat nabi, kemudian dari rukun iman serta rukun Islam yang memang harus diyakini oleh umat Islam.

2. Fiqih

Mata pelajaran fiqih merupakan mata pelajaran yang identik dengan agama Islam yang berisi tentang ajaran agama Islam dari segi syari’at dengan membimbing siswa-siswi dalam menyakini hukum-hukum Islam secara benar serta mengembangkan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Mata pelajaran fiqih sendiri merupakan proses belajar dan mengajar tentang ilmu agama Islam dari sisi hukum syari’at Islam yang dilakukan dalam ruang kelas dengan guru dan siswa melalui materi dan kurikulum yang telah dirancang.⁷⁷

“Fiqih ini menjadi salah satu mata pelajaran yang masuk ke dalam bimbingan spiritual di sekolah ini, ilmu fiqih sendiri mengajarkan tentang ibadah dan hukum-hukum dalam agama Islam seperti sholat, puasa, zakat, dan haji yang mana itu adalah rukun Islam. Ibadah serta hukum-hukum Islam ini mampu untuk membimbing siswa-siswi baik secara etika, moral agar sesuai dengan syari’at Islam.”⁷⁸

Berdasarkan dari wawancara mata pelajaran fiqih ini mencakup hukum-hukum agama Islam dan ibadah, yang mana mata pelajaran ini mampu untuk membimbing

⁷⁵ Abdul Majid dan Dian Andayani, *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi (Konsep Implementasi Kurikulum 2004)*, (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), Hal. 130

⁷⁶ Wawancara dengan guru Aqidah Akhlak SMP X

⁷⁷ Amelia Pitaloka, “Skripsi: Efektivitas Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Pada Mata Pelajaran Fiqh Di MTSN 7 Kediri”, (Kediri: IAIN Kediri, 2022), Hal.13

⁷⁸ Wawancara dengan guru fiqih SMP X

siswa-siswi di sekolah ini baik secara etika, moral agar sesuai atau sejalan dengan syari'at dalam agama Islam.

3. Ke-NU-an

Mata pelajaran ke-NU-an ini adalah mata pelajaran yang berisi tentang sejarah berdirinya NU serta kegiatan keagamaan yang dilandaskan pada nilai-nilai NU. Alasan materi ke-NU-an dijadikan sebagai mata pelajaran yaitu karena banyaknya lembaga pendidikan yang berdiri dibawah naungan NU selaras dengan jumlah masyarakat Indonesia yang mendalami dan mengamalkan ajaran NU. Oleh sebab itu, materi ke-NU-an masuk ke dalam kurikulum lokal (MuLok).⁷⁹

*“NU mungkin bukan hal yang asing di telinga masyarakat, mata pelajaran ini pun sudah diajarkan di beberapa lembaga pendidikan di Indonesia termasuk sekolah ini. Mata pelajaran ke-NU-an sendiri masuk dalam bimbingan spiritual karena mengajarkan sejarah, nilai-nilai keagamaan yang diajarkan oleh NU dan aliran lainnya juga seperti toleransi, moderasi beragama, serta cinta damai kemudian diajarkan juga tentang karakter-karakter yang sesuai dengan prinsip NU seperti kejujuran, kerja keras dan tanggung jawab hal tersebut juga memang diajarkan oleh aliran lain juga bukan hanya NU. Ajaran-ajaran yang ada dalam pelajaran NU ini mampu untuk mengenalkan bahkan mempertahankan nilai-nilai spiritual dan membimbing mereka untuk menjadi umat yang beragama yang memiliki kualitas yang sangat baik.”*⁸⁰

Berdasarkan hasil wawancara mata pelajaran ini mampu untuk membimbing dan memperkenalkan nilai-nilai spiritual yang berguna dalam pembentukan karakter, moral, nilai sosial seseorang dalam perkembangannya.

4. BTQ (Baca Tulis Qur'an)

BTQ di sekolah ini menjadi mata pelajaran yang harus diikuti oleh seluruh siswa-siswinya. Mata pelajaran BTQ (Baca Tulis Qur'an) merupakan pembelajaran yang masuk kedalam MuLok yang membahas tentang membaca dan menulis Al-Qur'an sesuai kaidah ilmu tajwid. BTQ sendiri memiliki tujuan untuk melatih siswa-siswi memahami dan mengaplikasikan isi dan kandungan dari Al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.⁸¹

“BTQ menjadi mata pelajaran di sekolah ini yang bisa menjadi bimbingan spiritual, karena dalam proses belajar membaca dan menulis Al-Qur'an sendiri bukan hanya terpaku pada ilmu tajwid saja melainkan juga mendalami, memahami isi dan kandungan yang ada di dalam Al-Qur'an.

⁷⁹ Koribah, “Skripsi: Implementasi Pembentukan Karakter Kebangsaan Pada Mata Pelajaran Ke-NU-an Di Kelas VII FMTS NU Nurul Huda Jetak Kedungdowo Kaliwungu Kudus”, (Kudus: IAIN Kudus, 2022), Hal. 7

⁸⁰ Wawancara dengan guru ke-NU-an SMP X

⁸¹ Luthfiah N.I, dkk, “Edukasi Baca Tulis Qur'an (BTQ) Di SMP Al-Barkah dan Senja Suradita”, dalam jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ E-ISSN 2714-6286 26 Oktober 2022, Hal. 2

Ketika siswa-siswi mampu memahami bahkan mengaplikasikan kandungan dan isi Al-Qur'an dengan baik itu akan memberikan dampak yang baik juga terhadap psikis dan fisiknya yang mana Al-Qur'an sendiri obat dari segala penyakit yang ada. Jadi, karakter serta sifat-sifat yang negatif pun akan lenyap dengan sendirinya jika mampu mempelajari dan memahami Al-Qur'an dengan baik dan benar.”⁸²

Berdasarkan hasil wawancara BTQ sendiri bukan hanya pasal membaca dan menulis Al-Qur'an saja melainkan ketika mampu mempelajari dan mengamalkan isi dan kandungan di dalam Al-Qur'an akan menyebabkan hal-hal baik terjadi dalam dirinya dan mampu menyembuhkan sifat-sifat negatif dan penyakit lainnya mengingat Al-Qur'an adalah obat dari segala penyakit.

Selain melalui mata pelajaran, adapun bimbingan spiritual dalam bentuk pembiasaan antara lain sebagai berikut:

1. Pembacaan Asmaul Husna

Asmaul husna merupakan nama-nama Allah yang baik dan terbaik, yang dimana hal ini disampaikan pada Nabi Muhammad SAW. Dianugerahi sebagai nama-nama yang baik dan terbaik dikarekan asmaul husna menunjukkan jikalau nama-nama tersebut bukan hanya baik melainkan terpuji dibandingkan dengan yang lainnya.⁸³

“Pembiasaan membaca asmaul husna ini sendiri dilakukan setiap hari 15 menit sebelum kegiatan belajar mengajar dimulai. Pembiasaan ini dilakukan untuk membantu siswa-siswi agar memperkuat iman dan takwa, meningkatkan kesadaran spiritualnya, mengembangkan karakter positif, dan mampu untuk memberikan ketenangan dan ketentraman jiwa. Dan dari pembiasaan tersebut membuat siswa-siswi jauh lebih dekat dengan Allah di setiap harinya karena sebelum kegiatan mereka pun diawali dengan mengingat dan memohon ridha Allah agar memudahkan dalam menerima materi-materi yang disampaikan oleh guru.”⁸⁴

2. Ziarah

Ziarah berasal dari kata bahasa arab yaitu ziyarah secara terminologi adalah mendatangi sewaktu-waktu makam orang yang sudah meninggal dunia dengan memohonkan rahmat pada Tuhan bagi orang-orang yang meninggal dunia serta

⁸² Wawancara dengan guru BTQ SMP X

⁸³ Mutmainah, Skripsi: Pengaruh Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Terhadap Kedisiplinan Siswa (Studi di SMAN 1 Kibin), (Banten: IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017), Hal. 12

⁸⁴ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

mengambil pelajaran atau merefleksikan pada diri sendiri jika suatu saat nanti akan mati dan kemudian kekal di akhirat kelak.⁸⁵

“Kegiatan ziarah ini dilakukan setiap sebulan sekali yang jatuh pada jum’at kliwon, kegiatan ini dilakukan sebagai bentuk penghormatan pada tokoh-tokoh agama yang berada di lingkungan sekitar, serta memberikan pelajaran refleksi kepada siswa-siswi bahwa kematian itu tidak memandang usia dan suatu saat nanti siap atau tidak siap akan dihadapkan dengan namanya kematian, berharap hal ini mampu untuk memotivasi siswa-siswi agar menjadi manusia yang taat dengan agama, berbudi pekerti baik. Selain itu juga, mengenalkan pada siswa-siswi tentang tokoh atau sesepuh di lingkungan tersebut dan mengajarkan nilai-nilai spiritual, sosial dan budaya pada siswa-siswi.”⁸⁶

C. Gambaran Proses Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

Bimbingan spiritual merupakan upaya membantu individu atau kelompok yang mengalami kesulitan baik secara psikis dan fisik dalam menjalani kehidupan dengan cara mendekat diri kepada Allah SWT dan memperkuat iman untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang individu atau kelompok alami.⁸⁷

“Bimbingan spiritual sendiri sangat bagus untuk dilakukan sebagai upaya untuk menangani kasus-kasus kenakalan remaja yang terjadi disini. Dan di sekolah ini pun sudah ada bimbingan spiritual dalam bentuk mata pelajaran dan pembiasaan dalam bentuk membaca asmaul husna dan ziarah. Bimbingan spiritual berbasis dzikir mungkin juga bisa menjadi salah satu upaya untuk mengatasinya mengingat banyak sekali manfaat dalam dzikir itu sendiri.”⁸⁸

“Selain itu kami juga berharap semoga apa yang sudah diupayakan oleh kami, dan dengan adanya penelitian ini mampu untuk menanggulangi kenakalan remaja di sekolah ini.”⁸⁹

Berdasarkan wawancara tersebut peneliti semakin yakin untuk memilih bimbingan spiritual berbasis dzikir. Dzikir sendiri bukan hal yang asing bagi umat Islam, dzikir merupakan bentuk penghambaan kepada Allah SWT dengan mengingat Allah SWT melalui bacaan-bacaan yang ada di dalam Al-Qur’an maupun hadist. Dan pihak sekolah pun berharap jika apa yang diusahakan selama ini oleh pihak sekolah dan dengan adanya penelitian mampu untuk menangani kenakalan remaja di SMP X.

