



**PENDAMPINGAN DZIKIR RUTIN DI RUANG BK UNTUK MENINGKATKAN  
KETENANGAN PADA SISWA YANG BERMASALAH**

***ROUTINE DZIKIR ACCOMPANYING IN THE BK ROOM TO INCREASE CALM FOR  
STUDENTS WITH PROBLEMS***

**Norjanah<sup>1</sup>, Abdullah<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> IAIN Palangka Raya

<sup>1</sup>nrjanah120302@gmail.com, <sup>2</sup>abdullah@iainpalangkaraya.ac.id

**Article History:**

Received: September 05th 2024

Revised: October 10th, 2024

Published: October 15th, 2024

**Abstract:** *Routine dhikr assistance at MAN Kota Palangka Raya school emerged as an innovative approach that can be used to help students who face various problems. This routine dhikr accompaniment aims to increase mental calmness. Dhikr, as a spiritual practice, is believed to have the power to calm the mind and heart. Through the repetition of God's names or certain phrases, students can feel an inner calmness that can help them deal with emotional and mental problems. The service activities carried out in this research use the ABCD (Asset Based Community-driven Development) method. The results of the assistance show that it significantly increases the mental calmness of students with problems. This can be seen from the decrease in anxiety scores on the anxiety scale given before and after the program. In addition to increasing mental calmness, the dhikr mentoring program also has a positive impact on changes in student behavior. Students become more disciplined, responsible, and active in school social activities. Thus, this routine dhikr mentoring does not only focus on the technical aspects of dhikr, but also on the spiritual and moral development of students who are experiencing problems.*

**Keywords:** *Routine Dhikr,  
Counseling Guidance,  
Mentoring*

**Abstrak**

Pendampingan dzikir rutin di sekolah MAN Kota Palangka Raya muncul sebagai pendekatan inovatif yang dapat digunakan untuk membantu siswa yang menghadapi berbagai masalah. Pendampingan dzikir rutin ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa. Dzikir, sebagai praktik spiritual, dipercaya memiliki kekuatan untuk menenangkan pikiran dan hati. Melalui pengulangan nama-nama Tuhan atau frasa tertentu, siswa dapat merasakan ketenangan batin yang dapat membantu mereka menghadapi masalah emosional dan mental. Kegiatan pengabdian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode ABCD (*Asset Based Community-driven Development*). Hasil pendampingan menunjukkan bahwa secara signifikan meningkatkan ketenangan jiwa siswa yang bermasalah. Hal ini terlihat dari penurunan skor kecemasan pada skala kecemasan yang diberikan sebelum dan sesudah program. Selain meningkatkan ketenangan jiwa,

program pendampingan dzikir juga berdampak positif pada perubahan perilaku siswa. Siswa menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan aktif dalam kegiatan sosial sekolah.. Dengan demikian, pendampingan dzikir rutin ini tidak hanya berfokus pada aspek teknis dzikir, tetapi juga pada pengembangan spiritual dan moral siswa yang mengalami masalah.

**Kata Kunci:** Dzikir Rutin, Bimbingan Konseling, Pendampingan

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan merupakan hal terpenting yang dibutuhkan oleh setiap orang. Oleh karena itu, salah satu variabel yang menentukan adalah pendidikan (District et al., 2024). Karena manusia adalah makhluk sosial, mereka tidak mungkin dapat bertahan hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Bagaimanapun juga, mereka diciptakan untuk saling mendukung satu sama lain agar dapat hidup normal dan mencapai tujuan mereka. Namun, tidak mungkin untuk mengisolasi tindakan manusia sebagai makhluk sosial dari berbagai kepentingan dan masalah sosial. Untuk mengatasi tantangan sosial yang paling rumit sekalipun, jawaban yang tepat tentu saja diperlukan.

Salah satu contoh masalah yang sering jadi bahan perbincangan orang tua, guru dll saat ini adalah persoalan terkait kenakalan siswa. Perilaku sosial dan prestasi akademik mereka sering kali dipengaruhi oleh masalah yang mereka hadapi. Siswa yang berjuang melawan stres, kecanduan video game, masalah keluarga, atau perselisihan dengan teman sebaya dapat menunjukkan fokus yang lebih buruk, perilaku yang lebih negatif, dan kesulitan mengendalikan emosi. Tanpa mereka sadari, masalah-masalah ini mengganggu kehidupan sekolah dan masyarakat. Menurut etimologinya, kenakalan remaja mengacu pada penyimpangan perilaku yang dilakukan remaja untuk mengganggu ketenangan diri mereka sendiri dan orang lain. (Mu'awanah, 2012).

