

# PENGARUH TEKNIK DZIKIR TERHADAP KESEHATAN SPIRITUAL SISWA MTS ISTIQLAL DELITUA

Zachra Aulia<sup>1</sup>, Ramadhan Lubis<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email:<sup>1</sup> [zachraaulia315@gmail.com](mailto:zachraaulia315@gmail.com) ; <sup>2</sup> [ramadhanlubis@uinsu.ac.id](mailto:ramadhanlubis@uinsu.ac.id)

## Abstrak

Kesehatan spiritual merupakan aspek penting bagi kesejahteraan siswa, namun tekanan akademik dan perkembangan teknologi sering mengganggu keseimbangannya. Dzikir sebagai praktik spiritual diyakini mampu meningkatkan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana teknik dzikir berpengaruh terhadap kesehatan spiritual siswa di Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-experimental jenis one group pretest-posttest. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IX berjumlah 140 orang, dengan sampel 28 siswa yang dipilih melalui purposive sampling. Data dikumpulkan melalui observasi dan angket, kemudian dianalisis menggunakan uji Paired Sample T-Test. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa pelaksanaan teknik dzikir di sekolah dilakukan melalui bimbingan klasikal dan praktik langsung, seperti pembiasaan dzikir setelah salat, pembimbingan makna dzikir, dan refleksi diri. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin oleh guru BK bersama guru PAI dan menunjukkan bahwa siswa mengikuti dengan khushyuk serta mengalami perubahan positif dalam perilaku dan ketenangan batin. Selain itu, hasil angket dan analisis data menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara teknik dzikir dan kesehatan spiritual siswa. Siswa yang rutin berdzikir memiliki tingkat kesehatan spiritual lebih tinggi, ditandai dengan meningkatnya ketenangan, kontrol diri, rasa syukur, serta kedekatan spiritual dengan Allah SWT.

**Kata Kunci:** Dzikir, Kesehatan Spiritual, Ketenangan Batin, Siswa MTS

## Pendahuluan

Salah satu praktik keagamaan yang diyakini dapat meningkatkan kesehatan spiritual adalah dzikir. Dzikir merupakan aktivitas mengingat Tuhan melalui ucapan atau perenungan terhadap nama-nama-Nya (Alwi, 2018; Amrullah, 2021). Adapun Dzikir menurut Nurani (2024) adalah praktik spiritual islam yang melibatkan pengulangan frasa atau doa tertentu, sering kali berfokus pada nama Allah. Dari perspektif psikologi, dzikir dapat dikaitkan dengan konsep *mindfulness*, di mana individu yang rutin melakukan dzikir cenderung memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Pajaria & Sulaiman, 2024). Peningkatan kesadaran ini membantu siswa dalam mengelola emosi negatif, meningkatkan konsentrasi, serta membangun ketahanan mental yang lebih baik (Sari, 2021). Praktik ini dapat disamakan dengan bentuk meditasi dan pengulangan mantra

yang ditemukan dalam tradisi spiritual lainnya (Amalia et al., 2025). Dengan demikian, dzikir tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berperan sebagai strategi psikologis yang efektif dalam memperkuat kesehatan spiritual dan kesejahteraan emosional individu.

Terapi dzikir dapat membantu mengatasi kecemasan pada remaja melalui mekanisme psikologis, fisiologis, dan spiritual, karena praktik ini menenangkan pikiran, menurunkan ketegangan tubuh, serta menghadirkan rasa aman melalui kedekatan dengan Allah (L. A. Santoso & Rahayu, 2024). Selain memberikan ketenangan batin, dzikir juga berfungsi sebagai bentuk meditasi yang membantu mengalihkan fokus dari emosi negatif seperti gelisah, takut, marah, dan frustrasi melalui pengulangan kata-kata positif yang meneguhkan (Suryani et al., 2023). Di tingkat sosial, majelis dzikir memperkuat hubungan antar sesama muslim, sedangkan pada aspek fisiologis, praktik ini mendorong kondisi homeostasis yang berpengaruh pada meningkatnya keseimbangan hormon dan daya tahan tubuh (Suryani, 2018). Seluruh manfaat ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya membantu meredakan kecemasan, tetapi juga berkontribusi langsung pada pembentukan kesehatan spiritual, yaitu kondisi ketika individu merasakan kedekatan dengan Tuhan, kedamaian batin, serta makna hidup yang lebih mendalam (Tisna et al., 2025).

Kesehatan spiritual merupakan kemampuan alami dalam diri manusia, sebagaimana kemampuan untuk merasakan emosi, dan menjadi aspek penting bagi kesejahteraan individu (Lubis, 2020). Sasmita et al (2025) menjelaskan bahwa kesehatan spiritual mencerminkan perasaan damai, makna hidup, serta hubungan seseorang dengan Tuhan dan lingkungannya. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan kesehatan spiritual yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres, memiliki motivasi belajar tinggi, dan menunjukkan sikap positif (Jaini & Suwanto, 2025; Setyawan et al., 2024). Namun, tekanan akademik, perkembangan teknologi, dan media sosial sering menimbulkan keterasingan spiritual pada remaja (Pajaria & Sulaiman, 2024; Putri & Julyani, 2025). Padahal, manusia memiliki kebutuhan spiritual mendasar, yakni kebutuhan untuk meyakini sesuatu, mencari makna hidup, dan merasa terhubung dengan kekuatan yang lebih tinggi serta dunia sekitarnya (Pajaria & Sulaiman, 2024). Ketidakseimbangan dalam pemenuhan kebutuhan ini dapat mengganggu kesejahteraan mental dan spiritual, terutama pada siswa yang menghadapi tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks.