⁸⁵ Hariz Al-Farisi, *Rahasia Ziarah Kubur*, (Jakarta: Al-Sofwa Subur, 2003)

⁸⁶ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

⁸⁷ Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus*, (Jakarta; PT. Bina Rena Pariwara, 2004), Hal.4

⁸⁸ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

⁸⁹ Wawancara dengan guru SMP X

1. Waktu Pelaksanaan Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

Waktu Pelaksanaan : Senin – Sabtu, 15 - 20 Januari 2024

Durasi Pelaksanaan : 15 – 20 menit setiap pertemuan

Lokasi Pelaksanaan : SMP X di wilayah Kabupaten Tegal

2. Prosedur Pelaksanaan Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

Bimbingan spiritual berbasis dzikir sendiri dilaksanakan sesuai prosedur berikut ini:

a. Tahap Persiapan

- Memastikan ruangan dan situasinya nyaman dan tenang, agar tidak terganggu oleh aktivitas lainnya dan lebih *khusyu'* dalam melaksanakan dzikir
- Dzikir dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 5 kali pertemuan dengan durasi 15 – 20 menit sebelum jam belajar mengajar dimulai
- Mempersiapkan materi dzikir yang akan dibagikan pada responden

b. Tahap Pelaksanaan

- Sebelum melaksanakan dzikir terlebih dahulu untuk mengajak responden merelaksasikan pikiran dan tubuhnya agar nyaman dan *khusyu'* saat melaksanakan dzikir dan ajak peserta untuk membuka hati dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang dapat menghambat saat pelaksanaan dzikir
- Berikanlah penjelasan sedikit mengenai bacaan dzikir dan bagikan lembaran yang berisi dzikir pada responden yang selanjutnya dibaca secara bersama-sama dengan penghayatan
- Mulailah sesi dzikir dengan membimbing responden untuk mengulangi dzikir dengan penuh konsentrasi dan penghayatan. Dengan bacaan dzikir sebagai berikut ini:
 - Responden diarahkan untuk memegang bagian dada sebelah kiri dan menikmati setiap denyut jantung serta menghadiahi dirinya dengan surat al-fatihah sebanyak 3 kali

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٣

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۚ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

- Membaca basmallah 3 kali

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- Membaca tasbih 33 kali

سُبْحَانَ اللَّهِ

- Membaca tahmid 33 kali

الْحَمْدُ لِلَّهِ

- Membaca takbir 33 kali

اللَّهُ أَكْبَرُ

- Membaca tahlil 33 kali

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

- Membaca istighfar 33 kali

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

- Membaca kalimat *hauqallah* 7 kali

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

- Membaca kalimat *hasballah* 7 kali

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

- Membaca *lafadz baqiyatus sholihah* 3 kali

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

- Ditutup dengan hamdallah, do'a penutup majelis

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

- Setelah selesai dzikir peneliti memberikan sedikit motivasi
- Dzikir dilakukan selama 5 kali

c. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi ini dilakukan setelah melaksanakan dzikir selama 5 kali atau 5 pertemuan. Tahap evaluasi dilakukan untuk memastikan setiap langkah atau proses yang dilaksanakan sesuai urutan pelaksanaannya.

3. Data Informan

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan beberapa informan yang mana informan ini memiliki beberapa kriteria yaitu:

- a. Siswa/siswi dari kelas 8
- b. Sering membuat ulah seperti bullying, membolos sekolah, melanggar aturan sekolah, dsb.

“dari kriteria tersebut terdapat beberapa siswa-siswi yang memang sering kali membuat ulah seperti mengejek temannya hingga menangis, membolos sekolah, tidur saat jam pelajaran, merokok di area sekolah, melanggar aturan sekolah bahkan melawan guru.”⁹⁰

Berdasarkan kriteria dan wawancara dengan pihak sekolah, mendapatkan 4 siswa-siswi yang perlu untuk ditangani menggunakan bimbingan spiritual berbasis dzikir dengan tabel berikut ini:

Tabel 3.4 Data Informan

No.	Nama Samaran	Umur	Jenis Kelamin
1	A	14 tahun	L
2	B	14 tahun	L
3	C	14 tahun	P
4	D	14 tahun	L

D. Pengalaman Selama Mengikuti Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

Bimbingan spiritual berbasis dzikir merupakan bimbingan spiritual dengan pendekatan yang mengintegrasikan dzikir dalam proses mengembangkan dan menyucikan diri seorang individu atau kelompok. Menurut Al-Ghazali dzikir secara bahasa artinya “mengingat”, sedangkan secara istilah dzikir merupakan upaya sungguh-sungguh untuk mengalihkan pikiran, gagasan, dan perhatian manusia pada Allah SWT dan urusan akhirat. Dzikir sendiri bertujuan untuk menyadarkan sifat atau karakter

⁹⁰ Wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMP X

manusia jika memang fokus utama yang dilakukan ketika seseorang di dunia yaitu urusan akhirat.⁹¹

Melalui bimbingan spiritual yang berfokus pada dzikir, individu atau kelompok diajak merenung dan menghayati nikmat yang Allah berikan, dan hal ini akan membantu individu atau kelompok merasakan kedamaian secara lahir dan batin, merasakan ketenangan, dan memperkuat iman. Selain itu, dzikir juga mampu mengurangi rasa khawatir dan meningkatkan keadaan spiritual individu dengan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Di bawah ini akan dijelaskan mengenai pengalaman atau kesan yang didapatkan selama mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir menurut responden:

1. Mendapatkan ketenangan batin

Ketenangan batin merupakan keadaan dimana pikiran, hati individu itu merasa tenang dan stabil, bahkan saat situasi stress dan merasa tertekan. Ketenangan hati ini sangat diperlukan untuk menjalani kehidupan.⁹² Ketenangan batin ini bisa didapatkan salah satunya dari bimbingan spiritual berbasis dzikir senada dengan yang dikatakan oleh informan.

“Saya merasa setelah mengikuti bimbingan spiritual saya merasakan ketenangan batin dan ini membuat pikiran saya lebih fokus dari sebelumnya.”⁹³

“Saya menemukan kedamaian dalam hati dan jiwa setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir.”⁹⁴

“Setelah saya mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir dan berusaha untuk rutin melakukannya secara mandiri, saya merasakan ketenangan batin yang begitu mendalam dan membantu menenangkan pikiran saya.”⁹⁵

“Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini membuat saya merasakan ketenangan batin yang luar biasa.”⁹⁶

2. Mampu mengontrol emosi

Mengontrol dalam bimbingan spiritual berbasis dzikir merupakan salah satu cara untuk mengelola dan mengontrol emosi dengan dzikir.

⁹¹ Sabarudin, Konsep Dzikir Perspektif Hadis, dalam jurnal Minaret Journal Of Religious Studies Vol.1 No.1 2023, Hal. 83

⁹² Ivana Deva Rukmana. 2024. *4 Tanda Orang yang Memiliki Ketenangan Batin dalam Menjalani Hidup*. Diakses pada tanggal 11 Juli 2024 dari <https://www.fimela.com/lifestyle/read/5559869/4-tanda-orang-yang-memiliki-ketenangan-batin-dalam-menjalani-hidup#:~:text=Fimela.com%2C%20Jakarta%20Ketenangan%20batin,semua%20orang%20dalam%20menjalani%20hidup.>

⁹³ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

⁹⁴ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

⁹⁵ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

⁹⁶ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

“Setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir, saya menjadi lebih mampu dalam mengontrol emosi ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak saya inginkan.”⁹⁷

“Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini bisa membuat saya jauh lebih bersabar dan tenang dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi di hidup saya. Pada intinya saya jadi lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak gampang marah.”⁹⁸

“Dari bimbingan spiritual berbasis dzikir saya belajar untuk lebih mengontrol emosi. Setiap kali merasa emosi saya naik, saya mencoba berdzikir untuk menenangkan diri dan berpikir lebih jernih.”⁹⁹

“Dzikir memberikan kekuatan pada saya untuk bisa mengontrol emosi dengan lebih baik lagi, dan membuat saya lebih bijak dalam bersikap ketika menghadapi konflik dan lebih tenang dalam mengambil keputusan.”¹⁰⁰

Berdasarkan wawancara dengan informan ternyata para informan ini mampu untuk mengontrol emosi dan mampu untuk bersikap lebih tenang, berpikir lebih rasional dalam menghadapi masalah serta mengambil keputusan.

3. Mendapatkan kesadaran spiritual

Kesadaran spiritual adalah keadaan pemahaman dan pengkhayatan yang lebih mendalam mengenai makna dan tujuan hidup yang lebih tinggi. Biasanya kesadaran spiritual sendiri berkaitan dengan dimensi ilahi, serta hubungan yang erat dengan Tuhan.

“Sejak mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir ini membantu saya dalam memahami makna dan tujuan hidup. Saya sadar jika saya tidak akan bisa berada disini tanpa campur tangan Allah SWT.”¹⁰¹

“Bimbingan spiritual berbasis dzikir telah membuka mata hati saya terhadap aspek-aspek spiritual dalam hidup. Saya menjadi lebih sadar untuk menjaga hubungan sebagai seorang hamba dengan Tuhan dan sesama makhluk hidup.”¹⁰²

“Saya merasakan peningkatan kesadaran spiritual dalam diri saya, bimbingan ini membuat saya lebih intropeksi akan kenikmatan yang telah Allah berikan kepada saya.”¹⁰³

“Dari bimbingan spiritual berbasis dzikir ini saya jauh lebih mampu untuk memahami nilai-nilai spiritual dengan mensyukuri kebesaran dari Allah SWT.”¹⁰⁴

⁹⁷ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

⁹⁸ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

⁹⁹ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

¹⁰⁰ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

¹⁰¹ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹⁰² Wawancara dengan siswa B dari SMP X

¹⁰³ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

¹⁰⁴ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

Berdasarkan wawancara diatas bimbingan spiritual berbasis dzikir ini ternyata mampu untuk menyadarkan spiritual individu atau kelompok seperti lebih sadar atau intropeksi akan kebesaran yang telah Allah berikan pada hamba-Nya.

4. Memperkuat iman

Memperkuat iman dalam bimbingan spiritual berbasis dzikir merupakan proses memperdalam keyakinan dan kepercayaan kepada Allah SWT melalui pengulangan kalimat-kalimat dari Al-Qur'an atau hadis.

