

Pengaruh Pembiasaan Dzikir Terhadap Ketenangan Belajar Santri Pondok Pesantren Modern Al-Ishlah Bondowoso

Abdul Wafi¹, Musleh², Fahim Abu Ramadhan³, Septiadi⁴, Benny Prasetya⁵

^{1,2,3,4,5} Magister Pendidikan Agama Islam, Institut Ahmad Dahlan Probolinggo

Email: wafi2240@gmail.com, muslehmus88@gmail.com, bimzaghi@gmail.com, adiyeng.915@gmail.com, prasetyabenny@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords:

*Dhikr, Learning
Tranquillity, Santri,
Islamic Boarding
School, Spiritual Self-
Regulation.*

Article history:

Received 2026-01-14

Revised 2026-01-17

Accepted 2026-01-18

ABSTRACT

This The phenomenon of increasing psychological pressure among santri due to the density of academic and spiritual activities necessitates effective interventions based on religious approaches. This study aims to analyse the effect of habitual dhikr practice on learning tranquillity among santri at Al-Ishlah Modern Islamic Boarding School, Bondowoso. This quantitative study employs an associative approach with a sample of 100 santri from grades 4, 5, and 6 of Kulliyatul Muballighien Al-Islamiyah (KMI). Data were collected using a Likert-scale questionnaire (1–5) and analysed through validity and reliability tests, as well as simple linear regression using SPSS version 25. The results indicate that habitual dhikr practice has a positive and significant effect on learning tranquillity ($R^2 = 0.47$; $t = 6.85$; $p < 0.001$). These findings suggest that consistent dhikr practice is capable of reducing academic stress levels and enhancing the emotional stability of santri. This study strengthens transcendental psychology theory, which positions dhikr as a mechanism of spiritual self-regulation. Practically, these results may serve as a foundation for the development of spiritual mindfulness programmes within Islamic boarding school environments.

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Abdul Wafi

Magister Pendidikan Agama Islam, Institut Ahmad Dahlan Probolinggo, wafi2240@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Dalam konteks pendidikan Islam modern, keseimbangan antara kegiatan intelektual dan spiritual menjadi isu krusial yang berkontribusi terhadap pembentukan karakter santri. Menurut laporan Kementerian Agama, terdapat peningkatan dalam stres akademik di kalangan santri, terutama di lembaga pendidikan yang menerapkan sistem pembelajaran intensif dengan jadwal yang ketat. Fenomena ini menekankan perlunya pendekatan inovatif yang berfokus pada aspek spiritual untuk menjaga ketenangan batin santri. Aktivitas dzikir, yang merupakan pengingat konstan kepada Allah, diyakini berperan penting dalam membangun kestabilan emosional dan ketenangan jiwa santri. Sebuah studi oleh Elfattah mengungkapkan bahwa pendidikan Islam dapat mendukung kesehatan mental melalui integrasi nilai-nilai spiritual. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa praktik spiritual, termasuk dzikir, meningkatkan ketahanan psikologis santri dan membantu mengurangi risiko stres akademik (Elfattah, 2025).

Pendidikan di pesantren lebih dari sekadar pengajaran ilmu agama; penelitian juga menunjukkan pentingnya kombinasi antara pendidikan akademis dan pembelajaran spiritual. Dalam konteks ini, Ali dan Kawakip menyoroti bahwa kepemimpinan kiai memiliki peran sentral dalam

<https://journal.nuspublications.or.id/jdp>

merumuskan visi dan misi yang jelas untuk meningkatkan kualitas pendidikan di pesantren. Program-program yang dirancang mencakup pemanfaatan teknologi untuk memfasilitasi pembelajaran yang lebih efektif, yang penting dalam konteks pendidikan modern. Lebih lanjut, Farhan dan Shobahiya menekankan pentingnya integrasi pendekatan psikologis dalam pendidikan pesantren, di mana peningkatan karakter dan moral santri harus menjadi bagian integral dari kurikulum, termasuk nilai-nilai moderasi agama yang membantu membentuk karakter santri yang toleran (Ali & Kawakip, 2025; Farhan & Shobahiya, 2024).

