

Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Pembentukan Akhlakul Karimah Peserta Didik

Ely Armayani*, Nurussakinah Daulay

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

*armayani303211010@uinsu.ac.id

Abstract

The number of students experiencing mental pressure due to the burden of memorization, adaptation to the pesantren environment, and limited interaction with family has become a serious concern. These conditions lead to symptoms of stress, anxiety, irritability, and a lack of self-confidence. Therefore, an effective approach is needed to help students overcome these problems. This approach can be supported through Islamic counseling using the dzikir technique, which is closely related to pesantren education. This background encouraged the researcher to conduct a study with the aim of describing the role of Islamic guidance and counseling through the dzikir technique in strengthening the mental resilience of students in one of the Islamic boarding schools in Medan City. This research employed a qualitative method with a phenomenological approach. The data sources consisted of five female students and one counseling teacher. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis was carried out using thematic analysis. The findings of the study indicate that counseling services combined with regular dzikir practices had a positive impact on students' mental conditions. Students who were previously withdrawn, anxious, and often cried became calmer, more patient, and better able to control their emotions. Dzikir served as a medium for achieving inner peace and closeness to Allah SWT. Moreover, collective dzikir activities also strengthened social bonds among students and fostered strong solidarity. The counseling teacher played a central role in guiding, motivating, and providing a spiritual approach to the students. In conclusion, the dzikir technique in Islamic guidance and counseling services was effective in building mental resilience, nurturing the spirit of worship, and shaping students' character to be spiritually and emotionally strong. Therefore, further research is needed to develop and expand the use of the dzikir technique in Islamic guidance and counseling services.

Keywords: *Morality; Islamic Guidance and Counseling; Dzikir; Role*

Abstrak

Banyaknya santri yang mengalami tekanan mental akibat beban hafalan, adaptasi lingkungan pesantren, dan keterbatasan interaksi dengan keluarga telah menjadi perhatian serius. Kondisi tersebut menyebabkan munculnya gejala stres, kecemasan, mudah marah, dan perasaan tidak percaya diri. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang efektif dalam membantu santri mengatasi masalah tersebut. Pendekatan tersebut dapat dibantu dengan adanya bimbingan konseling melalui teknik dzikir yang lebih dekat dengan pendidikan pesantren. Latar belakang tersebut akhirnya menarik peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mendeskripsikan peran bimbingan dan konseling Islam dengan teknik dzikir dalam penguatan mental santri di salah satu Pondok yang ada di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data penelitian ini adalah lima orang santriwati dan satu guru bimbingan konseling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan dengan menggunakan

teknik analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling yang disertai dengan praktik dzikir secara rutin mampu memberikan dampak positif terhadap kondisi mental santri. Santri yang sebelumnya tertutup, mudah gelisah, dan sering menangis menjadi lebih tenang, sabar, dan mampu mengendalikan emosi. Dzikir menjadi sarana untuk menghadirkan ketenangan batin dan kedekatan dengan Allah SWT. Selain itu, kegiatan dzikir berjamaah juga mempererat hubungan sosial antar santri dan membentuk solidaritas yang kuat. Guru BK memainkan peran sentral dalam membimbing, memotivasi, dan memberikan pendekatan spiritual kepada santri. Kesimpulannya, teknik dzikir dalam layanan bimbingan dan konseling Islam efektif dalam membangun ketahanan mental, menumbuhkan semangat ibadah, dan membentuk karakter santri yang tangguh secara spiritual dan emosional. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengembangkan dan memperluas penggunaan teknik dzikir dalam layanan bimbingan dan konseling Islam.

Kata Kunci : Akhlak; BKI; Dzikir; Peran

Pendahuluan

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran penting dalam membentuk generasi beriman, berakhlak mulia, dan berlandaskan Al-Qur'an serta Sunnah (Aroka et al., 2023). Santri dipandang sebagai kader penerus perjuangan ulama yang dituntut tidak hanya menguasai ilmu agama, tetapi juga memiliki mental yang sehat dan karakter yang kuat (Nasution, 1993). Namun, kehidupan di pesantren menghadirkan tantangan yang tidak ringan. Perubahan pola hidup, keterbatasan interaksi dengan keluarga, disiplin ketat, serta padatnya rutinitas belajar kerap menimbulkan tekanan psikologis. Kondisi tersebut dapat berdampak pada stres (Syafiq & Tamam, 2023), kecemasan (Hudayana et al., 2020), rendah diri (Zahara, 2020), hingga penurunan kesehatan mental (Rahman & Ma'sum, 2022).