*"Bimbingan spiritual berbasis dzikir mampu untuk memperkuat iman saya, berusaha untuk mengikuti ajaran Allah SWT dan meninggalkan larangan dari Allah SWT."*¹⁰⁵

*"Setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir ini iman saya menjadi lebih kuat, dan dzikir membantu saya untuk memperdalam agama saya."*¹⁰⁶

*"Saya merasa jika iman saya lebih kuat dibandingkan sebelumnya, dan disini saya belajar untuk berpegang teguh dengan kepercayaan yang saya pegang sekalipun dalam situasi yang sulit."*¹⁰⁷

*"Dzikir dapat memperkuat iman saya dan saya lebih mantap pada keyakinan yang saya pilih serta berusaha menjalankan perintah dari Allah SWT."*¹⁰⁸

Berdasarkan wawancara dengan informan, informan merasakan jika dengan berdzikir ini membuat dirinya lebih dekat dengan Allah SWT dan tentu memperkuat keimanan yang ada dalam dirinya.

5. Menghilangkan perasaan khawatir

Menghilangkan perasaan khawatir ini sama saja dengan memasrahkan atau menyerahkan segala hal yang terjadi dalam individu.

*"Allhamdulillah setelah saya mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir, saya merasa jika rasa khawatir dalam diri saya sedikit demi sedikit berangsur menurun."*¹⁰⁹

*"Melalui dzikir saya belajar untuk melepaskan rasa khawatir dalam diri saya dan lebih berserah diri terhadap kehendak dari Allah SWT, saya yakin Allah SWT akan selalu memberikan yang terbaik dalam hidup saya."*¹¹⁰

*"Dzikir ini mampu untuk mengatasi kekhawatiran yang terjadi dalam diri saya dan bimbingan spiritual berbasis dzikir membantu menenangkan pikiran saya dari overthinking mengenai masa depan saya."*¹¹¹

¹⁰⁵ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹⁰⁶ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

¹⁰⁷ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

¹⁰⁸ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

¹⁰⁹ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹¹⁰ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

¹¹¹ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

“Setiap kali saya berdzikir saya merasa tenang dan yakin jika sesuatu yang ada didepan akan baik-baik saja karena Allah telah mempersiapkan yang terbaik untuk diri saya.”¹¹²

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan diatas ternyata bimbingan spiritual berbasis dzikir ini membawa dampak yang positif bagi para informan, mereka merasakan ketenangan batin, mampu dalam mengontrol emosi, mendapatkan kesadaran spiritual, menguatkan iman, dan menghilangkan perasaan khawatir.

“Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini juga menjadikan saya termotivasi untuk menjadi manusia yang lebih baik lagi, dan berkat menghadihkan Al-Fatihah untuk diri saya. Saya merasakan jika diri saya ini berharga dan saya beruntung dilahirkan dengan nikmat yang begitu banyak dari Allah. Dan saya menjadi percaya akan kemampuan yang ada dalam diri saya.”¹¹³

“Selama saya memantau kegiatan ini, saya melihat jika terdapat efek dari bimbingan spiritual berbasis dzikir ini seperti mereka lebih menghargai sebagai sesama makhluk hidup dan teman, dan mereka mau untuk berusaha fokus ketika jam belajar mengajar di mulai. Walaupun, perubahan tersebut belum sepenuhnya terjadi namun perlahan tapi pasti.”¹¹⁴

“perubahan setelah bimbingan spiritual berbasis dzikir pun saya rasakan, mereka yang biasanya selalu membuat ulah menjadi lebih tenang dan fokus dalam kegiatan belajar mengajar. Serta berusaha untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat untuk orang sekitarnya.”¹¹⁵

Bimbingan spiritual berbasis dzikir bukan hanya saja memberikan ketenangan batin melainkan juga memberikan motivasi pada diri individu untuk menjadi manusia yang lebih baik, memiliki tujuan dalam hidupnya, dan merasa dirinya berharga. Selain itu, bimbingan ini juga bukan hanya dirasakan oleh siswa-siswi tapi juga pihak guru merasakan jika siswa-siswinya terdapat perubahan walaupun perubahan tersebut terjadi bukan secara signifikan melainkan secara bertahap.

¹¹² Wawancara dengan siswa D dari SMP X

¹¹³ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

¹¹⁴ Wawancara dengan guru Bimbingan Konseling dari SMP X

¹¹⁵ Wawancara dengan Kepala Sekolah dari SMP X

BAB IV

ANALISIS DATA

A. Analisis Data Mengenai Proses Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini sesuai dengan deskripsi bimbingan spiritual. Dzikir sebagai bentuk mengingat dengan menyebutkan nama-nama Allah SWT, hal ini membantu individu dalam memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, menumbuhkan kesadaran spiritual, dan meningkatkan kualitas moral. Melalui dzikir, seseorang menjadi lebih tenang, sabar, memiliki kontrol diri yang lebih baik, dan semuanya merupakan aspek penting dari karakter yang matang secara spiritual. Selain itu, dzikir mengarahkan pikiran dan hati kepada hal-hal yang positif sehingga membantu individu untuk menjauhkan diri dari kecenderungan materialistis dan keduniawian.

Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini juga selaras dengan beberapa aspek yang ada pada bimbingan spiritual seperti aspek perhatian ini mampu memberikan fokus serta perhatian yang bisa meningkatkan nilai spiritual terhadap pemahaman kebesaran Allah SWT, kemudian sesuai aspek spirit of change yang mampu memberikan semangat untuk mendorong seseorang untuk lebih bersabar, rendah hati, lebih ikhlas dalam melakukan setiap kegiatan sehari-hari. Dan sesuai dengan aspek efek ini berupa ketenangan batin, kedamaian jiwa, serta pengembangan karakter yang lebih baik. Dengan mengintegrasikan aspek-aspek tersebut dzikir menjadi sebuah metode untuk mengembangkan nilai-nilai spiritual dan meningkatkan kualitas hidup individu secara menyeluruh. Dengan demikian, bimbingan spiritual berbasis dzikir tidak hanya memperdalam iman dan ketakwaan, tetapi juga membentuk karakter yang kuat dan matang, sesuai dengan nilai-nilai moral dan agama hal ini selaras dengan deskripsi bimbingan spiritual.

Proses bimbingan spiritual berbasis dzikir sendiri merupakan sebuah pendekatan dengan menggabungkan aspek-aspek batin dan ibadah dalam agama Islam untuk mencapai ketenangan jiwa dan memperoleh kedekatan dengan Allah SWT. Melalui bimbingan ini, siswa-siswi diajak untuk terus mengulangi kalimat yang berisi pujian

pada Allah dan meresapi makna yang terkandung dalam kalimat-kalimat itu. Proses bimbingan spiritual berbasis dzikir ini sendiri dilakukan dengan metode *group guidance* (bimbingan secara kelompok).

Bimbingan spiritual berbasis dzikir yang dilakukan oleh peneliti dilaksanakan dengan 5 kali pertemuan yang dimana proses pelaksanaan dzikir terdapat beberapa tahapan yaitu sebagai berikut ini:

1. Tahap persiapan

Untuk menunjang keberhasilan dalam pelaksanaan dzikir ini peneliti menyiapkan segala sesuatunya dengan matang seperti bacaan dzikir, mengatur jadwal dan meminta izin dengan pihak sekolah, serta menyiapkan ruangan yang akan digunakan untuk kegiatan dzikir ini.

2. Tahap pelaksanaan

Setelah melewati tahap persiapan itu ada tahap pelaksanaan. Sebelum memulai dzikir siswa-siswi dihimbau untuk merelaksasikan dirinya dan mengambil posisi duduk ternyaman hal ini dilakukan agar dzikir ini berjalan dengan khusyu', setelah siswa-siswi siap kemudian peneliti membagikan dan menjelaskan bacaan-bacaan dzikir yang akan dilakukan bersama-sama. Bacaan-bacaan dzikir sebagai berikut:

- a. Menghadihkan al-fatihah untuk diri sendiri

Surat al-fatihah merupakan salah satu surat yang tertulis di Al-Qur'an yang artinya pembuka, surat ini juga surat yang wajib untuk dibaca dalam sholat dan menjadi surat yang paling banyak dihafal oleh umat Islam sesuai hadist bukhari.

لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَمْ يَقْرَأْ بِفَاتِحَةِ الْكِتَابِ

Artinya: "Tidak sah sholat seseorang yang tidak membaca surat Al-Fatihah." (Hadist Bukhari Nomor 714)

Selain itu, surat al-fatihah juga sering dilakukan sebagai hadiah untuk diri sendiri, hal ini bermanfaat untuk mengurangi stress yang tengah menimpa diri, menjadi obat, ruqyah untuk diri sendiri, menjauhkan diri dari perlakuan buruk dan memudahkan segala hajat.¹¹⁶

- b. Membaca basmallah

¹¹⁶ Widaningsih. 2022. *Inilah 4 Faedah Menghadihkan Al Fatihah untuk Diri Sendiri*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2024 dari <https://kalam.sindonews.com/read/947049/68/inilah-4-faedah-menghadihkan-al-fatihah-untuk-diri-sendiri-1668996719>

Basmallah merupakan kalimat yang begitu Istimewa. Basmallah ini memiliki banyak manfaat seperti mendapatkan kebahagiaan di akhirat, aibnya akan ditutupi, mendapatkan ridha dan hidayah dari Allah SWT.¹¹⁷

c. Membaca tasbih, tahmid, takbir dan tahlil

Tasbih merupakan kalimat-kalimat pujian Allah SWT yang artinya Maha Suci Allah.

Tahmid merupakan salah satu kalimat pujian untuk Allah SWT yang artinya segala puji bagi Allah.

Takbir merupakan lafadz-lafadz yang berisi pujian pada Allah SWT yang memiliki arti Allah Maha Besar.

Tahlil merupakan lafadz-lafadz Allah SWT yang artinya tiada Tuhan selain Allah.