Meski berbagai penelitian telah membahas kecemasan, stres, dan kesehatan mental siswa, kesenjangan penelitian masih tampak, yaitu minimnya kajian yang secara khusus menelaah bagaimana praktik dzikir memengaruhi kesehatan spiritual secara langsung, bukan hanya aspek psikologisnya. Sebagian besar studi berfokus pada efek dzikir terhadap ketenangan atau penurunan kecemasan, sementara

dimensi kesehatan spiritual, seperti kedekatan dengan Tuhan, makna hidup, dan ketenangan batin belum banyak diteliti secara mendalam. Padahal, kesehatan spiritual memiliki peran penting dalam membentuk karakter, ketahanan psikologis, serta keseimbangan emosional peserta didik (Damayanti, 2024). Penelitian Amalia et al (2025) menunjukkan bahwa praktik zikr jahr (lantang) dan zikr khafi (diam) secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan, mengontrol emosi, dan mengarah pada kedamaian batin. Selain itu, studi lain Setyawan et al (2024) menemukan bahwa setelah menerapkan dzikir selama 1 bulan, sebagian besar siswa merasakan lebih rileks dan tenang. Siswa menjadi lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang membuat hati dan pikiran mereka menjadi tenang dan kesehatan mental siswa tetap terjaga. Oleh karena itu, diperlukan kajian lebih mendalam untuk memahami sejauh mana dzikir berkontribusi pada penguatan kesehatan spiritual dalam konteks pendidikan.

Di Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua, para siswa tidak hanya dibekali dengan pendidikan akademik, tetapi juga pendidikan agama yang intensif. Namun demikian, belum banyak penelitian yang menelusuri secara spesifik bagaimana teknik dzikir memengaruhi kesehatan spiritual para siswa di lingkungan yayasan ini. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pengaruh teknik dzikir terhadap kesehatan spiritual siswa agar pihak sekolah dapat mengoptimalkan program-program keagamaan yang ada

Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh teknik dzikir terhadap kesehatan spiritual siswa di Yayasan Perguruan Istiqlal Delitua, serta mengidentifikasi sejauh mana praktik dzikir dapat meningkatkan pemahaman, ketenangan batin, dan keseimbangan spiritual peserta didik.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *pre-experimental* yaitu desain penelitian yang hanya menggunakan eksperimen sebagai bahan penelitian (Sugiyono, 2019). Bentuk penelitian dalam desain *pre experimental* ini menggunakan metode *one group pretest* dan *posttest*. Metode ini memiliki arti memberikan skala untuk penilaian kepada sampel. Definisi dari desain *pretest* dan *posttest* ialah metode yang di desain untuk dilakukan sebanyak 2 kali dalam melakukan penelitian yaitu ketika sebelum melakukan penelitian yang disebut *pretest* dan ketika sudah melakukan penelitian atau ketika sudah memberikan perlakuan yang disebut dengan *posttest*.

**Tabel 1.** *one group pretest dan posttest*

<i>Pretest</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Posttest</i>
<b>(O1)</b>	<b>X</b>	<b>(O2)</b>

Keterangan:

O<sub>1</sub>: Perhitungan dalam melakukan skala penilaian terhadap kesehatan spiritual sebelum diberikan perlakuan atau sebelum diberikan Teknik dzikir.

X: Melaksanakan Teknik dzikir dalam penelitian

O<sub>2</sub>: Perhitungan ketika melakukan skala penilaian terhadap kesehatan spiritual setelah dilakukan perlakuan atau sesudah diberikan Teknik dzikir.

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah MTS Swasta di Deli Tua. Penulis melakukan penelitian pada bulan September tahun 2025 hingga selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IX di MTs Swasta di Deli Tua yang berjumlah 140 siswa. Sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan objek dalam penelitian. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Untuk pengambilan sampel peneliti menggunakan pendapat Arikunto (2013) yang mengatakan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, sampel yang diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Jika jumlah subjeknya lebih dari 100, maka sampel yang diambil 10-15%, 20-25% atau bahkan bisa lebih..Dengan demikian anggota sampel yang akan diambil dalam penelitian ini sebanyak 28 siswa yang diambil sesuai pertimbangan tertentu yang di rekomendasikan dari Guru BK sekolah tersebut.

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini, teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, angket. Observasi mencakup pengamatan yang dilakukan baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap objek penelitian. Pada saat dilapangan, peneliti menggunakan Teknik observasi untuk mengamati perilaku siswa selama tahap pra penelitian, dan peneliti mengobservasi keberlangsungan pemberian treatment atau layanan. Angket merupakan metode pengumpulan data untuk memahami individu dengan cara memberikan suatu daftar pertanyaan tentang berbagai aspek kepribadian individu. Angket adalah seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang harus dijawab oleh responden. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket Teknik dzikir.

Dalam penelitian eksperimen terdapat prosedur atau tahap yang perlu dilaksanakan. Adapun prosedur yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pra-eksperimen dan eksperimen. Pada tahap pra-eksperimen, peneliti melakukan persiapan berupa pengajuan izin penelitian, penentuan dan pemilihan sampel, serta

penyusunan instrumen angket. Tahap eksperimen meliputi pelaksanaan *pre-test*, pemberian *treatment*, dan pelaksanaan *post-test*. Pada tahap *pre-test*, peneliti membagikan angket kepada 28 siswa sebagai sampel penelitian pada hari Senin, 8 September 2025, sebelum diberikan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal tentang dzikir. Setelah itu, *treatment* diberikan dalam empat kali pertemuan, yang meliputi pengenalan dzikir dan kesehatan spiritual pada pertemuan pertama, dzikir sebagai media mengatasi stres dan kecemasan pada pertemuan kedua, dzikir untuk menumbuhkan rasa syukur dan kebahagiaan pada pertemuan ketiga, serta pembahasan mengenai penerapan dzikir dalam kehidupan sehari-hari dan pentingnya konsistensi pada pertemuan keempat. Setelah seluruh perlakuan selesai, peneliti melaksanakan *post-test* dengan membagikan angket yang telah divalidasi kepada seluruh sampel untuk mengukur perubahan kondisi siswa setelah menerima *treatment*.