Adapun masalah yang ditimbulkan oleh siswa bermacam-macam seperti berdasarkan hasil pengamatan selama melaksanakan MBKM ( Merdeka Belajar Kampus Merdeka) di MAN Kota Palangka Raya menunjukkan hasil bahwa bentuk kenakalan yang terjadi adalah kasus terlambat masuk sekolah dan jika dihitung berkisar 20 siswa yang terlambat bahkan bisa lebih dari itu, kemudian Berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru bimbingan konseling (BK), berikut ini adalah contoh-contoh kenakalan siswa di sekolah: keterlambatan, menggunakan handphone di kelas, tidak memakai pakaian berkendara lengkap yang dapat mengakibatkan kecelakaan, merokok, membolos atau tidak masuk sekolah tanpa ijin, dan masih banyak lagi. Itulah jenis kenakalan remaja yang terjadi di lembaga pendidikan, namun ada beberapa kasus anak yang sering

bolos sekolah dan terlambat masuk kelas, pergaulan bebas dan bermain game hingga larut malam merupakan dua elemen yang berkontribusi pada kenakalan remaja, namun beberapa diantaranya disebabkan oleh dinamika keluarga yang tidak seimbang dan kurangnya komunikasi antara orang tua dan anak, sehingga dapat mengganggu mental mereka.

Komponen penting dalam pertumbuhan siswa adalah ketenangan mental, terutama bagi individu yang mengalami masalah emosional dan perilaku. Selain mengganggu proses belajar mengajar, berbagai kesulitan yang dihadapi siswa di kelas-seperti masalah sosial, tekanan akademis, dan fluktuasi hormon-juga dapat berdampak buruk pada kualitas hidup siswa secara umum, oleh karena itu sangat penting untuk memberikan dukungan yang tepat. Dukungan dzikir rutin untuk siswa yang bermasalah di ruang Bimbingan dan Konseling (BK) adalah salah satu strategi yang mulai sering dilakukan.

Pendampingan dzikir rutin menjadi strategi mutakhir untuk membantu siswa dengan berbagai masalah. Sebagai sebuah latihan spiritual, dzikir dianggap memiliki kemampuan untuk menenangkan hati dan pikiran. Siswa dapat menemukan kedamaian batin yang dapat membantu mereka mengatasi masalah emosional dan mental dengan mengulang nama-nama Tuhan atau kata-kata tertentu. dalam dekade terakhir, zikir memiliki efek positif pada kesehatan mental dan spiritual (Nurani, 2024).

Secara psikologis, dzikirullah merupakan sebuah metode Qur'ani yang dapat membawa kedalam ketentraman hati, sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an surah Al-Ra'd (13) ayat 28, yaitu:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah, ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".

Dalam konteks pendidikan, ruang bimbingan konseling (BK) memiliki peran penting bagi siswa yang bermasalah Kegiatan pengkaderan siswa melalui dzikir rutin di sekolah MAN Kota Palangka Raya, Selain memberikan wadah bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan kekhawatiran mereka, dzikir secara teratur juga dapat membiasakan siswa untuk berdzikir dalam situasi apa pun, terutama saat mereka menghadapi kesulitan, untuk mengurangi ketegangan dan meningkatkan ketenangan pikiran. Selain membantu siswa lebih dekat dengan Tuhan, dzikir setiap hari juga dapat memberikan dampak relaksasi dan menurunkan tingkat stres, orang dapat mencapai

kondisi pikiran yang lebih tenang dengan mengulang frasa atau nama-nama Tuhan. Dzikir adalah salah satu latihan spiritual yang telah terbukti membantu orang mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental mereka, dengan mengikutsertakan guru BK dalam pelaksanaan program dzikir, lingkungan yang aman dan suportif akan tercipta bagi siswa untuk mengekspresikan emosi dan ide mereka (Husna, 2021).

Pengkaderan siswa melalui dzikir rutin di sekolah MAN Kota Palangka Raya mencakup berbagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan ketenangan jiwa. Pendekatan ini menekankan pada pertumbuhan spiritual dan moral siswa yang sedang berjuang di samping komponen teknis zikir. Oleh karena itu, diharapkan para siswa akan menemukan ketenangan dan ketentraman dalam kegiatan sehari-hari. Dampak dari praktik dzikir yang konsisten dalam meningkatkan kesehatan emosional dan mental siswa yang mengalami kesulitan juga diselidiki dalam penelitian ini.