Kalimat-kalimat seperti tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil ini memberikan manfaat diampuni dosa-dosanya, akan mendapatkan pahala yang begitu besar, dan sangat disukai Allah SWT.¹¹⁸

d. Membaca istighfar

Menurut Imam Ar-Raghib Al-Asfahani dalam kitab Mufradat li Alfadh Al-Qur'an, istighfar sebagai cara meminta ampunan kepada Allah SWT melalui ucapan dan perbuatan. Istighfar ini mampu untuk menghapus dosa, menjernihkan pikiran dalam menyelesaikan masalah, pembuka pintu rezeki, dan lain sebagainya.¹¹⁹

e. Membaca kalimat *hauqallah*

Kalimat hauqallah merupakan salah satu kalimat toyibah yang memiliki arti tidak ada daya dan kekuatan kecuali dari Allah SWT. Sama dengan yang lainnya kalimat ini pun memiliki manfaat untuk menghapus dosa, menjadi obat, dan lain sebagainya.

f. Membaca kalimat *hasballah*

Hasballah merupakan kalimat-kalimat Allah yang memiliki artian cukuplah bagi kami Allah sebagai penolong dan Dia adalah sebaik-baiknya pelindung.

¹¹⁷ Thoha Abil Qasim. 2023. *Rahasia dan Makna di Balik Lafal Basmalah*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2024 dari <https://jatim.nu.or.id/keislaman/rahasia-dan-makna-di-balik-lafal-basmalah-xyENt>

¹¹⁸ Tim hikmah detikcom.2020. *bacaan tasbih, takbir, tahmid: keutamaan dan manfaat*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2024 dari <https://news.detik.com/berita/d-5265918/bacaan-tasbih-takbir-tahmid-keutamaan-dan-manfaatnya>

¹¹⁹ Widodo Hesti Purwantoro. 2022. *Istighfar Sebagai Gaya Hidup*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2024 dari <https://fpscs.uui.ac.id/blog/2022/12/04/istighfar-sebagai-gaya-hidup/>

Kalimat hasballah ini memiliki manfaat untuk menentramkan hati, menguatkan iman dan takwa, berpasrah diri atau rendah diri pada Allah SWT.¹²⁰

g. Membaca *lafadz baqiyatus sholihah*

Lafadz baqiyatus sholihah sendiri merupakan sebuah potongan dari surat Al Kahdi ayat 46. Dan kalimat ini memiliki arti Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, tiada Tuhan selain Allah, Allah Maha Besar, tidak ada daya dan upaya kecuali atas kehendak Allah SWT. Serta kalimat ini memiliki keutamaan yaitu dicintai Allah SWT, mengandung kalimat tahmid, takbir, tahlil yang mana lafadz yang paling disukai Allah, lebih utama dari harta dan anak.¹²¹

h. Membaca hamdallah dan do'a penutup majelis

Setelah selesai berdzikir kemudian ditutup kalimat hamdallah dan do'a penutup majelis.

3. Tahap evaluasi

Tahap yang terakhir yaitu tahap evaluasi, pada tahap ini peneliti ingin memastikan proses dzikir dilalui sesuai urutan dan dilaksanakan penuh kekhusyu'an. Tahap ini dilaksanakan melalui proses wawancara dengan siswa-siswi dan guru SMP X.

Selain itu juga, bimbingan spiritual berbasis dzikir ini bukan hanya dilakukan oleh peneliti, melainkan sebelumnya juga terdapat bimbingan spiritual berbasis dzikir melalui mata pelajaran dan pembiasaan yang dilakukan di sekolah yaitu:

1. BTQ (Baca Tulis Qur'an)

BTQ merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di SMP X, yang mana kegiatan ini berisi sesuai dengan namanya yaitu baca tulis qur'an itu artinya pelajaran yang diajarkan berisi tentang membaca Al-Qur'an dengan tajwid serta mahraj huruf yang baik dan benar, menulis dan memahami makna Al-Qur'an yang sangat berkaitan dengan nilai-nilai spiritual. BTQ (Baca Tulis Qur'an) ini merupakan bimbingan spiritual berbasis dzikir juga karena setiap bacaan-bacaan dalam dzikir pun diambil dari bacaan-bacaan yang terkandung di dalam Al-Qur'an.

¹²⁰ Tim hikmah detikcom. 2021. *5 Khasiat Baca Hasbunnallah Wanikmal Wakil, Zikir Usir Galau*. Diakses pada tanggal 15 Juli 2024 dari <https://news.detik.com/berita/d-5474634/5-khasiat-baca-hasbunallah-wanikmal-wakil-zikir-usir-galau>

¹²¹ 2003. Bacaan Dzikir Baqiyatus Sholihat dan Keutamaan Mengamalkannya. Diakses pada tanggal 15 Juli 2024 dari <https://kumparan.com/kabar-harian/bacaan-dzikir-baqiyatus-sholihat-dan-keutamaan-mengamalkannya-20roCgLugw7>

“mata pelajaran ini sesuai dengan judulnya BTQ yaitu baca tulis qur’an yang artinya mata pelajaran ini berfokus pada Al-Qur’an dan bacaan-bacaan yang ada di dalam Al-Qur’an pun dijadikan sebagai dzikir. Dan BTQ ini berisi juga untuk memahami makna serta kandungan Al-Qur’an.”¹²²

Berdasarkan dari wawancara, mata pelajaran BTQ (Baca Tulis Qur’an) ini selain belajar membaca dan menulis Al-Qur’an dengan benar sesuai tajwid dan mahraj-nya. Mata pelajaran ini mengajak siswa siswinya untuk memahami makna, kandungan dari Al-Qur’an dan mampu menanamkan nilai-nilai spiritualitas yang ada dalam Al-Qur’an. Dalam proses memahami serta menghayati makna dan kandungan dari Al-Qur’an itu sendiri dapat memberikan petunjuk dan hikmah untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik.

Mata pembelajaran ini membantu siswa-siswi mengembangkan karakter yang kuat, disiplin, dan berakhlak mulia sesuai dengan ajaran agama Islam. Selain itu, dari mata pelajaran BTQ mendorong siswa siswi mengingat, mendekatkan diri dengan Allah SWT dan meningkatkan iman takwa sehingga mampu untuk menjauhkan individu dari godaan yang bersifat keduniawian dan materialisme hal ini selaras dengan aspek efek yang dimana individu mendapatkan perubahan yang positif. Oleh karena itu, mata pelajaran BTQ ini memiliki peran yang signifikan dalam bimbingan spiritual berbasis dzikir untuk mengarahkan siswa siswinya menuju kematangan secara moral dan agama, serta membentuk karakter yang baik dan kuat.

2. Asmaul Husna

Asmaul husna ini adalah 99 nama-nama Allah yang paling indah, setiap nama-nama di dalam asmaul husna berisi mengenai keagungan Allah SWT. Asmaul husna di SMP X sebagai pembiasaan pada siswa siswinya, dan asmaul husna ini juga menjadi bimbingan spiritual berbasis dzikir karena asmaul husna berisi lafadz-lafadz Allah serta salah satu cara untuk mengingat akan keagungan Allah SWT.

“asmaul husna ini mencakup 99 nama Allah yang bermakna indah dan ketika diucapkan secara berulang-ulang menjadi dzikir yang mengingatkan pada keagungan Allah SWT.”¹²³

Asmaul husna ini terdiri dari 99 nama indah Allah SWT yang mengandung makna dan sifat-sifat mulia yang jika dihayati dan diamalkan dapat membentuk

¹²² Wawancara dengan guru BTQ SMP X

¹²³ Wawancara dengan Kepala Sekolah dari SMP X

karakter seseorang menjadi lebih baik lagi. Ketika membaca asmaul husna secara rutin, siswa siswi diajak untuk merenungi dan meneladani sifat-sifat Allah seperti Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Bijaksana, dan lain sebagainya.

Proses ini membantu siswa siswi dalam menginternalisasi nilai-nilai spiritual, yang kemudian tercermin dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Hal ini berkontribusi pada kematangan moral dan agama, karena seseorang yang terbiasa membaca asmaul husna cenderung memiliki kesadaran spiritual yang lebih tinggi dan berusaha untuk menjauhi sifat-sifat keduniawian yang dapat merusaknya tentu ini sesuai dengan aspek perhatian. Aspek perhatian dalam pembiasaan membaca asmaul husna akan melibatkan kesadaran dan fokus siswa siswi terhadap setiap nama Allah SWT serta mampu menerapkan nama-nama indah Allah dalam sifat dan sikap individu. Dengan demikian, bentuk pembiasaan membaca asmaul husna menjadi salah satu bentuk bimbingan spiritual yang efektif dalam mengembangkan karakter yang baik, memperkuat keimanan, dan membimbing individu menuju kehidupan yang lebih bermakna dan berakhlak mulia.

3. Ziarah

Ziarah ini merupakan tradisi yang ada di Indonesia dengan mengunjungi pemakaman. Ziarah sendiri di sekolah ini termasuk ke dalam bimbingan spiritual berbasis dzikir karena ketika berziarah kita akan membaca tahlil dan do'a bersama yang ditujukan untuk para leluhur, keluarga yang sudah meninggal dunia.

“ziarah masuk dalam bimbingan spiritual berbasis dzikir karena saat ziarah kita membaca tahlil dan do'a bersama untuk leluhur dan keluarga yang sudah meninggal dunia.”¹²⁴

Pembiasaan kegiatan ziarah di makam para leluhur ini merupakan salah satu bentuk penghormatan pada leluhur dan mengandung nilai-nilai spiritual yang mendalam. Ketika individu melakukan kegiatan berziarah ia seperti diingatkan akan kefanaan hidup di dunia dan pentingnya mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah meninggal dunia. Melalui ziarah kubur menjadi momen refleksi diri, dimana seseorang merenungkan tindakan dan perilaku mereka, serta berusaha untuk memperbaiki diri sesuai dengan ajaran agama. Hal ini sesuai dengan aspek *spirit of change* yang memberikan semangat untuk memperbaiki diri melalui penghayatan nilai-nilai spiritual yang didapatkan dengan kegiatan ziarah. Dengan demikian,

¹²⁴ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

kegiatan ziarah kubur membantu dalam pembentukan karakter yang lebih baik, memperkuat keimanan, dan memupuk sikap rendah hati. Proses ini akan mendukung tujuan dari bimbingan spiritual dengan mengarahkan individu menuju kematangan moral dan agama serta menjauhkan diri dari sifat-sifat keduniawian yang dapat menghambat perkembangan spiritual.

B. Analisis Data Mengenai Pengalaman Selama Mengikuti Bimbingan Spiritual Berbasis Dzikir

1. Aspek frekuensi

Merupakan seberapa sering suatu kegiatan dilakukan dalam jangka waktu tertentu. Frekuensi menjadi salah satu faktor utama dalam menunjang keberhasilan bimbingan spiritual berbasis dzikir, karena ketika dzikir terus dilakukan secara berulang-ulang baik itu sendiri maupun secara kelompok akan memberikan efek yang semakin baik.