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di Pondok Tahfizh Kota Medan menunjukkan bahwa terdapat santriwati yang direkomendasikan oleh pengasuhan dan pembimbing untuk diteliti lebih lanjut karena memiliki kesehatan mental yang rendah. Gejala yang muncul antara lain sedih, murung, takut, cemas, gelisah, khawatir, mudah sensitif, mudah marah, hingga stres. Jumlah subjek penelitian ini adalah lima orang santriwati. Pondok Tahfizh tersebut memiliki panca jiwa pondok yang wajib diterapkan, yaitu keikhlasan, kesederhanaan, berdikari, ukhuwah Islamiyah, dan kebebasan. Namun, penerapan nilai-nilai tersebut belum sepenuhnya menjamin santri terbebas dari gangguan mental, karena pada hakikatnya santri tetaplah manusia yang tidak luput dari kelalaian dan keterbatasan.

Kondisi ini memperlihatkan adanya kebutuhan akan program khusus untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan sosial santriwati. Program tersebut diharapkan dapat membangkitkan semangat hidup, memperkuat motivasi beribadah, serta membantu mereka menjalankan peraturan pondok dengan lebih ikhlas. Salah satu pendekatan yang dianggap relevan adalah terapi dzikir, yaitu metode spiritual yang berfokus pada ingatan kepada Allah SWT.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dzikir mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, menumbuhkan kesabaran, serta memperkuat kesehatan mental di lingkungan religius. Misalnya, penelitian oleh Nasution & Fitriana (2020) menemukan bahwa terapi dzikir efektif untuk mengurangi tingkat kecemasan remaja di pesantren. Widianengsih (2022) menegaskan bahwa konseling Islami berbasis dzikir membantu meningkatkan ketenangan spiritual santri yang mengalami tekanan psikologis. Sementara itu, Kamila (2020) menyoroti bahwa integrasi dzikir dalam

bimbingan konseling Islam berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian terbaru juga memperkuat temuan ini Hidayat & Rahayu (2021) menunjukkan bahwa bimbingan konseling Islami dengan terapi dzikir dapat menurunkan stres akademik mahasiswa. Fauziah & Aini (2022) menemukan bahwa konseling Islami berbasis dzikir dan doa mampu meningkatkan resiliensi santri. Mulyadi (2023) menekankan pentingnya pendekatan spiritual seperti dzikir dalam layanan BK Islam untuk memperkuat kesehatan mental santri di pesantren modern.

Dengan demikian, penerapan terapi dzikir dalam bimbingan dan konseling Islam diharapkan dapat menjadi metode efektif untuk mengatasi masalah kesehatan mental santri, khususnya santriwati di Pondok Tahfizh Kota Medan. Urgensi penelitian ini terletak pada upaya memperkuat ketahanan spiritual dan emosional santri, sekaligus meneguhkan akhlak Islami di tengah dinamika kehidupan pesantren. Berdasarkan latar belakang yang didapatkan, maka ditemukan adanya rumusan masalah, yakni; bagaimana kondisi kesehatan mental santriwati di Pondok Tahfizh Kota Medan yang menjadi subjek penelitian?. Bagaimana penerapan terapi dzikir dalam bimbingan dan konseling Islam pada santriwati yang memiliki kesehatan mental rendah?. Bagaimana pengaruh penerapan terapi dzikir terhadap peningkatan kesehatan mental santriwati di Pondok Tahfizh Kota Medan?.