Dengan adanya pendampingan siswa yang bermasalah melalui dzikir rutin, diharapkan mampu meningkatkan ketenangan jiwa bagi siswa yang bermasalah secara signifikan. Dengan demikian, pendampingan dzikir rutin di ruang Bimbingan dan Konseling dapat menjadi solusi yang efektif untuk mendukung siswa yang bermasalah, membantu mereka menemukan ketenangan dalam diri mereka sendiri, dan mengatasi masalah yang dihadapi. Dan untuk merealisasikan hal itu peneliti mengambil judul “Pendampingan Dzikir Rutin di Ruang BK untuk Meningkatkan Ketenangan Pada Siswa Yang Bermasalah”

## **METODE**

Dalam pendampingan ini, peneliti menggunakan metode ABCD (*Asset Based Community-driven Development*), yaitu sebuah pendekatan dalam pemberdayaan masyarakat yang menitikberatkan pada aset yang dimiliki oleh masyarakat yang terdiri dari 5 tahapan yaitu: *discovery*, *dream*, *design*, *define*, dan *deliver* (Salahuddin, 2015). Pendekatan berbasis ABCD adalah filosofi perubahan yang telah berhasil diterapkan di berbagai bisnis di seluruh dunia, baik besar maupun kecil. Konsep Asset Based Community Development atau 'ABCD' merupakan salah satu strategi dalam pengembangan masyarakat, yang juga dapat diartikan sebagai pemberdayaan masyarakat. Kegiatan ini merupakan sebuah proses yang menggunakan metodologi sebagai berikut:

Tahap pertama adalah *discovery* (menemukan). Dalam penelitian ini, tahap *discovery* dilakukan selama MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka) untuk mengidentifikasi aset serta pendampingan dalam rangka mengembangkan aset tersebut. Fokusnya adalah pada pendampingan siswa yang bermasalah diruang BK di sekolah MAN Kota Palangka Raya untuk meningkatkan praktek dzikir rutin, yang bertujuan memberikan ketenangan jiwa bagi siswa yang mengalami masalah. Pembinaan ini dilakukan oleh mahasiswa dan guru Bimbingsn Konseling.

Tahap kedua adalah *dream* (impian). Pada tahap ini, peneliti mengeksplorasi harapan dan impian siswa yang bermasalah agar mereka dapat melakukan dzikir dengan baik dan benar, serta merasakan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Impian ini mencakup harapan siswa untuk menemukan ketenangan dan kedamaian melalui praktik dzikir.

Tahap ketiga adalah *design* (merancang). Peneliti bersama guru bimbingan Konseling merancang jadwal kegiatan dzikir rutin bagi siswa yang bermasalah, termasuk hari dan waktu pelaksanaannya.

Tahap keempat adalah *define* (menentukan). Setelah menemukan, bermimpi, dan merancang bersama guru bimbingan konseling, ditentukan bagaimana kekuatan aset dan potensi dapat dimaksimalkan untuk mewujudkan impian siswa. Pada tahapan ini, tindakan yang diambil adalah: (1) Menghidupkan kembali kegiatan dzikir rutin di sekolah untuk meningkatkan ketenangan jiwa siswa, (2) Mengajak siswa untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan dzikir, dan (3) Mengajak siswa untuk mengelola kegiatan dzikir secara rutin.

Tahap terakhir adalah *deliver* (mengimplementasikan). Serangkaian Tindakan inspiratif yang mendukung *contious* untuk mewujudkan Impian Masyarakat dengan memanfaatkan aspek dan potensi yang dimiliki. Pada tahapan ini, tim pengabdian melakukan proses monitoring pada kegiatan pendampingan untuk mengontrol capaian program pendampingan.

Pendekatan berbasis aset ini merupakan bentuk pengelolaan dalam proses perubahan dan strukturisasi organisasi agar lebih baik. Tujuannya adalah untuk membantu mencapai perubahan nyata sesuai dengan mimpi dan keinginan sekelompok siswa yang menginginkan ketenangan dan kedamaian melalui praktik dzikir rutin (Mahmudah, 2018).