“bimbingan spiritual berbasis dzikir ini ketika dilakukan secara rutin, pasti akan terjadi perubahan secara perlahan-perlahan pada siswa siswi dan itu bisa saja berdampak pada nilai akademik dan spiritual”¹²⁵

“ketika bimbingan spiritual dilaksanakan terus menerus dan diterapkan juga oleh siswa siswi pasti terdapat perubahan serta memberikan dampak yang bisa dirasakan jiwa siswa siswinya.”¹²⁶

Berdasarkan jawaban dari beberapa guru dari SMP X bimbingan spiritual berbasis dzikir yang dilakukan secara rutin memiliki potensi besar untuk membawa perubahan signifikan pada siswa dan siswi. Ketika bimbingan spiritual ini dilaksanakan terus-menerus dan diterapkan secara konsisten oleh para siswa dan siswi, perubahan positif akan terjadi secara perlahan namun pasti. Proses ini tidak hanya memperkuat aspek spiritualitas mereka, tetapi juga membentuk karakter yang lebih baik dan positif. Siswa dan siswi yang rutin mengikuti bimbingan ini akan mengalami peningkatan dalam ketenangan batin, kesabaran, dan kedisiplinan. Selain itu, bimbingan spiritual berbasis dzikir juga dapat membantu mereka dalam mengatasi tekanan dan stres yang sering dihadapi dalam lingkungan sekolah. Praktik yang konsisten ini menunjukkan bahwa, dengan bimbingan yang tepat dan disiplin dalam penerapannya, dampak jangka panjang yang positif akan dirasakan

¹²⁵ Wawancara dengan Kepala Sekolah SMP X

¹²⁶ Wawancara dengan guru Bimbingan Konseling SMP X

oleh para siswa dan siswi, menciptakan generasi yang tidak hanya unggul dalam akademik tetapi juga dalam nilai-nilai moral dan spiritual.

2. Aspek perhatian

Perhatian dalam bimbingan spiritual ini mencakup peningkatan serta kesadaran pada semua fungsi jiwa yang difokuskan pada satu hal, baik yang ada di dalam dirinya ataupun orang lain.

“saya sadar jika perbuatan-perbuatan yang negatif ini merugikan orang lain dan dengan bimbingan spiritual berbasis dzikir ini saya berusaha menjadi lebih baik.”¹²⁷

Melihat dari respon siswa A dia menyadari jika perbuatan-perbuatan seperti bullying, bolos sekolah, melanggar peraturan sekolah dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dengan dzikir ini, saya berusaha untuk memperbaiki dirinya menjadi manusia yang lebih baik lagi dan bermanfaat bagi orang lain terutama orang-orang di sekitarnya.

“lebih sadar untuk menjaga hubungan sebagai seorang hamba dengan Tuhannya serta sebagai sesama manusia untuk tidak menyakiti satu sama lain.”¹²⁸

Menurut dari jawaban siswa B melalui bimbingan spiritual berbasis dzikir ini dia merasa jika dirinya memiliki kesadaran yang lebih tinggi, dia berusaha untuk menjaga hubungan yang harmonis baik dengan Tuhan maupun sesama manusia. Dia berusaha untuk tidak menyakiti orang lain dan memperkuat nilai-nilai spiritual serta nilai kemanusiaan dalam setiap perbuatan yang dilakukan.

“membuat saya intropeksi tentang diri saya, dan mencoba membenahinya.”¹²⁹

Berdasarkan jawaban dari siswi C jika dzikir ini memberikan dorongan pada dirinya untuk menjadi lebih baik lagi dengan mengevaluasi dirinya sendiri serta membuat langkah-langkah lebih konkret agar bisa tercapai untuk menjadi pribadi yang lebih baik.

“dengan bimbingan spiritual saya paham tentang nilai-nilai agama dan bersyukur dengan yang Allah berikan dan itu membuat saya sadar jika manusia tidak bisa apa-apa tanpa kuasa Allah.”¹³⁰

¹²⁷ Wawancara dengan siswa A SMP X

¹²⁸ Wawancara dengan siswa B SMP X

¹²⁹ Wawancara dengan siswi C SMP X

¹³⁰ Wawancara dengan siswa D SMP X

Melihat jawaban dari siswa D bimbingan spiritual berbasis dzikir ini, dia memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang nilai-nilai agama dan belajar mensyukuri segala nikmat yang diberikan. Kesadaran ini membuatnya menyadari bahwa tanpa kuasa Tuhan, manusia tidak mampu berbuat apa-apa.

Berdasarkan jawaban dari informan-informan mereka mendapatkan kesan jika bimbingan spiritual berbasis dzikir ini membuat mereka sadar untuk menjadi manusia yang lebih baik, beretika, dan memiliki kesadaran spiritual, emosional maupun sosial yang tinggi.

3. Aspek motivasi

Motivasi ini merupakan sebuah proses yang menjelaskan kekuatan, energi, kemampuan dan kesiapan dalam diri individu untuk mencapai tujuan.

“tentu dengan bimbingan ini saya termotivasi untuk bisa membanggakan ibu beliau adalah satu-satunya yang saya miliki di dunia ini.”¹³¹

Melihat respon dari siswi C bimbingan spiritual berbasis dzikir ini mampu mendorong untuk menjadi seseorang yang dapat membanggakan ibu saya. Baginya ibu adalah satu-satunya sosok yang begitu berharga dalam hidup ini, dan hal itu menjadi motivasi terbesar bagi dia untuk terus berusaha dan berkembang. Selain itu dilihat dari ekspresi siswi tersebut yang mengatakan hal itu hampir meneteskan air mata, dari ekspresi itu membuktikan jika dia benar-benar termotivasi untuk jadi manusia yang lebih baik karena dia ingin melihat ibunya bahagia dan bisa bangga dengan dirinya karena dia tahu jika mereka hanya memiliki satu sama lain.

“dalam bimbingan spiritual ini membuat saya ingin belajar yang lebih giat dan tidak ingin menyia-nyiakannya hidup saya dengan hal-hal yang merugikan saya.”¹³²

Melihat dari jawaban siswa D, jika dia merasa termotivasi untuk meningkatkan dedikasi dirinya dalam belajar. Dia sangat yakin jika hidup ini berharga dan dia tidak ingin menyia-nyiakannya dengan hal-hal yang tidak produktif atau bisa merugikan dirinya sendiri. Hal ini mendorong saya untuk bisa memanfaatkan waktu serta potensi diri saya secara optimal.

Berdasarkan jawaban-jawaban diatas ternyata para informan memiliki motivasi dari dalam diri mereka untuk menjadi individu yang lebih baik bagi dirinya maupun

¹³¹ Wawancara dengan siswi C SMP X

¹³² Wawancara dengan siswa D SMP X

orang-orang tercinta, selain itu mampu untuk mencapai apa yang mereka inginkan dan mereka tidak ingin menyerah dengan rintangan yang ada karena mereka percaya tidak ada usaha yang akan mengkhianati hasil karena Allah pasti telah menyiapkan yang terbaik untuk hamba-Nya.

4. Aspek *spirit of change*

Spirit of change merupakan energi positif yang memberikan semangat untuk berubah, biasanya seseorang dengan aspek ini begitu antusias dengan segala hal.

*“dzikir ini memberikan energi yang positif dalam diri saya, hal ini saya menjadi lebih semangat meraih impian saya untuk menjadi arsitek karena saya suka menggambar.”*¹³³

Menurut jawaban dari siswa A, dia merasakan adanya energi positif yang mengalir dalam dirinya. Hal ini memberikan semangat tambahan baginya untuk mengejar impian menjadi seorang arsitek, karena dia memiliki hobi menggambar. Energi positif ini memberikan dia rasa percaya diri untuk terus berusaha dan mengembangkan bakat serta minat saya dalam bidang seni dan arsitektur.

*“karena dzikir membuat saya jadi lebih semangat dan berusaha untuk jadi sosok yang inspiratif untuk banyak orang dan saya tidak ingin terus di pandang sebelah mata oleh orang-orang.”*¹³⁴

Melihat dari respon siswi C, dzikir memberikannya semangat dalam dirinya yang mendorong dirinya untuk menjadi sosok yang bisa menginspirasi bagi banyak orang terutama orang di sekitar dia. Dirinya juga tidak ingin terus dianggap sebelah mata oleh orang lain, dan hal ini menjadi dorongan besar bagi dirinya untuk terus berkembang baik secara nilai sosial maupun nilai spiritual. Dan di lihat dari ekspresi serta gestur tubuh membuktikan jika dia benar-benar merasakan semangat untuk menjadi manusia yang lebih baik dan menginspirasi.

*“saya ingin sekali jadi pemain sepak bola dan saya terus semangat untuk buktikan jika saya mampu jadi pemain sepak bola. Saya juga berharap ini bisa membuat orang tua saya bangga dan tidak membandingkan saya dengan anak tetangga ataupun saudara.”*¹³⁵

Melihat dari jawaban siswa D yang memiliki cita-cita untuk menjadi pemain sepak bola dan dia sangat bersemangat untuk membuktikan kemampuannya di lapangan. Selain itu, dia juga berharap hal ini mampu membuat orang tuanya

¹³³ Wawancara dengan siswa A SMP X

¹³⁴ Wawancara dengan siswi C SMP X

¹³⁵ Wawancara dengan siswa D SMP X

bangga dengan pencapaian yang diperoleh anaknya, tanpa perlu membandingkan proses dirinya dengan anak tetangga maupun anak saudara. Dan saya akan terus berjuang dengan penuh semangat serta tekad yang bulat untuk meraih impiannya.

Berdasarkan jawaban para informan, bimbingan spiritual berbasis dzikir memberikan kesan yang positif, dan membuat mereka semangat dalam menjalani hidup dan meraih cita-cita dengan penuh keyakinan serta lebih percaya diri.

5. Aspek efek

Efek merupakan akibat atau perubahan hasil yang didapatkan oleh sebuah kegiatan tertentu dalam hal ini ialah bimbingan spiritual berbasis dzikir. Dalam hal ini efek dari bimbingan spiritual berbasis dzikir menurut para informan yang telah tertuang di Bab III yaitu sebagai berikut ini:

a. Mendapatkan ketenangan batin

Menurut keterangan dari informan mereka merasakan ketenangan batin setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir ini dan mampu menenangkan pikirannya juga hal ini dibuktikan dengan hasil wawancara dengan para informan.