Metode

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif yang bertujuan menggambarkan secara sistematis dan faktual fenomena kesehatan mental santriwati di Pondok Tahfizh Kota Medan tahun 2025. Sumber data penelitian terdiri atas data primer yang diperoleh dari wawancara mendalam dengan informan dan observasi langsung, serta data sekunder dari dokumen pendukung yang relevan. Informan utama adalah satu orang guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan lima orang santriwati yang dipilih melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria memiliki kesehatan mental rendah. Instrumen penelitian berupa pedoman wawancara, catatan observasi, dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi lapangan, dan studi dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan metode deskriptif analisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, serta penarikan kesimpulan untuk memperoleh gambaran menyeluruh terkait fenomena yang diteliti.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santriwati di salah satu Pondok Tahfizh Kota Medan tersebut merasa senang dan bersyukur bisa belajar di lingkungan yang religius dan mendukung hafalan Al-Qur'an. Meskipun demikian, tidak sedikit dari mereka yang mengaku mengalami tekanan mental terutama di awal masa penyesuaian. Hal itu terbukti dengan keadaan mereka yang sekarang dialami karena tekanan tersebut berasal dari berbagai faktor seperti jauh dari orang tua, jadwal yang padat, serta beban hafalan yang berat. Dari hasil wawancara, "Beberapa santriwati juga mengungkapkan adanya rasa cemas, mudah tersinggung, dan terkadang menangis saat merasa gagal". Mereka juga menjelaskan, "Ketika menghadapi tekanan tersebut, sebagian besar santriwati mencoba menenangkan diri dengan cara sendiri seperti menyendiri, menangis, atau tidur". Dikuatkan juga oleh kutipan wawancara dan observasi dengan santriwati pondok tahfidz kota medan, mereka menyatakan bahwasanya, "Semenjak mereka tinggal dipondok perubahan emosional yang muncul dalam diri mereka benar adanya". Gejolak atau perubahan emosional yang sulit mereka kontrol dapat menimbulkan berbagai macam tingkah laku yang negatif. Namun setelah mendapatkan

layanan bimbingan dan konseling Islam, mereka merasa lebih terbantu. Santriwati menuturkan bahwa, “Konseling yang diberikan guru BK termasuk pemberian motivasi, nasihat islami, dan penguatan melalui dzikir. Santriwati merasa lebih nyaman setelah curhat dan diarahkan untuk mengingat Allah dalam setiap kesulitan” (Kang L et al., 2020). Dan dari hasil wawancara dengan guru BK beliau menyatakan bahwa, “Pendekatan konseling yang berakar pada nilai-nilai pesantren dan kearifan lokal, termasuk praktik dzikir dan pengajaran tradisional, membantu memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis mereka”.

Dalam proses wawancara, santriwati menyebutkan bahwa “Layanan konseling dilakukan dengan pendekatan yang lembut, tidak menghakimi, dan sangat memahami kondisi mereka”. Guru BK mengajak santriwati berdzikir bersama, membaca istighfar, tasbih, tahmid, dan mengulang ayat-ayat ketenangan seperti surah Ar-Ra’d:28. Dzikir dilakukan dalam suasana yang tenang dan damai, seringkali sebelum atau setelah shalat berjamaah. Aktivitas ini membuat hati santriwati menjadi lebih ringan dan tenang. Mereka merasakan ketenangan luar biasa setelah dzikir, seolah semua beban menjadi lebih ringan. Sebagian dari mereka bahkan mulai rutin berdzikir sendiri di luar jam bimbingan. Salah satu santriwati mengungkapkan bahwa dzikir membantunya tidur lebih nyenyak dan tidak lagi merasa takut atau cemas saat malam. Pendekatan ini dirasakan sangat menyentuh batin mereka dan memperkuat ketahanan emosional.

Berdasarkan pengakuan para santriwati, “Guru pembimbing di pondok tersebut memiliki peran yang besar dalam mengarahkan mereka untuk berdzikir ketika sedang dalam keadaan mental yang tidak stabil”. Mereka diajarkan bahwa dzikir bukan sekadar bacaan, tetapi juga bentuk komunikasi hati dengan Allah SWT. Santriwati diajak untuk memahami makna dzikir agar bisa meresapi ketenangan yang dihasilkan. Guru juga menekankan pentingnya konsistensi dalam berdzikir agar pengaruhnya lebih terasa dalam kehidupan sehari-hari. Setelah mengikuti rutinitas dzikir, santriwati merasa lebih sabar, ikhlas, dan mampu menerima kenyataan dengan lebih lapang. Bahkan beberapa santriwati mengaku lebih semangat menghafal dan tidak mudah putus asa lagi. Mereka mulai menyadari bahwa kekuatan spiritual sangat dibutuhkan dalam menghadapi tekanan hidup. Dzikir menjadi jalan penyembuhan yang menyentuh hingga ke relung hati.