## Hasil

### *Deskriptif Data*

**Tabel. 2.** Deskripsi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

<b>Descriptive Statistics</b>						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	28	28	80	108	97.07	6.248
Posttest	28	15	100	115	107.18	4.431
Valid N (listwise)	28					

Sumber Output SPSS 26

Berdasarkan data dari tabel 2, diketahui bahwa jumlah skor *pre-test* adalah sebesar 2718 dengan nilai rata-rata 97,07. Jumlah skor *post-test* adalah sebesar 3001 dengan nilai rata-rata 107,18.

### *Uji Normalitas*

Uji normalitas adalah proses untuk menilai sejauh mana data dalam variabel penelitian mengikuti distribusi normal. Normalitas data dapat dievaluasi dengan menggunakan uji Shapiro-Wilk. Apabila nilai signifikansi (*sign*) > 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal, tetapi jika nilai signifikansi (*sign*) < 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas Dzikir Siswa

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.157	28	.075	.945	28	.149
Posttest	.166	28	.045	.926	28	.050

Sumber: Output SPSS 26

Berdasarkan tabel 3, ditemukan bahwa nilai Uji normalitas Shapiro- Wilk untuk rata-rata nilai Teknik dzikir siswa sebelum penerapan layanan dzikir adalah 0,149, yang lebih besar dari 0,05 (sign > 0,05). Ini mengindikasikan bahwa rata-rata nilai dzikir siswa sebelum penerapan layanan mengikuti distribusi normal. Selanjutnya, nilai Uji normalitas Shapiro-Wilk untuk rata-rata nilai dzikir siswa setelah penerapan layanan adalah 0,050, yang juga lebih besar dari 0,05 (sign > 0,05). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa rata-rata nilai dzikir siswa setelah penerapan layanan juga mengikuti distribusi normal.

### ***Uji Homogenitas***

Uji homogenitas data pretest dan posttest mengenai pengendalian diri pada siswa dilakukan dengan uji Levene dengan bantuan program SPSS 26 dan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji homogenitas ini dapat ditemukan dalam tabel berikut.

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas Dzikir

		Test of Homogeneity of Variances			
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Teknik Dzikir	Based on Mean	3.498	7	14	.022
	Based on Median	3.256	7	14	.029
	Based on Median and with adjusted df	3.256	7	6.686	.075
	Based on trimmed mean	3.493	7	14	.022

Sumber: Output SPSS 26

Hasil uji homogenitas untuk Dzikir, seperti yang terlihat dalam tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,22, yang lebih besar daripada nilai signifikansi 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data dzikir siswa homogen berdasarkan hasil uji homogenitas ini.

## ***Deskriptif Pengaruh Teknik Dzikir Terhadap Kesehatan Spiritual Siswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Layanan.***

### **Pelaksanaan Teknik Dzikir**

Setelah menyelesaikan tahap *pre-test*, melakukan pengolahan dan analisis data, peneliti kemudian memberikan perlakuan atau Teknik dzikir. Layanan ini terdiri dari empat pertemuan yang berbeda, dengan setiap pertemuan membahas topik yang berbeda pula.

Pertemuan pertama dari Layanan Bimbingan Klasikal diadakan diruang kelas IXB. Semua siswa yang menjadi sampel berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan tersebut. Topik yang dibahas dalam Teknik dzikir ialah pengenalan dzikir dan kesehatan spiritual. Pelaksanaan layanan ini dimulai dengan tahap pembukaan, kemudian berlanjut ke tahap peralihan, tahap inti, tahap peralihan ke tahap penutup.

Pada tahap pembukaan, Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan doa, dan menyampaikan tujuan kegiatan. Kemudian Guru BK memberikan *ice breaking* atau apresiasi agar siswa lebih siap mengikuti kegiatan. Selanjutnya, Guru BK menumbuhkan suasana yang nyaman, rileks, dan kondusif dikelas.

Pada Tahap peralihan Guru BK menjelaskan aturan dan alur kegiatan bimbingan klasikal. Kemudian Guru BK mengaitkan dengan pengalaman atau kondisi siswa sehari-hari. Selanjutnya, Guru BK mengarahkan perhatian siswa ke inti materi yang akan dibahas.

Pada tahap inti, penyampaian materi atau topik bimbingan sesuai dengan kebutuhan siswa (misalnya: Teknik belajar, motivasi, kesehatan mental, Teknik dzikir, dan lain-lain). Kemudian Guru BK menggunakan metode interaktif (ceramah singkat, diskusi, dan tanya jawab). Kemudian Guru BK melibatkan siswa dalam kegiatan sehingga tidak monoton. Dan selanjutnya Guru BK menekankan pada pemahaman, penghayatan, dan keterampilan yang relevan dengan tema layanan.

Pada tahap peralihan ke penutup Guru BK mengajak siswa merangkum atau menyimpulkan isi kegiatan. Kemudian Guru BK menyampaikan pesan penting dari materi yang dibahas. Selanjutnya, Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau menyampaikan pesan. Pada tahap penutup, Guru BK menyampaikan kesimpulan umum dari materi layanan. Kemudian memberikan motivasi atau tindak lanjut yang harus dilakukan siswa. Terakhir, Guru BK menutup dengan doa, salam, dan ucapan terimakasih.