## HASIL

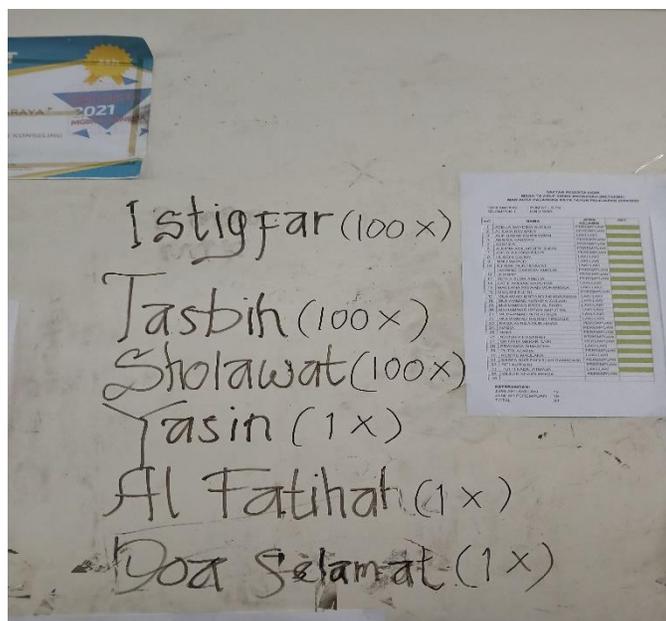
Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendampingan dzikir rutin secara signifikan meningkatkan ketenangan jiwa siswa yang bermasalah. Hal ini terlihat dari penurunan skor kecemasan pada skala kecemasan yang diberikan sebelum dan sesudah program. Selain meningkatkan ketenangan jiwa, program pendampingan dzikir juga berdampak positif pada perubahan perilaku siswa. Siswa menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan aktif dalam kegiatan sosial sekolah. Dzikir bekerja dengan cara mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif ke hal-hal positif, sehingga memberikan rasa tenang dan damai. Selain itu, dzikir juga dapat memperkuat hubungan antara individu dengan Tuhannya, sehingga memberikan kekuatan batin untuk menghadapi berbagai tantangan hidup. Salah satu faktor yang mendukung keberhasilan program ini adalah antusiasme siswa dalam mengikuti kegiatan pendampingan. Siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk terus berdzikir secara rutin



**Gambar Ilustrasi 1.** *Pelaksanaan dzikir rutin*

Gambar diatas adalah ilustrasi pelaksanaan dzikir rutin. Kegiatan pendampingan ini dilaksanakan selama 2 minggu di ruang Bimbingan Konseling sekolah MAN Kota Palangka Raya. Bagi siswa yang bermasalah akan melaksanakan dzikir rutin sebanyak 30 kali pertemuan di ruang BK, waktu pelaksanaan ketika jam istirahat atau jam kosong. Untuk hari pelaksanaan dzikir tergantung pada keihlasakan hati siswa tidak ada keterpaksaan dari guru bimbingan konseling. Dzikir yang dilakukan dengan Ikhlas akan membawa ketenangan hati yang mendalam. Setelah melaksanakan dzikir baru siswa dinasahet dan saran yang kondusif kepada siswa dalam

menghadapi berbagai masalah. Guru BK menjadi tempat bagi siswa untuk mencurahkan segala perasaan dan pikiran dan memberikan dukungan serta motivasi (Permana, 2020).



*Gambar Ilustrasi .2 Pelaksanaan dzikir rutin*

Gambar diatas menunjukkan rangkaian bacaan dzikir rutin. Dari proses dzikir ini diawali dengan pembagian buku saku dzikir yang telah disediakan di ruang BK oleh guru kepada murid karena siswa belum hapalan bacaan dzikir.

## **PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian yang dilakukan berbentuk pendampingan dzikir rutin bagi siswa yang bermasalah. Sebelum pelaksanaan pelatihan, penulis terlebih dahulu melakukan observasi dan berkoordinasi dengan beberapa guru bimbingan konseling di MAN Kota Palangka Raya. Langkah ini diambil untuk memastikan adanya pemahaman yang jelas dan kesepakatan mengenai strategi yang diterapkan, terutama dalam menangani permasalahan seputar dzikir rutin yang masih kurang teratur mengenai jadwal pelaksanaannya.