Dari perspektif guru BK, “Kondisi mental santriwati sangat beragam tergantung latar belakang dan tingkat adaptasi mereka terhadap kehidupan pondok. Beberapa santriwati mengalami tekanan karena perpisahan dari keluarga, adaptasi lingkungan, hingga tuntutan hafalan yang berat. Masalah umum yang sering muncul antara lain stres, kecemasan, kehilangan motivasi, dan perasaan rendah diri. Oleh karena itu, layanan Bimbingan dan Konseling Islam dianggap sangat penting dalam membantu para santriwati mengelola emosi dan tekanan yang mereka alami”. Sejak dua tahun terakhir, guru BK telah mulai menerapkan teknik dzikir secara konsisten dalam proses bimbingan. Pendekatan ini terbukti lebih diterima oleh santriwati karena sejalan dengan nilai-nilai religius di pondok. Guru mengintegrasikan dzikir dalam sesi konseling baik secara individu maupun kelompok. Hal ini mempermudah santriwati menerima nasihat dan bimbingan karena dibarengi dengan ketenangan batin (Rosyada et al., 2022).

Dalam pelaksanaannya, proses dzikir dilakukan dengan pengantar motivasi dan penguatan spiritual terlebih dahulu. Santriwati diajak duduk tenang, mengatur napas, dan mulai berdzikir secara perlahan bersama guru pembimbing. Beberapa dzikir yang digunakan antara lain istighfar, Subhanallah, Alhamdulillah, dan La ilaha illallah. Guru juga menyisipkan ayat-ayat Al-Qur’an yang menenangkan dan hadis-hadis motivasional (Azhari, 2021). Kegiatan ini dilakukan secara rutin dua sampai tiga kali dalam sepekan, disesuaikan dengan jadwal santri. Respon para santriwati sangat positif, bahkan banyak yang meminta agar kegiatan dzikir ini lebih sering dilaksanakan. Mereka merasa seperti

mendapatkan pelukan spiritual yang membantu meredakan tekanan batin. Dzikir menjadi momen jeda dari hiruk-pikuk hafalan dan kegiatan padat di pondok.

Guru BK mengamati adanya perubahan perilaku santriwati setelah mengikuti terapi dzikir. Beliau mengatakan, “Santriwati yang sebelumnya sering murung dan menyendiri, kini mulai terbuka dan mampu berinteraksi dengan lebih baik. Beberapa santriwati menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan menunjukkan sikap empati terhadap teman”. Guru juga melihat bahwa semangat belajar dan menghafal santriwati meningkat setelah mengikuti konseling dengan teknik dzikir. Perubahan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga spiritual dan sosial. Namun, dalam pelaksanaannya terdapat tantangan seperti keterbatasan waktu dan suasana pondok yang kadang kurang kondusif. Solusi yang diterapkan adalah dengan mengintegrasikan dzikir ke dalam kegiatan harian yang sudah ada seperti shalat berjamaah dan pengajian malam. Hal ini membuat dzikir menjadi bagian alami dari kehidupan santri sehari-hari.

Evaluasi terhadap efektivitas teknik dzikir dilakukan melalui observasi perilaku santriwati dan evaluasi informal seperti diskusi kelompok dan jurnal refleksi. Guru mencatat bahwa santriwati yang rutin berdzikir menunjukkan peningkatan stabilitas emosi dan daya tahan terhadap tekanan. Mereka menjadi lebih tenang, tidak cepat panik, dan memiliki harapan positif terhadap masa depan. Dzikir membantu mereka merasa dekat dengan Allah dan percaya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya. Guru BK menyebut bahwa dzikir bukan hanya terapi, tetapi juga pembentuk karakter spiritual. Oleh karena itu, teknik ini akan terus dipertahankan dan dikembangkan dalam layanan BK di pondok (Handayani et al., 2023). Santriwati juga mulai merekomendasikan dzikir kepada temannya yang sedang dalam masalah. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki efek menular secara positif di lingkungan pondok.