Pengembangan sistem pendidikan yang lebih harmonis antara aspek akademik dan spiritual juga terlihat dalam usaha pesantren untuk mengintegrasikan kurikulum umum dengan pendidikan agama. Usaha ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan akademis sambil memperhatikan aspek mental dan spiritual santri. Zulkhaidir et al. menunjukkan bahwa penerapan pendekatan holistik dalam pendidikan pesantren akan membawa dampak positif bagi pengembangan karakter santri, dengan menekankan pentingnya pendidikan moral dan etika dalam kurikulum pesantren (Zulkhaidir et al., 2023).

Selanjutnya, efektivitas pendekatan spiritual dalam pendidikan terlihat dari pengaruhnya terhadap kesehatan mental santri. Penelitian oleh Khairani et al. menunjukkan bahwa pengalaman belajar yang melibatkan elemen spiritual, seperti dzikir, dapat meningkatkan kesejahteraan mental santri secara keseluruhan. Pengembangan program yang mendukung kesejahteraan santri melalui kegiatan spiritual semacam ini merupakan langkah strategis dalam menciptakan lingkungan belajar yang seimbang dan mendukung pencapaian akademik yang optimal (Khairani et al., 2024).

Dengan mempertimbangkan semua aspek ini, penting bagi para pendidik di pesantren untuk menerapkan metode pembelajaran yang inovatif dan inklusif, yang mengintegrasikan elemen akademik dengan spiritualitas. Pesantren harus diarahkan untuk menciptakan santri yang tidak hanya cerdas secara akademis, tetapi juga kuat secara spiritual, yang sangat diperlukan dalam menghadapi tantangan pendidikan di era modern ini. Pemikiran kritis dan inovatif dalam sistem pendidikan pesantren menjadi kunci dalam memfasilitasi pengembangan karakter santri yang lengkap dan menyeluruh (Asdlori, 2023; Bahri, 2018).

Namun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menyoroti dzikir dalam konteks kesehatan mental umum, bukan dalam kerangka pedagogis pesantren. Misalnya, studi oleh Suryadi (2020) menegaskan bahwa dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan, tetapi penelitian konkret yang mengkaji pengaruh pembiasaan dzikir terhadap ketenangan belajar santri di lingkungan pesantren masih terbatas. Sebuah studi oleh Jannah dan Pohan menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat mengantar pada peningkatan kesehatan mental dengan menurunkan kadar glukosa darah, dan dapat diadaptasi untuk lingkungan edukatif seperti pesantren (Jannah & Pohan, 2022).

Keterkaitan antara dzikir dan pengurangan kecemasan serta dampaknya pada lingkungan pendidikan harus lebih dieksplorasi dalam konteks pesantren. Misalnya, Nugraha et al. (2024) meneliti penerapan terapi psikoreligius yang mencakup dzikir dalam pembelajaran untuk pasien dengan gangguan halusinasi, menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual dapat membantu meningkatkan kondisi mental individu (Nugraha et al., 2024). Hasil penelitian ini menyoroti potensi penerapan dzikir dalam konteks pendidikan, di mana lingkungan keagamaan dan akademis dapat saling mendukung untuk menciptakan ketenangan belajar yang lebih baik di kalangan santri.

Lebih lanjut, pendekatan psikoreligius dalam edukasi juga diragukan. Asmara et al. (2023) melaporkan bahwa penerapan terapi psikoreligius yang menggabungkan dzikir efektif dalam membantu pasien mengelola halusinasi dan mengurangi kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa kegiatan dzikir tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental individu, tetapi juga dapat diadaptasi dalam konteks pendidikan pesantren untuk mendukung pembelajaran santri, dengan penekanan pada perlunya integrasi aktivitas spiritual dengan proses belajar di pesantren (Asmara et al., 2023).