“Saya merasa setelah mengikuti bimbingan spiritual saya merasakan ketenangan batin dan ini membuat pikiran saya lebih fokus dari sebelumnya.”¹³⁶

Menurut jawaban dari siswa A setelah melaksanakan bimbingan spiritual berbasis dzikir dia merasakan ketenangan batin yang ketika dia saja mengatakan hal itu sorot matanya yang penuh kedamaian dan dia juga merasa pikirannya lebih fokus terhadap apa yang sedang dihadapannya.

“Setelah saya mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir dan berusaha untuk rutin melakukannya secara mandiri, saya merasakan ketenangan batin yang begitu mendalam dan membantu menenangkan pikiran saya.”¹³⁷

Mendengarkan jawaban dari siswi C dia merasa jika setelah mengikuti kegiatan bimbingan spiritual berbasis dzikir dia merasa ketenangan batin yang dimana ketenangan ini membuat dirinya yakin akan masalah yang telah Tuhan berikan kepadanya itu mampu untuk dilewatinya dan karena ketenangan batin

¹³⁶ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹³⁷ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

ini juga menular pada pikirannya yang bisa berpikir lebih tenang dalam menghadapi masalah.

b. Mampu mengontrol emosi

Menurut informasi yang dikatakan oleh informan setelah melaksanakan bimbingan spiritual berbasis dzikir ini para informan mampu untuk mengontrol emosi yang terjadi dalam dirinya, mampu untuk bersikap lebih tenang dan berpikir jernih ketika dihadapkan pada masalah kehidupan di dunia ini tentu hal ini selaras dengan pernyataan yang dikatakan saat wawancara oleh informan.

*“Setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir, saya menjadi lebih mampu dalam mengontrol emosi ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak saya inginkan.”*¹³⁸

Menurut respon dari siswa A saya merasakan peningkatan kemampuan dia dalam mengendalikan emosinya, terutama ketika dihadapkan pada situasi yang sulit dan tidak diinginkan. Dzikir ini akan membantunya untuk bisa tenang dan berpikir jernih, sehingga dia bisa mengambil keputusan yang tepat untuk masalah yang sedang saya hadapi.

*“Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini bisa membuat saya jauh lebih bersabar dan tenang dalam menghadapi berbagai masalah yang terjadi di hidup saya. Pada intinya saya jadi lebih mampu mengendalikan emosi dan tidak gampang marah.”*¹³⁹

Menurut jawaban dari siswa B dia merasakan perubahan yang begitu signifikan dalam dirinya. Dia menjadi lebih bersabar dan tenang dalam menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Tentu bimbingan spiritual berbasis dzikir membantu dia untuk lebih baik dalam pengendalian emosi dan tidak mudah tersulut kemarahan. Dan dia juga bisa untuk memecahkan masalah dengan kepala dingin dan bijaksana.

*“Dari bimbingan spiritual berbasis dzikir saya belajar untuk lebih mengontrol emosi. Setiap kali merasa emosi saya naik, saya mencoba berdzikir untuk menenangkan diri dan berpikir lebih jernih.”*¹⁴⁰

Mendengarkan jawaban dari siswi C melalui bimbingan spiritual berbasis dzikir dia belajar cara yang efektif untuk mengontrol emosi. Ketika dia merasa emosinya mulai naik, dia mengambil waktu sejenak untuk berdzikir agar bisa

¹³⁸ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹³⁹ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

¹⁴⁰ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

menenangkan diri dan membantu menjernihkan pikiran. Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini memberikan manfaat yang besar dalam kestabilan emosional dan mentalnya dalam menghadapi berbagai situasi.

“Dzikir memberikan kekuatan pada saya untuk bisa mengontrol emosi dengan lebih baik lagi, dan membuat saya lebih bijak dalam bersikap ketika menghadapi konflik dan lebih tenang dalam mengambil keputusan.”¹⁴¹

Menurut jawaban dari siswa D dzikir ini mampu memberikannya kekuatan untuk mengontrol emosi dengan lebih baik. Hal ini membuat dia lebih bijak dalam bertindak saat menghadapi konflik, serta lebih tenang dalam mengambil keputusan. Selain itu, dia juga merasa jika dzikir tidak hanya memberi ketenangan batin tetapi memberi kejernihan dalam berpikir walaupun sedang dalam situasi yang sulit sekalipun.

c. Mendapatkan kesadaran spiritual

Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini menurut informan ternyata juga mampu menyadarkan nilai-nilai agama yang dianut serta membuat individu tersadar dan intropeksi diri akan yang Allah berikan kepada seorang hamba-Nya sesuai dengan apa yang dikatakan oleh informan dalam wawancara.

“Bimbingan spiritual berbasis dzikir telah membuka mata hati saya terhadap aspek-aspek spiritual dalam hidup. Saya menjadi lebih sadar untuk menjaga hubungan sebagai seorang hamba dengan Tuhan dan sesama makhluk hidup.”¹⁴²

Menurut jawaban dari siswa B dia mendapatkan pencerahan yang mendalam terhadap nilai spiritual yang ada dalam kehidupan. Pengalaman yang dia dapatkan dari bimbingan spiritual berbasis dzikir ini telah menguatkan kesadarannya akan pentingnya menjaga hubungan yang harmonis sebagai hamba dengan Tuhan-Nya serta hubungan yang baik dengan sesama makhluk hidup disekitarnya. Tentu hal ini memberikan inspirasi padanya untuk memperkuat nilai-nilai spiritual dalam setiap aspek kehidupan dan membawa manfaat yang baik untuk diri sendiri maupun orang disekitarnya.

¹⁴¹ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

¹⁴² Wawancara dengan siswa B dari SMP X

“Dari bimbingan spiritual berbasis dzikir ini saya jauh lebih mampu untuk memahami nilai-nilai spiritual dengan mensyukuri kebesaran dari Allah SWT.”¹⁴³

Menurut respon dari siswa D dia mengalami peningkatan dalam memahami nilai-nilai spiritual. Dia belajar untuk bisa menghargai dan mensyukuri kebesaran Allah SWT dalam segala aspek kehidupan. Pengalaman ini memberikan nilai spiritual yang lebih mendalam, membawa ketenangan dan bersyukur dari lubuk hatinya.

d. Memperkuat iman

Dzikir merupakan cara untuk mengingat Allah SWT dan hal itu selaras dengan jawaban informan yang mengatakan jika selepas mengikuti seluruh rangkaian bimbingan spiritual ini membuat mereka lebih memperkuat iman dalam dirinya dan membuat seorang individu lebih dekat dengan sang pencipta-Nya.

“Bimbingan spiritual berbasis dzikir mampu untuk memperkuat iman saya, berusaha untuk mengikuti ajaran Allah SWT dan meninggalkan larangan dari Allah SWT.”¹⁴⁴

Menurut respon dari siswa A bimbingan spiritual berbasis dzikir, imannya menjadi lebih kuat. Dia mendapatkan dorongan untuk lebih tekun dalam mengikuti ajaran dan petunjuk Allah SWT, serta menjauhi segala larangan-Nya. Pengalaman ini tentu membawanya pada kesadaran yang lebih dalam akan pentingnya mematuhi kehendak-Nya dalam segala aspek kehidupan. Hal ini menjadi pendorong utama baginya untuk terus memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas iman serta ketakwaannya kepada Allah SWT.

“Setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir ini iman saya menjadi lebih kuat, dan dzikir membantu saya untuk memperdalam agama saya.”¹⁴⁵

Menurut respon siswa B setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir, dia merasa jika kekuatan imannya menjadi lebih kokoh. Dzikir telah menjadi sarana untuknya dalam mendalami ilmu agama dan nilai-nilai spiritual yang terkandung didalamnya. Pengalaman ini bukan hanya memperkuat keimanan dan keyakinan agamanya, namun dapat menginspirasi untuk

¹⁴³ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

¹⁴⁴ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹⁴⁵ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

mengeksplorasi dan memperdalam hubungan spiritual dengan Tuhan serta kualitas kehidupan rohaninya.

“Saya merasa jika iman saya lebih kuat dibandingkan sebelumnya, dan disini saya belajar untuk berpegang teguh dengan kepercayaan yang saya pegang sekalipun dalam situasi yang sulit.”¹⁴⁶

Menurut siswi C setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir, dia merasakan kekuatan iman yang jauh lebih solid daripada sebelumnya. Hal ini mengajarkan saya untuk tetap teguh pada keyakinan dan prinsip yang dia anut, terutama saat menghadapi tantangan dan situasi sulit dalam kehidupan. Dia juga belajar untuk tidak goyah dalam menghadapi ujian kehidupan, dan membantunya untuk terus memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan serta menjaga kestabilan emosional dan mental dalam segala situasi.

“Dzikir dapat memperkuat iman saya dan saya lebih mantap pada keyakinan yang saya pilih serta berusaha menjalankan perintah dari Allah SWT.”¹⁴⁷

Mendengar dan melihat dari jawaban siswa D melalui dzikir membuat imannya semakin kuat dan merasa lebih teguh pada agama yang di anut. Dzikir ini membantu untuk lebih tekun dalam menjalankan perintah Allah SWT dan mengamalkan ajaran-Nya dalam kehidupan sehari-hari. Dan kesan setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir bukan hanya menguatkan hubungan spiritual dengan Tuhan, namun juga memberikan kedamaian serta ketenangan dalam menghadapi setiap ujian dan cobaan yang datang silih berganti. Selain itu, melihat dari perkataanya yang begitu yakin saat menjawab pertanyaan dari peneliti tentu membuat peneliti percaya jika bimbingan spiritual berbasis dzikir ini memperkuat imannya.

e. Menghilang perasaan khawatir

Berdasarkan keterangan-keterangan yang peneliti dapatkan melalui wawancara jika dzikir ini mampu untuk mengurangi perasaan khawatir yang terjadi, mampu untuk menenangkan pikiran, berserah diri terhadap Allah SWT dan mereka percaya jika Allah SWT telah mempersiapkan yang terbaik diantara yang terbaik untuk mereka.