“Beberapa santriwati berharap agar layanan bimbingan dan konseling Islam semakin ditingkatkan dengan pendekatan yang lebih menyeluruh. Mereka menginginkan adanya ruang curhat yang lebih privat, sesi motivasi berkala, serta kegiatan spiritual bersama secara rutin. Selain itu, mereka ingin agar guru BK lebih sering turun langsung melihat kondisi santriwati di asrama”. Hal ini dianggap penting agar guru memahami secara menyeluruh apa yang dirasakan santriwati dalam kehidupan sehari-hari. Santriwati juga berharap dzikir tidak hanya digunakan saat ada masalah, tetapi menjadi kebiasaan hidup yang membentuk ketenangan jiwa. Mereka merasa terbantu dan ingin agar layanan ini terus dijalankan untuk membantu generasi santriwati berikutnya. Dzikir telah menjadi teman batin yang menemani mereka di saat sulit. Bagi santriwati, konseling dengan pendekatan islami bukan hanya solusi sesaat, tetapi proses penyembuhan yang berkelanjutan.

Secara umum, hasil penelitian ini membuktikan bahwa bimbingan dan konseling Islam dengan teknik dzikir sangat relevan diterapkan di lingkungan pesantren. Teknik ini efektif dalam meredakan stres, memperkuat mental, dan memperbaiki hubungan sosial santriwati. Baik santriwati maupun guru BK menyatakan bahwa dzikir membawa ketenangan dan menjadi sarana untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Kegiatan dzikir yang terintegrasi dengan layanan konseling membentuk suasana pondok yang religius dan penuh kasih. Efek positifnya dirasakan secara individual dan kolektif oleh seluruh santriwati. Peneliti menyimpulkan bahwa pendekatan ini layak dikembangkan lebih luas di pondok-pondok tahfizh lainnya. Dengan demikian, dzikir bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga terapi spiritual yang menyentuh dan menyembuhkan jiwa.

Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya bahwa teknik dzikir memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kesehatan mental individu, khususnya santriwati yang hidup dalam lingkungan pesantren yang penuh tantangan. Berdasarkan wawancara dan observasi lapangan, santriwati yang sebelumnya mengalami tekanan

mental seperti kecemasan, stres, rasa takut, hingga ketidakmampuan beradaptasi, menunjukkan perubahan positif setelah mengikuti layanan bimbingan konseling Islam yang dipadukan dengan praktik dzikir. Hal ini sejalan dengan pendapat Nasution & Fitriana (2020) yang menegaskan bahwa dzikir sebagai terapi spiritual mampu menurunkan tingkat stres dan menumbuhkan rasa tenang secara signifikan. Praktik dzikir memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan kesadaran spiritual, dan berdampak langsung terhadap stabilitas emosional santri (Khoirunnisa Ghefira Yusrani et al., 2023).

Pendekatan bimbingan konseling Islam yang diterapkan di Pondok Tahfizh ini sejalan dengan konsep Munandir (dalam Abdurrahman, 2019) yang menekankan bahwa konseling Islam tidak hanya berfungsi untuk penyelesaian masalah duniawi, tetapi juga sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Guru BK dalam hal ini memainkan peran sentral sebagai murabbi yang tidak sekadar memberi solusi rasional, tetapi juga mengarahkan konseli untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui dzikir, doa, dan muhasabah. Dengan membiasakan dzikir pada setiap sesi konseling, santriwati merasakan dampak spiritual berupa ketenangan, keikhlasan, serta tumbuhnya optimisme. Hal ini diperkuat dengan testimoni santriwati yang menyebutkan bahwa setelah dzikir, mereka merasa lebih ringan dalam menghadapi masalah dan mampu menempatkan diri secara lebih bijak.