Sebagai tambahan, penelitian oleh Hasanah et al. (2023) pada dzikir sebagai metode relaksasi di kalangan pasien ginjal menunjukkan bahwa intervensi spiritual dapat meningkatkan kualitas hidup (Hasanah et al., 2023). Penelitian ini menunjukkan pentingnya mengadopsi pendekatan holistik dalam pendidikan, di mana dzikir bisa menjadi bagian integral dari pengalaman pembelajaran yang menjamin kesejahteraan siswa dan keberhasilan akademik.

Dengan melihat berbagai kajian tersebut, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang

secara khusus mengeksplorasi pengaruh praktik dzikir sebagai strategi pendidikan dalam meningkatkan ketenangan belajar santri. Sejumlah studi mutakhir menunjukkan bahwa praktik spiritual dan religius memiliki peran signifikan dalam mendukung regulasi emosi, pengendalian diri, serta kesejahteraan psikologis peserta didik, khususnya dalam menghadapi tekanan akademik (Borges et al., 2021) (Reyes-Pérez et al., 2025). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada konteks pendidikan umum atau perguruan tinggi, sehingga belum sepenuhnya merepresentasikan karakteristik pendidikan pesantren yang menempatkan dimensi spiritual sebagai fondasi utama pembelajaran.

Penelitian ini diharapkan dapat menjembatani kesenjangan antara pendekatan psikologis umum dan konteks pendidikan pesantren, dengan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana praktik dzikir dapat berkontribusi terhadap pembentukan karakter, ketenangan batin, dan kesehatan mental santri. Hal ini sejalan dengan temuan psikologi religius kontemporer yang menegaskan bahwa praktik spiritual dapat berfungsi sebagai religious coping strategy yang efektif dalam meningkatkan stabilitas emosi dan kesejahteraan mental peserta didik (Mancini et al., 2023) (Pargament & Exline, 2021).

Kesenjangan inilah yang melatarbelakangi penelitian ini. Kebaruan (novelty) penelitian terletak pada integrasi pendekatan spiritual Islam, khususnya pembiasaan dzikir, ke dalam model pembelajaran afektif di pesantren. Integrasi ini belum banyak dikaji secara kuantitatif dalam penelitian pendidikan modern, terutama yang secara eksplisit mengaitkan praktik dzikir dengan ketenangan belajar sebagai variabel psikologis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan psikologi pendidikan Islam, sekaligus memperkaya diskursus global mengenai peran spiritualitas dalam proses pembelajaran (Reyes-Pérez et al., 2025).

Rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada upaya untuk mengkaji secara empiris hubungan antara dimensi spiritual dan kondisi psikologis santri dalam konteks pembelajaran di Pondok Pesantren Modern Al-Ishlah Bondowoso, yaitu apakah pembiasaan dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketenangan belajar santri, serta sejauh mana tingkat kontribusi pembiasaan dzikir tersebut dalam meningkatkan ketenangan belajar. Fokus ini selaras dengan pandangan multidimensional tentang kesejahteraan psikologis peserta didik yang menempatkan spiritualitas sebagai salah satu faktor penting, meskipun bukan satu-satunya, dalam membentuk kondisi belajar yang optimal (Borges et al., 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris pengaruh pembiasaan dzikir terhadap ketenangan belajar santri, serta menganalisis sejauh mana kontribusi pembiasaan dzikir dalam membentuk kestabilan emosional dan meningkatkan konsentrasi belajar santri. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan gambaran yang komprehensif mengenai peran praktik spiritual dzikir sebagai salah satu faktor pendukung terciptanya kondisi psikologis yang tenang, stabil, dan kondusif bagi proses pembelajaran santri dalam lingkungan pendidikan pesantren. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memperkuat argumen bahwa integrasi spiritualitas ke dalam praktik pendidikan tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga memiliki implikasi psikologis dan pedagogis yang signifikan (Mancini et al., 2023) (Reyes-Pérez et al., 2025).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif untuk menguji pengaruh pembiasaan dzikir terhadap ketenangan belajar santri. Pendekatan kuantitatif dipilih karena variabel penelitian diukur dalam bentuk data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik inferensial melalui bantuan program SPSS. Penggunaan regresi linear sederhana dalam penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik dzikir atau aktivitas spiritual memiliki hubungan signifikan dengan kondisi psikologis positif, seperti ketenangan batin, pengurangan stres, dan peningkatan fokus belajar (Putri & Safei, 2025) (Quirante & Avila, 2025).