¹⁴⁶ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

¹⁴⁷ Wawancara dengan siswa D dari SMP X

“Allhamdulillah setelah saya mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir, saya merasa jika rasa khawatir dalam diri saya sedikit demi sedikit berangsur menurun.”¹⁴⁸

Melalui respon dari siswa A bimbingan spiritual berbasis dzikir, dia merasakan penurunan bertahap dalam tingkat kekhawatiran yang sebelumnya sering dia alami. Pengalaman ini membawa ketenangan dan kedamaian dalam hati, serta membantunya untuk lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi hidup.

“Melalui dzikir saya belajar untuk melepaskan rasa khawatir dalam diri saya dan lebih berserah diri terhadap kehendak dari Allah SWT, saya yakin Allah SWT akan selalu memberikan yang terbaik dalam hidup saya.”¹⁴⁹

Menurut dari jawaban siswa B melalui dzikir, dia belajar untuk melepaskan rasa khawatir dan lebih berserah diri pada kehendak Allah SWT. Keyakinannya semakin kuat bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik dalam hidupnya, sehingga dia merasa lebih tenang dan percaya diri dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Dzikir membantunya menemukan kedamaian batin dan memperkuat keyakinan bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan rencana-Nya.

“Dzikir ini mampu untuk mengatasi kekhawatiran yang terjadi dalam diri saya dan bimbingan spiritual berbasis dzikir membantu menenangkan pikiran saya dari overthinking mengenai masa depan saya.”¹⁵⁰

Mendengar jawaban dari siswi C, dia mampu mengatasi kekhawatiran yang muncul dalam dirinya. Bimbingan spiritual berbasis dzikir ini menenangkan pikirannya, mengurangi kecenderungan untuk overthinking tentang masa depan. Hal ini membantu dia untuk fokus pada saat ini dan menjalani hidup dengan lebih tenang dan penuh keyakinan.

¹⁴⁸ Wawancara dengan siswa A dari SMP X

¹⁴⁹ Wawancara dengan siswa B dari SMP X

¹⁵⁰ Wawancara dengan siswi C dari SMP X

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan penjelasan dalam penyajian data yang bersangkutan dengan bimbingan spiritual pada remaja berbasis dzikir maka dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran proses bimbingan spiritual berbasis di SMP X ini menggunakan metode *guidance* (secara kelompok), proses bimbingan spiritual berbasis dzikir yang dilakukan peneliti sendiri melalui tiga tahap yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Selain itu, di SMP X ini memiliki bimbingan spiritual berbasis dzikir dalam bentuk mata pelajaran dan pembiasaan, untuk mata pelajaran yang sesuai dengan dzikir yaitu BTQ sedangkan pembiasaannya adalah pertama membaca asmaul husna yang dilakukan setiap hari 15 menit sebelum kegiatan jam belajar di mulai dan pembiasaan kedua dengan melakukan ziarah rutin setiap jum'at kliwon. Dan proses bimbingan spiritual berbasis dzikir ini ketika dilakukan secara rutin serta hal ini diterapkan di dalam kehidupan sehari-hari maka akan dapat memberikan perubahan pada siswa siswi walaupun secara pelan-pelan namun pasti.
2. Pengalaman atau kesan selama mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir berdasarkan aspek-aspek yang ada dalam penelitian ini yaitu aspek frekuensi, aspek perhatian, aspek motivasi, aspek *spirit of change*, dan aspek efek. Dalam aspek efek sendiri terdapat beberapa efek yang dirasakan oleh para informan yaitu mendapatkan ketenangan batin, mampu untuk mengontrol emosi, mendapatkan kesadaran spiritual, menguatkan iman, dan terakhir menghilangkan perasaan khawatir.

B. Saran

Selama melaksanakan penelitian ini diperoleh beberapa saran atau masukan yang dapat membangun bagi semua pihak yang terkait, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa siswi SMP Pangeran Purbaya untuk lebih mengamalkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari serta memberikan hadiah al-fatihah untuk diri sendiri, karena hal tersebut dapat menenangkan jiwa raga dan bisa mengurangi hal-hal negatif di dalam tubuh.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan untuk mempertahankan kegiatan membaca asmaul husna sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar serta menyediakan fasilitas ruang bimbingan konseling yang nyaman, tenang, memberikan privasi bagi siswa siswi yang ingin berkonsultasi tentang masalah pribadi sehingga siswa siswi merasa jika ada yang mendengarnya. Selain itu, dengan mengadakan program konseling secara kelompok atau individu secara rutin tentu hal ini akan membuat siswa siswi memiliki ruang untuk berbagi pengalaman, *support* secara emosional dari guru serta teman.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar sehingga perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut untuk menguatkan hasil penelitian dan mampu untuk melahirkan sebuah teori baru dengan kajian terapi yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. 2004. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Al-Manar
- Afif, Muhammad Anshori. 2003. *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Al-Farisi, Hariz. 2003. *Rahasia Ziarah Kubur*. Jakarta: Al-Sofwa Subur
- Aman, Saifuddin. 2012. *Zikir Membangkitkan Kekuatan Bashirah*. Tangerang: Ruhama
- Amin, Samsul Munir. 2008. *Energi Dzikir*. Jakarta: Bumiaksara
- Amin, Samsul M. 2010. *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah
- Arifin, H.M. 1998. *Pedoman dan Pelaksanaan Bimbingan dan Penyuluhan Agama*. Jakarta: PT. Golden Terayon Press
- Asmani, Jamal Ma'mur. 2010. *Panduan Efektif Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Yogyakarta: Diva Press
- Bogdan dan Biglen. 1982. *Qualitative Data Analysis: A Sourcebook of New Methods*. California: Sage
- Bogdan, dkk. 1989. *Qualitative Research For Education: An Introduction to Theory and Methods*. Boston: Allyn and Bacon
- Clinebell, Howard. 2002. *Tipe-tipe Dasar Pendampingan dan Konseling Pastrol*. Yogyakarta: Kanisius
- Finishiawati, Happy D.S. 2012. *Pengembangan Layanan Bimbingan Spiritual untuk Meningkatkan Konsep Diri Spiritual Pada Siswa Kelas X SMK Cokroaminoto 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2011/2012*. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Hafidz, Abdul & Rusydi. 2019. *Konsep Dzikir dan Do'a Perspektif Al-Qur'an*. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*. 6(1). Hal. 54-77
- Hardani, dkk. 2020. *Metode Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu
- Hariyono. 2006. *Berdzikir dan Sehat*. Semarang: Syifa Press
- Hs, Lasa. 2009. *Surga Ikhlas*. Yogyakarta: Jogja Great
- Hurlock, Elizabeth B. 1999. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga

- Indrianto, Nur dan Bambang S. 2013. Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi dan Manajemen. Yogyakarta: BPFE
- Izzati, Luthfiah N. 2022. Edukasi Baca Tulis (BTQ) di SMP Al-Barkah dan Senja Suradita. Jurnal Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat (LPPM) UMJ. E-ISSN 2714-6268. Hal. 1-8
- Jahja, Yudrik. 2011. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana
- Jasmisari, Mutiara & Herdiansah, A. G. 2022. Kenakalan Remaja Di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Atas Di Bandung: Studi Pendahuluan. Jurnal Politik, Keamanan, dan Hubungan Internasional. Nomer eISSN 2829-1794. Hal. 137-145
- Jaya, Yahya. 2014. Spiritualitas Islam: dalam menumbuh kembangkan kepribadian dan kesehatan mental. Jakarta: Ruhama
- Kamila, Aisyatin. 2020. Psikoterapi Dzikir Dalam Menenangkan Kecemasan. Hippines. 4 (1). Hal. 40-49
- Koribah. 2022. Implementasi Pembentukan Karakter Kebangsaan pada Mata Pelajaran Ke-NU-an di Kelas VII F MTS NU Nurul Huda Jetak Kedungdowo Kaliwungu Kudus. Skripsi. Kudus: IAIN Kudus
- Luthfi, M. 2008. Dasar-dasar Bimbingan dan Penyuluhan (Konseling) Islam. Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Syarif Hidayatullah Jakarta
- Majid, Abdul dan Dian Andayani. 2005. Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi (Konsep Implementasi Kurikulum 2004). Bandung: Remaja Rosda Karya
- Makmun, Abin Syamsuddin. 2022. Psikologi Kependidikan Perangkat Sistem Pengajaran Modul. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mardalis. 1995. Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: Bumi Aksara
- Miles dan Huberman. 1992. Analisis Data Kualitatif. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Moleong. 2007. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Mubarak, Achmad. 2004. Konseling Agama Teori dan Kasus. Jakarta: PT. Bina Rena Pariwara
- Muhyiddin, A.S. 2022. Dzikir Ajeg Sawelasan sebagai Dakwah Bimbingan Spiritual dalam Membentuk Kepribadian Muslim di Era Globalisasi. International Conference of Da'wa Islamic Communication #2. Vol. 1. Hal. 77-92
- Muliadi, Rahmad. 2012. Pengaruh Dzikir Terhadap Pengaruh Spiritual Manusia Modern. Skripsi. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam

- Murni, Dewi E. S & Feriyal. 2023. Hubungan Pola Asuh Otoriter Dengan Kenakalan Remaja Pada Kelas XI di SMK Telematika Sindangkerta Kabupaten Indramayu. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 1 (12). Hal- 1505-1510
- Mutmainah. 2017. Pengaruh Pembiasaan Membaca Asmaul Husna Terhadap Kedisiplinan Siswa (Studi di SMAN 1 Kibin). Skripsi. Banten: IAIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten
- Naan. 2019. Pembinaan Rohani Islam di Rumah Sakit. Bandung: Fakultas Ushuluddin
- Najati, Muhammad Utsman. 2005. Psikologi Dalam Tinjauan Hadist Nabi. Bandung: Pustaka Hidayah
- Natawidjaja, Rochman. 1987. Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok 1. Bandung: Diponorogo
- Ningrum, Diah. 2015. Kemerosotan Nilai Moral di Kalangan Remaja: Sebuah Penelitian Mengenai Parenting Styles dan Pengajaran Adab. *Jurnal UNISIA*. XXXVII (82). Hal. 18-30
- Octiana, Intan Badillah. 2019. Bimbingan Mental Spiritual Bagi Remaja Putus Sekolah Terlantar di Panti Pelayanan Sosial Anak “Wira Adhi Karya” Ungaran. Skripsi. Semarang: UIN Walisongo Semarang
- Permatasari, Yolanda Duwi. 2020. Bimbingan Spiritual dalam Kebermaknaan Hidup Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Banyuwangi. Skripsi. Jember: IAIN Jember
- Pitaloka, Amelia. 2022. Efektivitas Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Pada Mata Pelajaran Fiqh di MTSN 7 Kediri. Skripsi. IAIN Kediri
- Purwadi, Hermas. 2023. Pesta Miras, Belasan Pelajar SMP di Kabupaten Tegal Diamankan. <https://jateng.disway.id/read/654101/pesta-miras-belasan-pelajar-smp-di-kabupaten-tegal-diamankan> . Diakses pada tanggal 6 November 2023
- Purwantoro, Widodo Hesti. 2022. Istighfar sebagai Gaya Hidup. <https://fpcscs.uui.ac.id/blog/2022/12/04/istighfar-sebagai-gaya-hidup/> . Diakses pada tanggal 15 Juli 2024
- Qasim, Thoha Abil. 2023. Rahasia dan Makna di Balik Lafal Basmalah. <https://jatim.nu.or.id/keislaman/rahasia-dan-makna-di-balik-lafal-basmalah-xyENT> . Diakses pada tanggal 15 Juli 2024
- Rasid, M. 2019. Hubungan Antara Dzikir Dengan Kecerdasan Emosional Pada Mahasiswa. Skripsi. Pekanbaru: Universitas Islam Riau