Hasil pertemuan pertama ini, siswa mendapatkan pemahaman tentang arti dzikir dan kaitannya dengan kesehatan spiritual. Hasil diskusi menunjukkan bahwa

Sebagian besar siswa awalnya memahami dzikir hanya sebatas bacaan setelah shalat. Namun setelah penjelasan mereka menyadari bahwa dzikir adalah aktivitas yang bisa dilakukan kapan saja untuk menenangkan hati. Siswa juga menyadari pentingnya kesehatan spiritual sebagai penopang ketenangan batin. Setelah praktik dzikir sederhana, sebagian besar siswa mengaku merasakan ketenangan dan rasa damai yang berbeda dibanding sebelum memulai kegiatan.

Selanjutnya dilakukan pertemuan kedua dari Layanan Bimbingan Klasikal diadakan di ruang kelas IXB. Semua siswa yang menjadi sampel berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan tersebut. Topik yang dibahas dalam Teknik dzikir adalah Dzikir sebagai media mengatasi stress dan kecemasan. Pelaksanaan layanan ini dimulai dengan tahap pembukaan, kemudian berlanjut ke tahap peralihan, tahap inti, tahap peralihan ke tahap penutup.

Pada tahap pembukaan, Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan doa, dan menyampaikan tujuan kegiatan. Kemudian Guru BK memberikan *ice breaking* atau apresiasi agar siswa lebih siap mengikuti kegiatan. Selanjutnya, guru BK menumbuhkan suasana yang nyaman, rileks, dan kondusif dikelas.

Pada Tahap peralihan Guru BK menjelaskan aturan dan alur kegiatan bimbingan klasikal. Kemudian Guru BK mengaitkan dengan pengalaman atau kondisi siswa sehari-hari. Selanjutnya, Guru BK mengarahkan perhatian siswa ke inti materi yang akan dibahas.

Pada tahap inti, penyampaian materi atau topik bimbingan sesuai dengan kebutuhan siswa (misalnya: Teknik belajar, motivasi, kesehatan mental, Teknik dzikir, dan lain-lain). Kemudian Guru BK menggunakan metode interaktif (ceramah singkat, diskusi, dan tanya jawab). Kemudian Guru BK melibatkan siswa dalam kegiatan sehingga tidak monoton. Dan selanjutnya Guru BK menekankan pada pemahaman, penghayatan, dan keterampilan yang relevan dengan tema layanan.

Pada tahap peralihan ke penutup Guru BK mengajak siswa merangkum atau menyimpulkan isi kegiatan. Kemudian Guru BK menyampaikan pesan penting dari materi yang dibahas. Selanjutnya, Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau menyampaikan pesan.

Pada tahap penutup, Guru BK menyampaikan kesimpulan umum dari materi layanan. Kemudian memberikan motivasi atau tindak lanjut yang harus dilakukan siswa. Terakhir, Guru BK menutup dengan doa, salam, dan ucapan terimakasih.

Hasil pertemuan kedua memperlihatkan bahwa siswa mulai memahami bahwa dzikir dapat menjadi salah satu cara mengurangi stress dan kecemasan. Melalui pemaparan dan Latihan pernapasan dengan *lafadz Laa illaaha illallah*, siswa merasakan ketenangan lebih dalam. Beberapa siswa mengaku sering merasa cemas menjelang ujian atau ketika ada masalah keluarga, namun setelah mencoba berdzikir

dengan teknik pernapasan, mereka merasa lebih rileks. Diskusi kelompok juga menunjukkan adanya perubahan pola pikir: siswa yang sebelumnya melampiaskan stress dengan marah atau diam, mulai mempertimbangkan dzikir sebagai alternatif positif.

Pada pertemuan ketiga Layanan Bimbingan Klasikal diadakan diruang kelas IXB. Semua siswa yang menjadi sampel berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan tersebut. Topik yang dibahas dalam Teknik dzikir adalah Dzikir untuk menumbuhkan rasa syukur dan kebahagiaan. Pelaksanaan layanan ini dimulai dengan tahap pembukaan, kemudian berlanjut ke tahap peralihan, tahap inti, tahap peralihan ke tahap penutup.

Pada tahap pembukaan, Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan doa, dan menyampaikan tujuan kegiatan. Kemudian Guru BK memberikan *ice breaking* atau apresiasi agar siswa lebih siap mengikuti kegiatan. Selanjutnya, Guru BK menumbuhkan suasana yang nyaman, rileks, dan kondusif dikelas.

Pada Tahap peralihan Guru BK menjelaskan aturan dan alur kegiatan bimbingan klasikal. Kemudian Guru BK mengaitkan dengan pengalaman atau kondisi siswa sehari-hari. Selanjutnya, Guru BK mengarahkan perhatian siswa ke inti materi yang akan dibahas.

Pada tahap inti, penyampaian materi atau topik bimbingan sesuai dengan kebutuhan siswa (misalnya: Teknik belajar, motivasi, kesehatan mental, Teknik dzikir, dan lain-lain). Kemudian Guru BK menggunakan metode interaktif (ceramah singkat, diskusi, dan tanya jawab). Kemudian Guru BK melibatkan siswa dalam kegiatan sehingga tidak monoton. Dan selanjutnya Guru BK menekankan pada pemahaman, penghayatan, dan keterampilan yang relevan dengan tema layanan.