Pembiasaan dzikir sebagai variabel independen dipahami sebagai praktik spiritual yang dilakukan secara berulang dan terstruktur, yang berfungsi sebagai mekanisme religious coping dalam menghadapi tekanan akademik. Sejumlah penelitian empiris menunjukkan bahwa dzikir berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan, meningkatkan ketenangan jiwa, serta memperkuat stabilitas emosi peserta didik (Naailah, 2025) (Maftuhin, 2025). Dengan demikian, pembiasaan dzikir

memiliki landasan teoritik dan empiris yang kuat sebagai prediktor ketenangan belajar santri.

Hasil uji regresi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan dzikir berpengaruh signifikan terhadap ketenangan belajar santri, dengan nilai F hitung sebesar 21,985 dan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menguatkan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas dzikir dan praktik religius mampu menciptakan kondisi psikologis yang lebih tenang, sehingga mendukung proses belajar yang lebih kondusif (Makassar, 2024) (Putri & Safei, 2025).

Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,183 menunjukkan bahwa pembiasaan dzikir memberikan kontribusi sebesar 18,3% terhadap ketenangan belajar santri. Meskipun kontribusi tersebut tergolong sedang, temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menegaskan bahwa faktor spiritual merupakan salah satu determinan penting dalam kesejahteraan mental dan ketenangan belajar, meskipun masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan belajar, dukungan sosial, dan beban akademik (Quirante & Avila, 2025) (Maftuhin, 2025).

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa pembiasaan dzikir tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga berimplikasi pedagogis dan psikologis dalam membangun ketenangan belajar santri di lingkungan pesantren. Integrasi praktik spiritual dalam sistem pendidikan pesantren dapat menjadi strategi efektif untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental santri.