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk membantu siswa yang bermasalah untuk memperbaiki perilaku dan meningkatkan kualitas spritualistas. Sasaran utama dari program ini adalah para siswa yang bermasalah di MAN Kota Palangka Raya, dengan harapan bahwa penggunaan dzikir rutin membangun ketenangan dalam jiwa dan kesadaran bagi siswa yang bermasalah.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat dipahami bahwa pendampingan dzikir rutin diruang BK merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang dilaksanakan sebagai upaya bantuan terhadap individu atau kelompok agar dapat meningkatkan kesadaran spiritual dan membantu mereka untuk lebih fokus dan introspektif. Dzikir juga bertujuan untuk mempeabiki sikap dan prilaku siswa dengan mendekati diri kepada tuhan, sehingga bisa lebih mudah mengatasi masalah, menumbuhkan sikap positif, dan menjaga hubungan baik dengan lingkungan sekitar Dengan menggunakan metode ABCD (Asset Based Community Development).

Pendekatan ABCD bukan hanya ada pandangan optimis tentang kehidupan dan masa depan didorong melalui praktik berpikir positif. Mengejar kekuasaan memotivasi kita untuk membuat pilihan konstruktif di sini dan sekarang. Berfokus pada aspek positif dari kehidupan kita—baik sekarang maupun di masa depan—sebagai lawan dari yang negatif, kita dapat lebih mempersiapkan diri untuk sukses dan merangkul jenis dunia yang kita lihat sendiri (Mahmudah, 2018).

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di MAN Kota Palangka Raya menunjukkan bahwa pendampingan dzikir rutin memiliki dampak positif yang signifikan terhadap siswa yang bermasalah. Melalui observasi dan koordinasi dengan guru bimbingan konseling, program ini dirancang secara sistematis untuk membantu siswa mendekati diri kepada Tuhan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan memperbaiki perilaku mereka. Kegiatan ini bertujuan untuk membantu siswa menghadapi berbagai tantangan pribadi dengan cara membangun kesadaran spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan skor kecemasan setelah siswa mengikuti program, yang mengindikasikan peningkatan ketenangan mental. Selain itu, perubahan perilaku siswa menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan aktif dalam kegiatan sosial di sekolah juga merupakan hasil yang positif dari program ini. Kegiatan ini dilaksanakan dengan penuh keikhlasan, tanpa adanya paksaan, sehingga siswa merasa nyaman dan termotivasi untuk berpartisipasi secara aktif. Antusiasme siswa menjadi salah satu faktor kunci keberhasilan program, yang menunjukkan bahwa mereka merasakan manfaat dari pendampingan ini. Dengan pendekatan yang optimis dan fokus pada aspek positif kehidupan, program ini berkontribusi pada pengembangan karakter siswa yang lebih baik di masa depan.

## PENGAKUAN

Segala puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Dengan dzikir rutin yang kami lakukan, semoga kami selalu mendapatkan bimbingan dan kemudahan dalam menjalani setiap aktivitas. Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses ini. Terutama kepada Kepala Sekolah, para guru, khususnya guru BK dan staf MAN Kota Palangka Raya yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan program dzikir rutin ini. Semoga usaha ini membawa manfaat bagi peningkatan kualitas spiritual siswa-siswi MAN Kota Palangkaraya dan menjadi amal jariyah bagi semua yang terlibat.

## DAFTAR REFERENSI

- Aw, S. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu
- Husna, I. (2021). *Spiritualitas dan Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Pustaka*. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 145-158.
- Mahmudah, M. (2018). Pengelolaan kelas: Upaya mengukur keberhasilan proses pembelajaran. *Jurnal Kependidikan*, 6(1), 53-70.
- Mazrur, M., Jennah, R., Norjanah, N., & Surawan, S. (2024). Pembinaan pada majlis taklim disekolah MAN Kota Palangka raya untk meningkatkan kemampuan baca qur'an. *Jurnal Paris Langkis*, 5(1), 33-42.
- Mu'awanah, E. (2012). Bimbingan Konseling Islam.
- Salahuddin, N. (2015). Panduan KKN ABCD UIN Sunan Ampel Surabaya asset based community-driven development (ABCD).
- Teras. District, T. P., Firda, A., Nissa, C. O., Harahap, A. A., Fatimah, S., & Raya, I. P. (2024). *Peran Mahasiswa dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Agama Islam di TPA Sulamunajah Kelurahan Tanjung Pinang The Role of Students in Improving the Quality of Islamic Religious Education at TPA*. 4, 48–56.