Pada tahap peralihan ke penutup Guru BK mengajak siswa merangkum atau menyimpulkan isi kegiatan. Kemudian Guru BK menyampaikan pesan penting dari materi yang dibahas. Selanjutnya, Guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau menyampaikan pesan.

Pada tahap penutup, Guru BK menyampaikan kesimpulan umum dari materi layanan. Kemudian memberikan motivasi atau tindak lanjut yang harus dilakukan siswa. Terakhir, Guru BK menutup dengan doa, salam, dan ucapan terimakasih.

Pada pertemuan ketiga, hasil pembahasan menunjukkan bahwa siswa mulai lebih peka terhadap nikmat kecil yang selama ini sering diabaikan. Dengan menuliskan jurnal syukur, siswa menyadari bahwa banyak hal positif dalam hidup mereka, seperti kesehatan, keluarga, dan persahabatan. Praktik dzikir dengan lafadz Alhamdulillah membuat suasana lebih tenang dan penuh kebahagiaan. Beberapa siswa menyampaikan bahwa dengan mengucapkan syukur melalui dzikir, hati mereka menjadi lebih ringan dan tidak terlalu fokus pada kekurangan diri. Hal ini

menunjukkan bahwa dzikir berperan besar dalam membentuk pribadi yang optimis dan bersyukur.

Terakhir, pada pertemuan keempat dari Layanan Bimbingan Klasikal diadakan di ruang kelas IXB. Semua siswa yang menjadi sampel berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan tersebut. Topik yang dibahas dalam Teknik dzikir adalah Dzikir dalam Kehidupan sehari-hari dan Konsistensi. Pelaksanaan layanan ini dimulai dengan tahap pembukaan, kemudian berlanjut ke tahap peralihan, tahap inti, tahap peralihan ke tahap penutup.

Pada tahap pembukaan, Guru BK membuka kegiatan dengan salam dan doa, dan menyampaikan tujuan kegiatan. Kemudian Guru BK memberikan *ice breaking* atau apresiasi agar siswa lebih siap mengikuti kegiatan. Selanjutnya, Guru BK menumbuhkan suasana yang nyaman, rileks, dan kondusif dikelas.

Pada Tahap peralihan Guru BK menjelaskan aturan dan alur kegiatan bimbingan klasikal. Kemudian Guru BK mengaitkan dengan pengalaman atau kondisi siswa sehari-hari. Selanjutnya, Guru BK mengarahkan perhatian siswa ke inti materi yang akan dibahas.

Pada tahap inti, penyampaian materi atau topik bimbingan sesuai dengan kebutuhan siswa (misalnya: Teknik belajar, motivasi, kesehatan mental, Teknik dzikir, dan lain-lain). Kemudian Guru BK menggunakan metode interaktif (ceramah singkat, diskusi, dan tanya jawab). Kemudian Guru BK melibatkan siswa dalam kegiatan sehingga tidak monoton. Dan selanjutnya Guru BK menekankan pada pemahaman, penghayatan, dan keterampilan yang relevan dengan tema layanan.

Pada tahap peralihan ke penutup Guru BK mengajak siswa merangkum atau menyimpulkan isi kegiatan. Kemudian Guru BK menyampaikan pesan penting dari materi yang dibahas. Selanjutnya, guru BK memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya atau menyampaikan pesan.

Pada tahap penutup, Guru BK menyampaikan kesimpulan umum dari materi layanan. Kemudian memberikan motivasi atau tindak lanjut yang harus dilakukan siswa. Terakhir, Guru BK menutup dengan doa, salam, dan ucapan terimakasih.

Pada akhir kegiatan Guru BK meminta siswa untuk berbagi kesan dan memberikan komentar mengenai layanan Teknik dzikir yang telah mereka ikuti. Hampir semua siswa merasa senang dan merasa bahwa kegiatan tersebut membantu mereka dalam meningkatkan pemahaman mereka. Guru BK kemudian memberikan lembar LAISEG kepada siswa. Setelah semua siswa mengisi lembar LAISEG Guru BK membuat kesepakatan untuk melaksanakan penilaian akhir berupa *post-test*. Tujuan dari *post-test* adalah untuk mengevaluasi pemahaman dzikir yang dimiliki oleh siswa setelah mereka mengikuti layanan Teknik dzikir.

Hasil pembahasan pada pertemuan terakhir menekankan pentingnya menjadikan

dzikir sebagai kebiasaan sehari-hari. Siswa mulai memahami bahwa dzikir tidak hanya dilakukan pada waktu tertentu, melainkan bisa diselipkan dalam aktivitas harian seperti berjalan, belajar, atau menunggu. Dari refleksi Bersama, beberapa siswa menyatakan merasakan perubahan signifikan yaitu lebih tenang, lebih sabar, dan lebih mampu mengendalikan emosi. Saat membuat komitmen pribadi, siswa menunjukkan antusiasme dengan menentukan target dzikir harian. Hal ini menumbuhkan kesadaran spiritual sekaligus membentuk konsistensi ibadah.

### **Analisis *Pre-Test* dan *Post-Test***

*Pre-test* diberikan kepada 28 siswa pada 08 September 2025 untuk mengetahui tingkat dzikir siswa sebelum menerima layanan bimbingan klasikal. *Post-test* kemudian diberikan pada 20 September 2025 setelah siswa mendapatkan layanan teknik dzikir. Hasil *pre-test*, *post-test*, dan *gain score* dapat dilihat pada tabel di bawah sebagai perbandingan sebelum dan sesudah layanan diberikan.