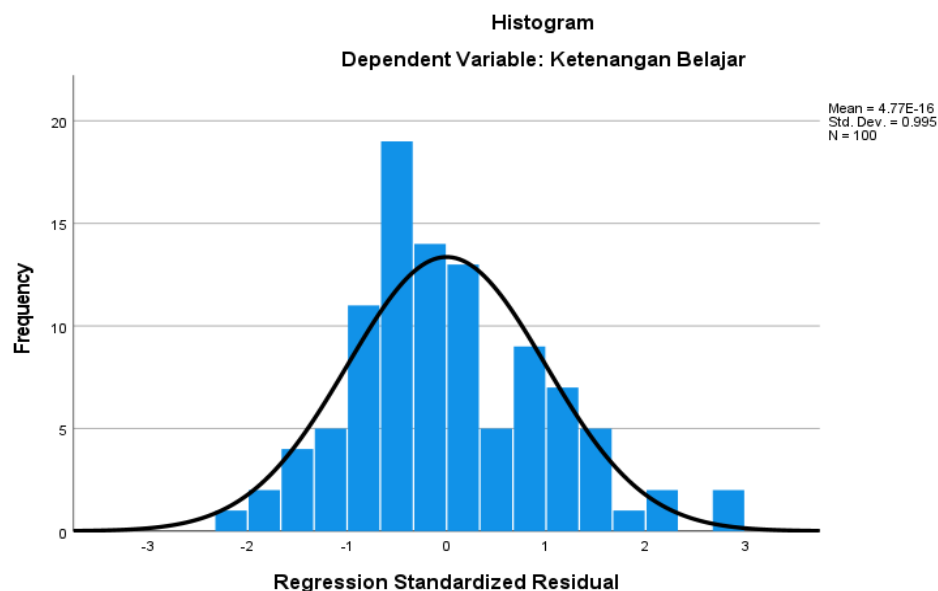
3. HASIL

3.1. Uji Prasyarat Analisis

Pengujian prasyarat analisis dilakukan sebelum melakukan analisis regresi linier berganda. Prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linieritas Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27, yang memungkinkan dilakukannya analisis statistik inferensial dengan tingkat akurasi tinggi. Analisis dilakukan melalui beberapa tahap sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji ini adalah untuk menguji apakah pengamatan berdistribusi secara normal atau tidak, uji ini menggunakan kolmogorov smirnov. Hasil uji Normalitas dapat dilihat pada tabel 1



Berdasarkan histogram Regression Standardized Residual pada variabel dependen Ketenangan Belajar, dapat dinyatakan bahwa sebaran residual menunjukkan pola distribusi yang mendekati normal. Hal ini tampak dari bentuk histogram yang relatif simetris di sekitar nilai nol serta mengikuti kurva normal teoretik yang ditampilkan pada grafik. Nilai mean residual sebesar 4,77E-16 (mendekati nol) mengindikasikan tidak adanya bias sistematis dalam model regresi, sedangkan standar deviasi

sebesar 0,995 menunjukkan bahwa variasi residual berada dalam rentang yang wajar dan sesuai dengan asumsi normalitas.

Sebagian besar residual terdistribusi di sekitar interval -2 hingga $+2$, dengan frekuensi tertinggi berada di sekitar titik tengah distribusi, yang menandakan bahwa kesalahan prediksi model cenderung kecil dan terpusat. Meskipun terdapat beberapa residual pada ekor distribusi, jumlahnya relatif terbatas dan tidak menunjukkan penyimpangan ekstrem (outliers) yang signifikan. Dengan jumlah sampel $N = 100$, pola distribusi ini semakin memperkuat validitas statistik dari model yang digunakan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa asumsi normalitas residual dalam analisis regresi telah terpenuhi, sehingga hasil estimasi parameter regresi dapat dianggap sah dan dapat diinterpretasikan lebih lanjut. Pemenuhan asumsi ini memberikan dasar metodologis yang kuat untuk melanjutkan pengujian hipotesis dan penarikan kesimpulan mengenai pengaruh variabel independen terhadap ketenangan belajar secara ilmiah dan bertanggung jawab.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian pada SPSS dengan menggunakan test of linearity dengan taraf signifikansi 0,05. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan linier bila signifikansi lebih dari 0,05.

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1680.139	1	1680.139	21.985	.000 ^b
	Residual	7489.251	98	76.421		
	Total	9169.390	99			

a. Dependent Variable: Ketenangan Belajar

b. Predictors: (Constant), Pembiasaan Dzikir

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada tabel di atas, diperoleh nilai F hitung sebesar 21,985 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun secara statistik signifikan, sehingga variabel Pembiasaan Dzikir berpengaruh secara nyata terhadap Ketenangan Belajar.

Secara lebih rinci, nilai Sum of Squares regresi sebesar 1680,139 mencerminkan besarnya variasi Ketenangan Belajar yang dapat dijelaskan oleh Pembiasaan Dzikir, sedangkan Sum of Squares residual sebesar 7489,251 menunjukkan variasi yang dijelaskan oleh faktor lain di luar model. Dengan derajat kebebasan (df) regresi = 1 dan df residual = 98, diperoleh Mean Square regresi sebesar 1680,139 dan Mean Square residual sebesar 76,421, yang menghasilkan nilai F sebagaimana ditunjukkan pada tabel.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model regresi layak digunakan (goodness of fit terpenuhi) dan Pembiasaan Dzikir memiliki kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan Ketenangan Belajar peserta didik. Temuan ini mengindikasikan bahwa praktik pembiasaan spiritual, khususnya dzikir, berperan penting dalam membentuk kondisi psikologis yang kondusif bagi proses belajar. Narasi ini sejalan dengan pendekatan pendidikan spiritual yang menempatkan aspek ketenangan batin sebagai prasyarat penting bagi efektivitas pembelajaran.

c. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan ada Pengaruh Kedisiplinan Tata Tertib terhadap santri kelas XII di KMI Pondok Pesantren Al-Ishlah Bondowoso. Pengujian selanjutnya akan dilakukan untuk menemukan model regresi untuk penelitian ini. Setelah dilakukan pengujian menggunakan SPSS versi 27, berikut hasil nya diperoleh sebagai berikut :

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.428 ^a	.183	.175	8.74191

a. Predictors: (Constant), Pembiasaan Dzikir

b. Dependent Variable: Ketenangan Belajar

Berdasarkan tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,428, yang menunjukkan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara variabel Pembiasaan Dzikir dan Ketenangan Belajar. Artinya, semakin baik pembiasaan dzikir yang dilakukan, cenderung semakin tinggi tingkat ketenangan belajar peserta didik.

Nilai R Square sebesar 0,183 mengindikasikan bahwa 18,3% variasi Ketenangan Belajar dapat dijelaskan oleh variabel Pembiasaan Dzikir, sedangkan 81,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah variabel dan sampel, nilai Adjusted R Square sebesar 0,175, yang menunjukkan bahwa model regresi tetap stabil dan memiliki daya jelas yang relatif konsisten.

Adapun nilai Std. Error of the Estimate sebesar 8,74191 menggambarkan tingkat kesalahan prediksi model regresi terhadap Ketenangan Belajar. Semakin kecil nilai standar error ini, semakin baik kemampuan model dalam memprediksi variabel dependen. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa Pembiasaan Dzikir memberikan kontribusi yang bermakna namun terbatas terhadap Ketenangan Belajar, sehingga diperlukan pengintegrasian variabel lain untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi ketenangan belajar peserta didik.

4. PEMBAHASAN

Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa secara metodologis model regresi yang digunakan telah memenuhi prasyarat statistik yang diperlukan, sehingga temuan penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Pemenuhan asumsi normalitas residual menegaskan bahwa data yang dianalisis tidak mengalami penyimpangan distribusi yang signifikan. Distribusi residual yang simetris, nilai mean yang mendekati nol, serta standar deviasi yang berada dalam rentang ideal menunjukkan bahwa kesalahan prediksi model bersifat acak dan tidak sistematis. Kondisi ini memberikan dasar yang kuat bahwa hubungan antara variabel Pembiasaan Dzikir dan Ketenangan Belajar dapat dianalisis menggunakan pendekatan regresi linier tanpa menimbulkan bias estimasi.

Selanjutnya, hasil uji linearitas melalui analisis ANOVA memperlihatkan bahwa hubungan antara Pembiasaan Dzikir dan Ketenangan Belajar bersifat linier dan signifikan. Nilai F sebesar 21,985 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menegaskan bahwa variasi Ketenangan Belajar tidak terjadi secara kebetulan, melainkan secara sistematis dipengaruhi oleh pembiasaan dzikir. Dengan demikian, model regresi yang dibangun memiliki goodness of fit yang memadai, sehingga layak digunakan untuk menjelaskan fenomena empiris yang diteliti. Temuan ini menguatkan asumsi teoretis bahwa praktik spiritual yang dilakukan secara konsisten dapat berfungsi sebagai mekanisme pengendalian diri dan stabilisasi emosi dalam konteks pembelajaran.

Dari sisi kekuatan hubungan, nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,428 menunjukkan adanya hubungan positif dengan kategori sedang antara Pembiasaan Dzikir dan Ketenangan Belajar. Hal ini mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas dan kualitas pembiasaan dzikir cenderung diikuti oleh meningkatnya ketenangan psikologis peserta didik dalam proses belajar. Ketenangan tersebut berperan penting dalam meningkatkan fokus, konsentrasi, serta kesiapan mental santri dalam menerima materi pembelajaran, khususnya dalam lingkungan pesantren yang menekankan integrasi antara aspek spiritual dan akademik.