Dalam penelitian ini ditemukan beberapa kasus nyata di lapangan. Misalnya, salah satu santriwati awalnya menunjukkan perilaku malas menghafal Al-Qur'an, sering menunda tugas, dan kurang disiplin mengikuti jadwal pondok. Setelah mengikuti bimbingan konseling berbasis dzikir, santriwati tersebut diarahkan untuk membacakan dzikir istighfar dan *ya Latif* setiap kali merasa berat hati. Guru BK juga membimbingnya dengan ayat motivasi "*Inna ma'al usri yusra*" (QS. Al-Insyirah: 6). Hasilnya, santriwati perlahan menunjukkan perubahan: ia menjadi lebih semangat hadir di kelas tahfizh, mampu meningkatkan hafalannya, dan disiplin mengikuti jadwal.

Kasus lain terjadi pada santriwati yang dikenal kurang hormat kepada ustadzah dan sering membantah aturan pondok. Melalui konseling Islam berbasis dzikir, guru BK menekankan aspek *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), mengajak konseli merenungi adab dalam Islam, serta membimbingnya melantunkan dzikir *subhānallāh wa bihamdih* setiap kali muncul rasa jengkel. Setelah beberapa sesi, perilakunya berubah menjadi lebih lembut, mudah meminta maaf, dan menghormati ustadzah. Contoh ini menunjukkan bahwa konseling Islam berbasis dzikir bukan hanya teori, tetapi memiliki dampak nyata dalam mengubah perilaku negatif santriwati.

Dalam perspektif teori konseling Islam, dzikir merupakan bentuk psikoterapi Islami yang menyentuh dimensi spiritual, kognitif, dan afektif sekaligus. Kamila (2020) menjelaskan bahwa dzikir dapat dipandang sebagai teknik psikoterapi Islam yang sesuai dengan lingkungan religius seperti pesantren. Proses pengulangan lafaz suci membawa konseli dalam kondisi *sakinah* (tenang), sehingga stres berkurang, pikiran lebih jernih, dan hati lebih ikhlas menghadapi ujian hidup (Abdulah & Nuraeni, 2020). Dengan demikian, dzikir tidak hanya mengatasi gejala psikologis, tetapi juga memperkuat keimanan santriwati.

Selain berdampak pada aspek individu, dzikir juga memiliki dimensi sosial. Melalui dzikir berjamaah, santriwati merasakan kebersamaan spiritual, rasa memiliki, serta ukhuwah islamiyah yang lebih kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian Sofia (2021) yang menyoroti bahwa konflik sosial antar santri seringkali mengganggu kesehatan mental. Dengan adanya dzikir berjamaah, terbentuk ruang spiritual kolektif yang memperkuat integrasi sosial di pesantren. Santriwati yang semula sering terlibat konflik mulai menunjukkan sikap saling memahami, lebih ramah, dan lebih solid sebagai komunitas.

Hasil observasi guru BK menunjukkan bahwa terapi dzikir juga berdampak positif terhadap aspek akademik. Santriwati menjadi lebih fokus saat menghafal Al-Qur'an, lebih disiplin dalam mengikuti aturan pondok, serta menunjukkan tanggung jawab yang lebih besar. Hal ini sejalan dengan penelitian Budi & Richana (2022) yang menegaskan bahwa penguatan spiritual meningkatkan kualitas hafalan Al-Qur'an sekaligus memotivasi belajar. Artinya, terapi dzikir tidak hanya menguatkan mental, tetapi juga mendorong prestasi akademik dan pembentukan akhlak.

Meski menunjukkan hasil positif, penerapan terapi dzikir juga menghadapi sejumlah kendala. Pertama, keterbatasan waktu di pesantren yang padat dengan jadwal menghafal, belajar, dan kegiatan lain membuat guru BK harus kreatif menyisipkan sesi dzikir. Kedua, keterbatasan tenaga konselor menjadi tantangan karena tidak semua guru memiliki pemahaman mendalam tentang konseling Islam. Ketiga, faktor lingkungan keluarga juga berpengaruh; ada santriwati yang kurang mendapat dukungan keluarga dalam menjalani konseling berbasis dzikir. Oleh karena itu, solusi yang ditemukan adalah mengintegrasikan dzikir dalam aktivitas harian pondok seperti sebelum belajar, setelah shalat berjamaah, atau saat *halaqah tahfizh*. Dengan demikian, dzikir menjadi kebiasaan kolektif, bukan hanya kegiatan tambahan.