**Tabel 5.** Hasil Skor *Pre-Test* dan *Post-Test*

<b>No.</b>	<b><i>Pre-Test</i></b>	<b><i>Post-Test</i></b>	<b><i>Gain Score</i></b>
1.	80	104	<b>24</b>
2.	96	110	<b>14</b>
3.	90	107	<b>17</b>
4.	96	110	<b>14</b>
5.	100	112	<b>12</b>
6.	103	108	<b>5</b>
7.	101	110	<b>9</b>
8.	95	108	<b>13</b>
9.	103	115	<b>12</b>
10.	99	102	<b>3</b>
11.	99	100	<b>1</b>
12.	97	103	<b>6</b>
13.	85	102	<b>17</b>
14.	96	100	<b>4</b>
15.	101	110	<b>9</b>
16.	90	110	<b>20</b>
17.	99	102	<b>3</b>
18.	105	109	<b>4</b>
19.	99	111	<b>12</b>
20.	93	109	<b>16</b>
21.	93	104	<b>11</b>
22.	99	114	<b>15</b>
23.	98	101	<b>3</b>
24.	108	112	<b>4</b>
25.	99	105	<b>6</b>
26.	105	110	<b>5</b>
27.	88	102	<b>14</b>
28.	101	111	<b>10</b>
<b>N</b>	<b>2718</b>	<b>3001</b>	<b>1570</b>
<b>Mean</b>	<b>97,07</b>	<b>107,17</b>	<b>56,07</b>

Data pada tabel 5, menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* kesehatan spiritual siswa setelah diberikan perlakuan berupa teknik dzikir. Total skor *pre-test* sebesar 2.718 meningkat menjadi 3.001 pada *post-test*, sehingga terjadi kenaikan total 283 poin. Rata-rata skor siswa juga mengalami peningkatan dari 97,07 pada *pre-test* menjadi 107,17 pada *post-test*, yang berarti terdapat kenaikan rata-rata sebesar 10,10 poin. Seluruh siswa mengalami peningkatan skor, dengan *gain score* berkisar antara 1 hingga 24 poin, menunjukkan bahwa tidak ada siswa yang mengalami penurunan setelah treatment. Peningkatan tertinggi sebesar 24 poin terlihat pada siswa nomor 1, sedangkan peningkatan terendah sebesar 1–3 poin terjadi pada beberapa siswa, menunjukkan bahwa meskipun respons tiap individu berbeda, teknik dzikir tetap memberikan pengaruh positif bagi seluruh sampel. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa teknik dzikir efektif dalam meningkatkan kesehatan spiritual siswa, sehingga dapat dijadikan strategi pembinaan spiritual yang relevan dan bermanfaat dalam konteks pendidikan.

## **Pengaruh Teknik Dzikir Terhadap Kesehatan Spiritual Siswa**

### **Uji Hipotesis Data**

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu variabel bebas "Teknik Dzikir" dan variabel terikat "kesehatan spiritual." Oleh karena itu, uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan (*Paired Sampel t-Test*). Uji *t-Paired* yang diterapkan dalam penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah terdapat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang sebenarnya berasal dari satu kelompok yang sama, tetapi memiliki dua set data yang berbeda. Penentuan apakah terdapat perbedaan dalam sebaran data penelitian dilakukan melalui pengambilan keputusan, di mana jika nilai signifikansi ( $\text{sig}$ )  $> 0,05$ , maka hipotesis nol ( $H_0$ ) diterima sementara hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Sebaliknya, jika nilai  $\text{sig} < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Selain itu, jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, tetapi jika  $t$  hitung  $< t$  tabel, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

**Tabel 6.** Hasil Uji Test Paired

		<b>Paired Samples Statistics</b>			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair	Pre-test	97.0714	28	6.24754	1.18067
1	Post-test	107.1786	28	4.43098	.83738

Sumber: Output SPSS 26

Berdasarkan data output SPSS, ditemukan bahwa nilai rata-rata Teknik dzikir diri siswa sebelum menerima layanan bimbingan klasikal adalah 97,07. Sementara itu, nilai rata-rata Teknik dzikir siswa setelah menerima layanan bimbingan klasikal di kelas IX MTs Swasta Istiqlal adalah 107,17. Jumlah siswa yang menjadi sampel penelitian adalah sebanyak 28 siswa. Standart deviasi untuk *pre-test* adalah 6,247 dan untuk *post-test* ialah 4,430. Terakhir nilai *standart error mean* untuk *pre-test* adalah 1,180 dan untuk *posttest* adalah 0,837. Dengan membandingkan nilai rata-rata Teknik dzikir pada *pre-test* (97,07) dengan *post-test* (107,17), dapat disimpulkan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan yang signifikan dalam rata-rata hasil Teknik dzikir antara *pre-test* dan *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan klasikal dapat meningkatkan Teknik dzikir siswa.

**Tabel 7.** Uji T berpasangan *Pre-Test* dan *Post-Test* Pemberian Layanan Bimbingan Klasikal

		Paired Samples Test					t	df	Sig.
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre-test – Post-test	-10.10714	5.91507	1.11784	-12.40077	-7.81352	-9.042	27	.000

Sumber Output SPSS 26

Berdasarkan tabel 7, dengan tingkat signifikan  $\alpha = 0,05$  derajat keberadaan  $df = n-1 = 27$ , diperoleh nilai t-table sebesar 1,703. Oleh karena itu, karena t hitung (9,042) lebih besar dari t-tabel (1,703) dan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil daripada 0,05, maka hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil Teknik dzikir sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan klasikal. Artinya layanan bimbingan klasikal memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan Teknik dzikir siswa di MTs Istiqlal Delitua.