- Rohmah, Annisa Alifatur. 2023. Bimbingan Spiritual Melalui Q.S. As-Syarh dalam Meningkatkan Aktualisasi Diri Pada Single Parent di Kedung Baruk Rungkut Surabaya. Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya
- Rosyidah, Feryna N. & M. F. Nurdin. 2018. Perilaku Menyimpang: Media Sosial Sebagai Ruang Baru Dalam Tindak Pelecehan Seksual Remaja. Jurnal Pemikiran dan Penelitian Sosiologi. 2 (2). Hal. 38-48
- Rukmana, Ivana Deva. 2024. 4 Tanda Orang yang Memiliki Ketenangan Batin dalam Menjalani Hidup. <https://www.fimela.com/lifestyle/read/5559869/4-tanda-orang-yang-memiliki-ketenangan-batin-dalam-menjalani-hidup#:~:text=Fimela.com%2C%20Jakarta%20Ketenangan%20batin,semua%20orang%20dalam%20menjalani%20hidup> . Diakses tanggal 11 Juli 2024
- Sabarudin. 2023. Konsep Dzikir perspektif Hadis. Jurnal Minaret Journal Of Religious Studies. 1 (1). Hal. 81-86
- Satoyo, Anwar. 2007. Bimbingan dan Konseling Islami (Teori dan Praktik). Semarang: Cipta Prima Nusantara
- Simuh. 2019. Sufisme Jawa: Transformasi Tasawuf Islam Ke Mistik Jawa. Jakarta: Gramedia
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung. Alfabeta
- Sulistyo, Erika Puspita. 2019. Hubungan Antara Kepribadian Neuroticsm dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Impulsive Buying Produk Fashion Pakaian Remaja SMA Muhammadiyah 2 Surabaya. Skripsi. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Supriyanti, Gustin. 2020. Revitalisasi Tradisi Zikir dalam Meningkatkan Spiritual (Studi Kasus di Desa Serbaguna, Kecamatan Darul Makmur, Kabupaten Nagan Raya). Skripsi. Banda Aceh: UIN Ar-Raniry Darussalam
- Surakhmad dan Winarno. 1982. Pengantar Interaksi Belajar Mengajar, Dasar dan Teknik Metodologi Pengajaran. Bandung: Tarsito
- Syamsu, Yusuf dan Juntika N. A. 2006. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Tim Hikmah Detikcom. 2020. Bacaan Tasbih, Takbir, Tahmid: Keutamaan dan Manfaat. <https://news.detik.com/berita/d-5265918/bacaan-tasbih-takbir-tahmid-keutamaan-dan-manfaatnya> . Diakses pada tanggal 15 Juli 2024

- Tim Hikmah Detikcom. 2021. 5 Khasiat Baca Hasbunallah Wanikmal Wakil, Zikir Usir Galau. <https://news.detik.com/berita/d-5474634/5-khasiat-baca-hasbunallah-wanikmal-wakil-zikir-usir-galau> . Diakses pada tanggal 15 Juli 2024
- Titisari, ira & Endrastuti, S. U. 2013. Hubungan Pengetahuan Remaja Usia 17-20 Tahun Tentang Kesehatan Reproduksi Terhadap Sikap Berpacaran Sehat Di Kelas III SMK Pawyatan Dhaha Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan. 2(1). Hal.48-60
- Tohirin. 2015. Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi). Jakarta: Rajawali Pers
- Utami, Kris Dwi. 2023. Terlibat Tawuran yang Menewaskan Anak Anggota DPRD, Puluhan Pelajar Tegal Diciduk. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2023/03/13/terlibat-tawuran-yang-menewaskan-anak-anggota-dprd-puluhan-pelajar-tegal-diciduk>. Diakses pada tanggal 7 November 2023
- Walgito, Bimo. 2004. Pengantar Psikologi Umum. Yogyakarta: Andi Offset
- Widianingsih. 2022. Inilah 4 Faedah Menghadihkan Al Fatihah untuk Diri Sendiri. <https://kalam.sindonews.com/read/947049/68/inilah-4-faedah-menghadihkan-al-fatihah-untuk-diri-sendiri-1668996719> . Diakses oada tanggal 15 Juli 2024
- Wijayanti, Indriana. Kemerosotan Nilai Moral Yang Terjadi Pada Generasi Muda di Era Modern. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat, Program Studi Pendidikan IPS
- Winkel, WS dan M.M. Sri Hastuti. 2004. Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi
- _____. 2023. Bacaan Dzikir Baqiyatus Sholihat dan Keutamaan Mengamalkannya. <https://kumparan.com/kabar-harian/bacaan-dzikir-baqiyatus-sholihat-dan-keutamaan-mengamalkannya-20roCgLugw7> . Diakses pada tanggal 15 Juli 2024

LAMPIRAN

Lampiran 1 Foto Kegiatan Selama Penelitian





Lampiran 2
Bacaan Dzikir

1. Surat Al-Fatihah

- Ucapkan salam kepada diri sendiri sambil menyebut nama diri sendiri sebanyak 3 kali dengan memegang dada sebelah kiri serta nikmati denyut jantung yang berdetak “Assalamu’alaikum (nama diri sendiri)”
- Ucapkan kalimat “*Aku berniat menghadiahkan al-fatihah untuk diriku sendiri, lahir dan batinku sendiri. Ya Allah Ya Tuhanku jagalah aku, lindungi aku, dan rawatlah hamba-Mu ini dari segala kebatilan serta limpahkanlah Rahmat dan Karunia-Mu kepada ku*”
- Setelah itu membaca surat Al-Fatihah

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ١

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ٢

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٣

مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٥

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦

صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ۚ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

2. Basmallah (3x)

3 X بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

3. Tasbih (33x)

33 X سُبْحَانَ اللَّهِ

4. Tahmid (33x)

33 X الْحَمْدُ لِلَّهِ

5. Takbir (33x)

33 X اللَّهُ أَكْبَرُ

6. Tahlil (33x)

33 X لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

7. Istighfar (33x)

33 X أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

8. Hauqallah (7x)

7 X لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

9. Hasballah (7x)

7 X حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ

10. Lafadz Baqiyatussalihah (3x)

3 X سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

11. Do'a Penutup Majelis

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

Lampiran 3

Draft Pertanyaan Wawancara

Draft Pertanyaan Wawancara

➤ **GURU**

1. Apa saja bentuk-bentuk kenakalan remaja yang telah terjadi di sekolah ini?
2. Menurut ibu/bapak faktor utama apa yang menyebabkan kenakalan remaja pada siswa-siswi di sekolah ini?
3. Bagaimana dampak kenakalan remaja pada siswa-siswi?
4. Solusi apa yang sekolah berikan untuk menangani kenakalan remaja? Dan seberapa efektif hukuman yang sekolah berikan untuk anak-anak yang melanggar peraturan sekolah/melakukan kenakalan remaja?
5. Bagaimana reaksi anak-anak setelah mengikuti bimbingan spiritual?

➤ **SISWA**

1. Bagaimana pengalaman Anda setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir?
2. Apakah dampak yang dirasakan setelah mengikuti bimbingan spiritual berbasis dzikir?

Lampiran 4
Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN HUMANIORA

Jalan Prof. Hamka Km.2 Semarang 50185
Telepon 024-7601295, Website: www.fuhum.walisongo.ac.id, Email: fuhum@walisongo.ac.id

Nomor : 0151/Un.10.2/D.1/KM.00.01/1/2023 11 Januari 2024
Lamp : Proposal Penelitian
Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

Yth.
Pimpinan SMP PANGERAN PURBAYA
di KABUPATEN TEGAL

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar kesarjanaan pada Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo Semarang, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin penelitian kepada:

Nama : PUTRI NURUL ISNAINI
NIM : 2004046022
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Emosi Negatif Remaja Pada Siswa Siswi SMP Pangeran Purbaya
Tanggal Mulai Penelitian : 15 Januari 2024
Tanggal Selesai : 20 Januari 2024
Lokasi : SMP PANGERAN PURBAYA

Bersama ini kami lampirkan Proposal Penelitian dan Instrumen Pengumpulan data yang bersangkutan.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan perkenannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kelembagaan



SULAIMAN

Tembusan:

- Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora (sebagai laporan)

* Surat ini telah disahkan secara elektronik, untuk cek kesesuaian surat ini silakan scan QRCode di atas.

Lampiran 5

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Putri Nurul Isnaini

Tempat dan tanggal lahir : Tegal, 14 Desember 2000

NIM : 2004046022

Email : putrinurul1412@gmail.com

Alamat : Jl. Lumba-lumba, RT.001/RW.003, Desa Kalisoka
: Kecamatan Dukuhwaru, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah

No. HP : 0818-0399-5820

Riwayat Pendidikan

1. SDN Kalisoka 02
2. SMP N 3 Adiwerna
3. SMA N 3 Slawi
4. UIN Walisongo Semarang

Pengalaman Organisasi

1. Paskibraka SMP N 3 Adiwerna
2. Pramuka SMA N 3 Slawi
3. INKAI Karate SMA N 3 Slawi
4. IMT UIN Walisongo Semarang
5. PMII Rayon Ushuluddin dan Humaniora