Jika ditinjau dari perspektif maqāsid al-syarī'ah, penerapan konseling Islam berbasis dzikir dapat dikategorikan sebagai upaya ḥifz al-nafs (menjaga jiwa) dan ḥifz al-dīn (menjaga agama). Dzikir melindungi jiwa santriwati dari stres, kecemasan, dan depresi, sekaligus memperkuat keimanan serta hubungan mereka dengan Allah (Avivah, 2022). Selain itu, konseling Islam berbasis dzikir juga berkontribusi terhadap ḥifz al-'aql (menjaga akal), karena ketenangan mental membuat santriwati lebih fokus dan jernih dalam berpikir. Analisis maqāsid ini memperkuat argumen bahwa konseling Islam bukan hanya solusi psikologis, tetapi juga memiliki landasan syar'i yang kuat dalam mendukung keselamatan jiwa dan spiritualitas santriwati.

Sehingga memberikan temuan bahwa BK Islam berbeda dengan BK umum. BK umum lebih menekankan aspek psikologis, rasional, dan teknis, sedangkan BK Islam berbasis pada nilai religius dan pendekatan spiritual. Dalam BK Islam, masalah tidak hanya dipandang dari sisi duniawi, tetapi juga dikaitkan dengan dimensi ukhrawi. Guru BK Islam tidak sekadar menjadi konselor, tetapi juga menjadi pembimbing ruhani yang menanamkan nilai sabar, ikhlas, dan tawakal melalui dzikir. Inilah yang menjadikan BK Islam memiliki keunggulan tersendiri, khususnya dalam konteks pesantren yang memang berorientasi pada pembinaan akhlak dan spiritual.

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa konseling Islam berbasis dzikir merupakan strategi yang efektif dan relevan dalam menghadapi tantangan kesehatan mental santriwati. Namun, implementasinya membutuhkan komitmen penuh dari berbagai pihak. Guru BK perlu mendapat pelatihan khusus untuk menguasai teknik dzikir secara sistematis, pengasuh pondok perlu menyediakan ruang konsultasi yang nyaman dan privat, sementara keluarga juga harus memberikan dukungan moral bagi santriwati. Jika dikelola dengan baik, model ini dapat direplikasi di pesantren-pesantren tahfizh lain untuk memperkuat mental, spiritual, dan akhlak generasi muda.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam dengan teknik dzikir terbukti efektif dalam memperkuat kesehatan mental santriwati di Pondok Tahfizh Kota Medan. Santriwati yang sebelumnya mengalami gejala kecemasan, stres, murung, dan mudah marah menunjukkan perubahan positif setelah mengikuti konseling berbasis dzikir. Dzikir berfungsi sebagai media spiritual yang menenangkan hati, meningkatkan kesadaran diri, memperkuat iman, serta membantu santriwati dalam

menghadapi tekanan hidup di lingkungan pondok. Selain itu, penerapan teknik ini juga berdampak pada peningkatan kedisiplinan, fokus belajar, dan keharmonisan relasi sosial. Dengan demikian, bimbingan dan konseling Islam melalui teknik dzikir dapat menjadi solusi strategis dalam mengatasi masalah kesehatan mental santri sekaligus memperkuat nilai-nilai religius yang menjadi landasan kehidupan pesantren.