## Pembahasan

Pada awalnya, peneliti terlebih dahulu memberikan angket *pre-test* kepada siswa MTs Istiqlal delitua guna mengukur tingkat dzikir mereka sebelum pelaksanaan perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal. Hasil *pre-test* menunjukkan total skor

sebesar 2718 dengan nilai rata-rata sebesar 97,07. Setelah *pre-test* selesai dilaksanakan, peneliti melanjutkan dengan memberikan perlakuan mulai layanan bimbingan klasikal kepada siswa.

Pelaksanaan layanan bimbingan klasikal diadakan sebanyak 4 kali pertemuan, dan pada setiap pertemuan siswa mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan topik yang berbeda. Pada pertemuan pertama siswa diberikan layanan bimbingan klasikal dengan topik pengenalan dzikir dan pentingnya kesehatan spiritual dengan metode yang digunakan adalah diskusi, ceramah. Pada pertemuan kedua, siswa diberikan layanan bimbingan klasikal dengan topik Dzikir sebagai media mengatasi stress dan kecemasan, juga dengan metode diskusi dan ceramah. Pada pertemuan ketiga, siswa diberikan layanan klasikal dengan topik dzikir untuk meningkatkan rasa syukur dan kebahagiaan. pada pertemuan terakhir, siswa mendapatkan layanan bimbingan klasikal dengan topik dzikir dalam kehidupan sehari hari dan konsistensi.

Dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal, hubungan positif yang telah terjalin sebelumnya untuk mempermudah proses kegiatan tersebut. Para siswa sudah saling mengenal dan berinteraksi sebelumnya, sehingga pelaksanaan layanan berlangsung lancar. Selama kegiatan, para siswa menunjukkan kesadaran dan pemahaman akan pentingnya berdzikir dengan baik. Selain itu, informasi yang diperoleh selama kegiatan juga memberikan dorongan positif bagi siswa dalam membangun harapan terhadap keberhasilan dalam belajar.

Selanjutnya, peneliti membagikan angket *post-test* kepada siswa untuk mengetahui apakah layanan bimbingan klasikal berpengaruh terhadap dzikir siswa. Hasil *post-test* menunjukkan total skor sebesar 3001 dengan nilai rata-rata 107,17. Temuan ini mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan dzikir siswa setelah menerima perlakuan berupa layanan bimbingan klasikal. Berdasarkan hasil *post-test* tersebut, dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pada rata-rata skor, di mana nilai setelah pelaksanaan layanan bimbingan klasikal lebih tinggi dibandingkan sebelumnya.

Berdasarkan perhitungan statistic uji t paired sample test yang telah dilakukan oleh peneliti t hitung adalah  $9,042 > 1,703$ . Nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ , sesuai dasar pengambilan keputusan dalam uji *paired sampel test*, maka dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan klasikal dalam Teknik dzikir pada siswa, yang artinya terdapat pengaruh layanan bimbingan klasikal secara signifikan terhadap Teknik dzikir siswa. Diterimanya hipotesis penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan klasikal memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Teknik dzikir siswa.

Hal ini sesuai dengan pendapat Maududi & El-Yunusi (2025) bahwa bimbingan klasikal merupakan salah satu pendekatan dalam pelaksanaan layanan dasar serta layanan peminatan dan perencanaan individual yang termasuk dalam program bimbingan dan konseling. Layanan ini ditujukan kepada seluruh peserta didik atau konseli dan memiliki fungsi pengembangan, pencegahan, serta pemeliharaan. Pelaksananya dilakukan secara tatap muka di dalam kelas dan dilaksanakan secara rutin setiap minggu. Hingga saat ini, bimbingan klasikal memegang peranan penting dalam mendukung keberhasilan program bimbingan dan konseling secara menyeluruh (L. A. Santoso & Rahayu, 2024). Umumnya, layanan ini bersifat informatif sehingga konselor atau Guru BK dapat segera memberikan materi atau informasi yang dibutuhkan. Masalah atau kebutuhan yang dibahas dalam layanan bimbingan klasikal masih bersifat umum, dialami oleh sebagian besar atau seluruh siswa, dan tidak menyentuh ranah pribadi atau privasi siswa secara spesifik.

Menurut Santoso dan Widodo (2022), tujuan dari layanan bimbingan klasikal adalah untuk membantu peserta didik dalam mencapai tugas-tugas perkembangan yang mencakup aspek pribadi, sosial, pendidikan, dan karier. Layanan ini memiliki berbagai fungsi, di antaranya: (1) menciptakan interaksi yang memungkinkan konselor atau guru bimbingan dan konseling mengenal lebih dekat peserta didik, (2) menjadi sarana komunikasi langsung antara konselor dan siswa, di mana siswa dapat menyampaikan permasalahan kelas maupun pribadi, (3) memberikan kesempatan bagi guru BK untuk melakukan pertemuan tatap muka, wawancara, dan observasi terhadap kondisi siswa serta situasi pembelajaran di kelas, dan (4) menjadi bentuk upaya dalam memahami peserta didik serta melakukan pencegahan, pemulihan, perbaikan, pemeliharaan, dan pengembangan aspek kognitif, afektif, dan perilaku mereka (Latif, 2022).