Namun demikian, nilai R Square sebesar 0,183 menunjukkan bahwa kontribusi Pembiasaan Dzikir terhadap Ketenangan Belajar masih berada pada taraf terbatas, yakni sebesar 18,3%. Artinya, sebagian besar variasi ketenangan belajar (81,7%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti lingkungan belajar, kedisiplinan tata tertib, metode pembelajaran, relasi guru-santri, serta kondisi psikososial individu. Temuan ini mengisyaratkan bahwa ketenangan belajar merupakan konstruk multidimensional yang tidak dapat dijelaskan secara tunggal oleh satu variabel saja, meskipun pembiasaan dzikir terbukti memiliki peran yang signifikan.

Secara konseptual, hasil penelitian ini sejalan dengan perspektif pendidikan Islam yang menempatkan dzikir sebagai sarana tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) dan penguatan ketenangan batin. Dalam konteks pesantren, dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai instrumen pedagogis yang mendukung terciptanya iklim belajar yang kondusif. Oleh karena itu, meskipun kontribusinya bersifat moderat, pembiasaan dzikir tetap memiliki signifikansi strategis dalam membangun fondasi psikologis santri yang stabil dan siap belajar.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa Pembiasaan Dzikir berpengaruh secara signifikan terhadap Ketenangan Belajar, namun tidak bersifat deterministik. Implikasi akademiknya adalah perlunya pendekatan pendidikan yang integratif, yakni mengombinasikan pembiasaan spiritual dengan penguatan aspek pedagogis, kedisiplinan, dan lingkungan belajar. Pendekatan semacam ini diyakini akan menghasilkan peningkatan ketenangan belajar yang lebih komprehensif dan berkelanjutan, khususnya dalam sistem pendidikan pesantren.

5. KESIMPULAN

Pembiasaan dzikir berpengaruh secara signifikan terhadap ketenangan belajar peserta didik, yang dibuktikan melalui terpenuhinya seluruh prasyarat analisis serta signifikannya model regresi linier yang digunakan, sehingga temuan penelitian memiliki validitas metodologis yang kuat. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa hubungan antara pembiasaan dzikir dan ketenangan belajar bersifat positif dengan kekuatan sedang, yang mengindikasikan bahwa semakin baik pembiasaan dzikir dilakukan, semakin meningkat pula ketenangan psikologis peserta didik dalam proses pembelajaran, terutama dalam mendukung fokus, konsentrasi, dan kesiapan mental santri di lingkungan pendidikan pesantren. Meskipun demikian, kontribusi pembiasaan dzikir terhadap ketenangan belajar masih berada pada taraf moderat, sehingga ketenangan belajar tidak semata-mata ditentukan oleh satu faktor, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor pedagogis, sosial, dan psikologis lainnya. Oleh karena itu, pembiasaan dzikir perlu diposisikan sebagai komponen strategis yang saling melengkapi dalam suatu pendekatan pendidikan yang integratif dan holistik, dengan memadukan penguatan spiritual, kualitas pembelajaran, kedisiplinan, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif guna menghasilkan ketenangan belajar yang optimal dan berkelanjutan dalam sistem pendidikan pesantren.

REFERENSI:

- Ali, M. A. O., & Kawakip, A. N. (2025). Analisis Kebijakan Pendidikan Agama Islam Di Pesantren Modern. *Jiip - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 2329–2335. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.7145>
- Asdlori, A. (2023). PENDIDIKAN ISLAM SEBAGAI PILAR PEMBANGUNAN BERKELANJUTAN: PERAN SISTEM PENDIDIKAN PESANTREN DALAM IMPLEMENTASI SDGs. *Jurnal Pendidikan Islam Al-Ilmi*, 6(1), 124. <https://doi.org/10.32529/al-ilmi.v6i1.2530>
- Asmara, A. N., Suhandi, S., & Firmansyah, A. (2023). Implementasi Terapi Psikoreligius Dzikir Terhadap Kemampuan Pasien Dalam Mengontrol Halusinasi Pendengaran. *Indogenius*, 2(3), 238–245. <https://doi.org/10.56359/igj.v2i3.305>
- Bahri, S. (2018). Pemikiran KH. Abdurrahman Wahid Tentang Sistem Pendidikan Pesantren. *Eduagama Jurnal Kependidikan Dan Sosial Keagamaan*, 4(1), 101–135. <https://doi.org/10.32923/edugama.v4i1.795>
- Borges, C. C., Santos, M. B., & Pinheiro, T. G. (2021). Association between spirituality/religiousness and quality of life: A systematic review. *BMC Public Health*, 21.
- Elfattah, H. Y. A. (2025). Faith-Based Mental Health Promotion in Muslim Communities: the Role of Islamic Education and Spiritual Practices. *Ijisi*, 3(1), 44–56. <https://doi.org/10.61194/ijisi.v3i1.709>

- Farhan, M., & Shobahiya, M. (2024). The Dynamics of Student Mental Health in Perspective Psychology of Islamic Education: Factor Analysis and Psychological Spiritual Development Strategy. *Al-Fikru Jurnal Ilmiah*, 18(2), 192–205. <https://doi.org/10.51672/alfikru.v18i2.531>
- Hasanah, U., Hakim, A. N., Marsiwi, A. R., Andriati, R., & Pratiwi, R. D. (2023). Inovasi Terapi Suportif Dalam Peningkatan Quality of Life Pada Pasien Gagal Ginjal Dengan Hemodialisa. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(5), 378–387. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i5.11747>
- Jannah, N., & Pohan, V. Y. (2022). Terapi Dzikir Menurunkan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Klien Diabetes Melitus Type II. *Ners Muda*, 3(3). <https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.9480>
- Khairani, S., Budiyaniti, Y., & Sapri, S. (2024). Internalization of Islamic Education Values in Physical Education and Health Subjects at Madrasah Tsanawiyah Binjai City. *Ilomata International Journal of Social Science*, 5(3), 921–934. <https://doi.org/10.61194/ijss.v5i3.1232>
- Maftuhin, A. R. A. (2025). Dzikir dan ketenangan jiwa: Kajian psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*.
- Makassar, U. (2024). Edukasi peran zikir terhadap peningkatan derajat kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal BKPI*.
- Mancini, C. J., Quilliam, V., Camilleri, C., & Sammut, S. (2023). Spirituality and negative religious coping as predictors of mental health outcomes among students. *Journal of Affective Disorders Reports*, 13, 100680.
- Naailah, D. (2025). Pengaruh ibadah zikir terhadap ketenangan batin pada remaja Muslim. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 898–905.
- Nugraha, E., Maulana, I., & Hernawaty, T. (2024). Penerapan Terapi Kombinasi Pada Pasien Dengan Halusinasi Pendengaran Dan Penglihatan: Studi Kasus. *Sentri Jurnal Riset Ilmiah*, 3(2), 988–997. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i2.2318>
- Pargament, K. I., & Exline, J. J. (2021). Working with spiritual struggles in psychotherapy: From research to practice. *American Psychologist*, 76(3), 434–448.
- Putri, R. A., & Safei, I. (2025). Pengaruh kebiasaan zikir dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa. *EDU Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Quirante, M. J., & Avila, M. (2025). The impact of spiritual and religious activities on the well-being and academic achievement of college students. *JPAIR Multidisciplinary Research*, 60(1), 67–80.
- Reyes-Pérez, M. D., García-Alandete, J., & Rosa-Alcázar, A. I. (2025). The spirituality–resilience–well-being triad: Evidence from higher education students. *Adolescents*, 5(2), 158–172.
- Zulkhaidir, M., Febrian, Y., & Sari, H. P. (2023). Filsafat Pendidikan Islam Dalam Menyikapi Pengetahuan Kontemporer Tinjauan Keseimbangan Ilmu Pengetahuan Dan Keimanan. *JPT*, 1(4), 261–268. <https://doi.org/10.37985/jpt.v1i4.255>