Daftar Pustaka

- Abdulah, M. N., & Nuraeni, S. (2020). Revolusi mental: Peranan orang tua dalam penanaman sikap tertib berlalu lintas. *Sosio Religi: Jurnal Kajian Pendidikan Umum*, 18(1), 18–25.
- Abdurrahman. (2019). Fungsi dan peran konseling Islam dalam pendidikan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 33–42.
- Afifa, A., dkk. (2021). Peran bimbingan konseling Islam dalam mengatasi kenakalan remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 175–188.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aroka, R., Desman, D., Zulmuqim, Z., Erwin, E., & Samad, D. (2023). Pesantren: Asal usul, pertumbuhan kelembagaan dan karakteristiknya. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 3(2), 4837–4851.
- Avivah, I. K. (2022). Peran guru dalam meningkatkan sikap spiritual dan penguatan mental anak di Taman Pendidikan Al-Qur'an Abdullah pada masa pandemi (Nawangan, Pacitan). [Tesis tidak diterbitkan].
- Azhari, M. A. (2021). Dukungan sosial bagi penderita disfungsi untuk penguatan kesehatan mental: Studi syarah hadis dengan pendekatan psikologi Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 308–322.
- Budi, M. H. S., & Richana, S. A. (2022). Strategi pembelajaran tahfidz Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas hafalan santri di pesantren. *Dirasah: Jurnal Studi Ilmu dan Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 167–180.
- Fauziah, N., & Aini, N. (2022). Konseling Islami berbasis dzikir dan doa untuk meningkatkan resiliensi santri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 6(1), 45–58.
- Handayani, A. R., Maliga, I., & Sholihah, N. A. (2023). Konstruksi perlindungan penyandang disabilitas mental dalam instrumen hak asasi manusia. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(2), 1486–1492.
- Hidayat, M., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh bimbingan konseling Islami dengan terapi dzikir terhadap stres akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling Religius*, 9(2), 102–115.
- Hudayana, E., Jannah, C., Hartinah, A. S., & Subhi, M. R. I. (2020). Menurunkan kecemasan belajar santri baru melalui bimbingan dan konseling. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 37–45.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49.
- Kang, L., Ma, S., Chen, M., Yang, J., Wang, Y., Li, R., & Yao, L. (2020). Impact on mental health and perceptions of psychological care among medical and nursing staff in Wuhan during the 2019 novel coronavirus disease outbreak: A cross-sectional study. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2020(1), 1–8.
- Khoirunnisa, G. Y., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan kebijakan kesehatan mental di Indonesia: Menuju pencapaian sustainable development goals dan universal health coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89–107.

- Kurniati, K. D., Shofiah, V., Rajab, K., & Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (2025). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 2(2), 78–85.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Historis: Jurnal Kajian, Penelitian dan Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39.
- Maharani, R., Yazid, Y., & Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. (2024). Dakwah and counseling in dealing with mental health issues in Indonesia. *Jurnal Ilmu Dakwah dan Konseling*, 6(2), 1–12.
- Mulyadi, D. (2023). Peran bimbingan konseling Islam berbasis spiritual dalam meningkatkan kesehatan mental santri pesantren modern. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 15(3), 221–234.
- Nasution, A., & Fitriana, L. (2020). Efektivitas terapi dzikir terhadap penurunan stres pada santri. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 101–108.
- Nisa, K. (2024). Peningkatan kesejahteraan emosional santri melalui praktik mindfulness dan refleksi spiritual. *Jurnal Educazione: Jurnal Pendidikan, Pembelajaran dan Bimbingan dan Konseling*, 12(2), 98–106.
- Rahman, A., & Ma'sum, M. A. (2022). Psikoterapi Islam shalat tahajjud dalam meningkatkan kesehatan mental santri. *Jurnal At-Taujih*, 2(1), 71–85.
- Riyadi, A. (2013). Zikir dalam Al-Quran sebagai terapi psikoneurotik (Analisis terhadap fungsi bimbingan dan konseling Islam). *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 41–52.
- Rosyada, D., Syahrullah, S., Nahuda, N., Fadllilah, D. R., & Hasanah, I. (2022). Islamic counseling approach to improve adolescent mental health. *Indonesian Journal of Islam and Public Health*, 2(2), 125–139.
- Sofia, N. N. (2021). Manajemen konflik di pesantren melalui kultur pesantren dan gaya kepemimpinan kyai. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah (JASIKA)*, 1(1), 1–16.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafiq, M., & Tamam, M. (2023). Peran layanan bimbingan dan konseling Islam dalam mengatasi keadaan stres santri akibat isolasi mandiri. *Pelita: Jurnal Studi Islam Mahasiswa UII Dalwa*, 1(1), 91–103.
- Widianengsih, R. (2022). Hadits tentang dzikir perspektif tasawuf. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 166–179.
- Zahara, A. (2020). Pelaksanaan kegiatan muhadharah sebagai upaya meningkatkan percaya diri santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Harsallakum Kota Bengkulu (Tesis doktor, IAIN Bengkulu).