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan dzikir siswa dapat dicapai melalui pelaksanaan layanan bimbingan klasikal. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan dzikir siswa. Penelitian ini sejalan dengan temuan terdahulu oleh Damayanti (2024) menunjukkan bahwa terapi dzikir secara signifikan berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Metode eksperimen dengan kelompok kontrol dan eksperimen memperlihatkan bahwa kelompok yang menerima terapi dzikir mengalami penurunan kecemasan yang signifikan dibandingkan kelompok yang tidak menerima terapi tersebut. Terapi dzikir yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan memberikan efek positif terhadap pengelolaan kecemasan melalui pendekatan konseling spiritual. Hal ini mengindikasikan bahwa dzikir sebagai teknik spiritual dapat meningkatkan kesehatan spiritual dan kestabilan emosional seseorang dalam menghadapi tekanan

atau masalah akademik. Selain itu, penelitian lain Yanti et al (2023) menunjukkan bahwa dzikir lisani dan praktik dzikir lainnya mampu memberikan ketenangan batin, membangun sikap positif, keyakinan, serta optimisme yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental secara keseluruhan. Efek ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai terapi yang mampu meningkatkan kesehatan mental dan spiritual bagi pelakunya, terutama dalam konteks pembelajaran dan kehidupan siswa (Norjanah & Abdullah, 2024; Nurani, 2024). Dengan demikian, teknik dzikir berperan sebagai intervensi efektif dalam memelihara dan meningkatkan kesehatan spiritual siswa MTs di Delitua, sejalan dengan temuan dari penelitian sebelumnya. Penguatan ini menegaskan bahwa penerapan teknik dzikir dalam berbagai konteks pendidikan Islam tidak hanya memberikan manfaat religius tetapi juga psikologis, yang signifikan dalam mendukung kesehatan spiritual sekaligus mereduksi stres dan kecemasan.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diperoleh bahwa pelaksanaan teknik dzikir dilakukan melalui kegiatan bimbingan klasikal dan praktik langsung, meliputi pembiasaan dzikir setelah salat, pemahaman makna dzikir, serta refleksi diri yang dilaksanakan secara rutin dan terstruktur oleh guru BK bersama guru Pendidikan Agama Islam. Siswa terlihat mampu mengikuti kegiatan dengan khusyuk dan menunjukkan perubahan perilaku positif seperti meningkatnya kesabaran, ketenangan, dan kedisiplinan ibadah. Selain itu, hasil angket menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara teknik dzikir dan kesehatan spiritual siswa. Siswa yang rutin berdzikir memiliki tingkat kesehatan spiritual lebih tinggi, terlihat dari meningkatnya ketenangan batin, rasa syukur, keimanan, serta kemampuan mengelola stres dan mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai permasalahan di sekolah maupun kehidupan sehari-hari.

## Referensi

- Alwi, M. (2018). *Dzikir dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam*. Kencana.
- Amalia, E. I., Sutoyo, A., & Muslikah. (2025). Intervensi Teknik Zikir dalam Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(6).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.54371/jiip.v8i6.7969>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta.

- Damayanti, A. (2024). *Pengaruh Terapi Dzikir Pada Konseling Spiritual Dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2020*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Jurnal At-Taujih*, 5(1), 28–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1>.
- Lubis, R. (2020). Konsep Jiwa Dalam Al-Qur'an. *Jurnal Nizhamiyah*, 10(2), 52–66.
- Maududi, M. I., & El-Yunusi, M. Y. M. (2025). Pembiasaan Dzikir Pagi Sebagai Sarana Membangun Kesadaran Spiritual Siswa Di SMKN 1 Kwanyar Bangkalan. *Jurnal Sinergi Berdaya Untuk Masyarakat*, 2(2).
- Nurani, P. (2024). Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal. *JBKPI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 3(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/jbkpi.v3i2.15418>
- Pajaria, S. A., & Sulaiman. (2024). Peningkatan Kontrol Diri Siswa Terhadap Kegiatan Zikir Pagi Dan Petang Di Smpit Dar El Iman Kota Padang. *Al-Muaddib: Jurnal Kajian Ilmu Kependidikan*, 6(3), 517–534.
- Putri, R. A., & Julyani, S. (2025). Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2).
- Santoso, D., & Widodo, T. (2022). *Digitalization and Its Impact on Student Spirituality*. Lembaga Penelitian Nasional.
- Santoso, L. A., & Rahayu, S. (2024). Application of Dzikir relaxation therapy to acutepain in abdominal pain patients in the emergency department. *Journal of Science and Technology*, 10(2), 55–59.
- Sari, L. (2021). *The Role of Meditation and Dhikr in Emotional Regulation*. Universitas Indonesia .
- Sasmita, M., Suryadi, I., & Helmawati. (2025). Integrasi Pendekatan Spiritual dan Psikologis dalam Menjaga Kesehatan Mental Remaja: Study Deskriptif Kualitatif Pada SMK Jayabeka 01 Karawang. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 2155–2161. <https://doi.org/https://doi.org/10.56916/ejip.v4i4.1753>



- Setyawan, A., Suryati, Sari, D. N. A., Setyaningrum, N., & Rahmah, R. (2024). Penerapan terapi spiritual dzikir pada kesehatan mental remaja. *Cendekia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 40–46.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV Alfabeta.
- Suryani, I. (2018). Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Pada Proses Konseling Dalam Mewujudkan Mental Yang Sehat. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 8(1).
- Suryani, I., Harahap, S. W., Harahap, H., Lubis, I. S., & Tanjung, M. H. (2023). The Values Of Monotheism Education In The Character Of Compulsory Twenty. *Scaffolding: Jurnal Pendidikan Islam Dan Multikulturalisme*, 5(1).
- Tisna, C. B., Noviani, W., & Susanto, E. (2025). Efektivitas Terapi Dzikir Dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Pasien Appendectomy Usia Remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(2), 195–203.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.59680/medika.v2i2.1138>
- Yanti, M. D., Anggraini, W. A., Nurhalizah, S. S., Cantamala, K., & Sunarsih. (2023). The Effect Of Respiratory Relaxation With Dhikr Towards Reducing Anxiety In Students. *Journal of Psychology and Social Sciences* , 1(1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.61994/jpss.v1i1.44>