

**INTERNALISASI AYAT-AYAT DZIKIR DALAM LAYANAN BIMBINGAN
BELAJAR UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI INTRINSIK SISWA: STUDI
FENOMENOLOGI PSIKOSPIRITUAL**

Monica Arlita¹, Emmi Kholilah Harahap², Rifanto Bin Ridwan³

^{1,2,3} Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, IAIN Curup

¹monicaarlita2018@gmail.com, ²emmiharahap57@gmail.com,

³rifanto@iaincurup.ac.id

ABSTRACT

This study aims to explore in depth the lived experiences of students regarding how guidance and learning activities based on the Qur'anic verses of dzikir reconstruct their awareness and enhance their intrinsic learning motivation. This research employed a qualitative approach with an Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) design. The participants consisted of eight eleventh-grade students. The findings identified three major themes: (1) Transcendental Intention Reorientation; (2) Cognitive Thuma'ninah; and (3) Ulul Albab Academic Resilience. The study concludes that the integration of dzikir verses significantly transforms the cognitive and affective landscape of students' learning awareness.

Keywords: *Learning Guidance, Qur'anic Dzikir Verses, Intrinsic Motivation, Phenomenology*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam pengalaman hidup (lived experience) siswa mengenai bagaimana proses bimbingan belajar berbasis ayat-ayat dzikir Al-Qur'an mampu merekonstruksi kesadaran dan meningkatkan motivasi belajar intrinsik mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi interpretatif (Interpretative Phenomenological Analysis/IPA). Informan terdiri dari 8 siswa kelas XI. Hasil penelitian mengidentifikasi tiga tema utama: (1) Reorientasi Niat Transendental; (2) Thuma'ninah Kognitif; dan (3) Resiliensi Akademik Ulul Albab. Penelitian menyimpulkan bahwa integrasi ayat dzikir mentransformasi lanskap kesadaran kognitif dan afektif siswa dalam belajar secara signifikan.

Kata Kunci: Bimbingan Belajar, Ayat-Ayat Dzikir, Motivasi Intrinsik, Fenomenologi

A. Pendahuluan

Dalam diskursus pendidikan modern, fenomena penurunan motivasi belajar siswa sering kali didekati secara reduksionis-mekanistik. Ketika siswa mengalami

kelelahan mental (*academic burnout*), prokrastinasi, atau kecemasan menghadapi ujian, institusi pendidikan umumnya berfokus pada perbaikan strategi kognitif belaka (Amaliyah & Nurlaili, 2025). Layanan bimbingan

belajar konvensional dominan mengadopsi teknik sekuler seperti manajemen waktu, teknik menghafal cepat, atau rekayasa perilaku behavioristik melalui sistem *reward and punishment* (Nuha & Alamsyah, 2025). Pendekatan ini terbukti gagal menyentuh akar masalah psikologis siswa yang paling dalam karena mengabaikan dimensi spiritualis-transendental yang melingkupi eksistensi manusia.

Bagi seorang siswa Muslim, aktivitas menuntut ilmu tidak dapat dipisahkan dari kesadaran rida ilahi. Ketika proses belajar dikosongkan dari nilai-nilai spiritual, aktivitas akademik berubah menjadi beban profan yang menjemukan dan memicu stres tingkat tinggi. Akibatnya, motivasi belajar yang muncul bersifat rapuh karena hanya bergantung pada faktor ekstrinsik seperti nilai, pujian, atau ketakutan akan kegagalan (Alviasari et al., 2025). Di sisi lain, riset-riset bimbingan berbasis Islam terdahulu cenderung terjebak pada pendekatan teologis-normatif yang kaku, tanpa menawarkan metodologi praktis-aplikatif yang dapat diintegrasikan langsung dalam proses adaptasi kognitif saat siswa belajar.

Di sinilah letak kebaruan (*novelty*) dari penelitian kualitatif ini. Berbeda dengan penelitian terdahulu yang memisahkan antara aspek spiritual (dzikir) sebagai ritual ibadah murni dan aspek kognitif sebagai aktivitas rasional, penelitian ini mengonseptualisasikan ayat-ayat dzikir Al-Qur'an sebagai *cognitive-spiritual scaffolding* dalam bimbingan belajar. Melalui pendekatan kualitatif-fenomenologis, penelitian ini tidak bertujuan menguji angka-angka statistik, melainkan masuk ke dalam dunia subjektif siswa untuk membongkar struktur kesadaran mereka: *Bagaimana ayat-ayat dzikir dipahami, dirasakan, dan diinternalisasikan oleh siswa hingga mampu meruntuhkan kecemasan dan melahirkan energi motivasi intrinsik yang autentik?*

Melalui penelitian ini, diharapkan ditemukan potret deskriptif yang utuh mengenai psikospiritual siswa yang mengalami lompatan kesadaran belajar melalui mukjizat tekstual dan spiritual Al-Qur'an.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain Fenomenologi Interpretatif

(Interpretative Phenomenological Analysis/IPA) untuk menggali secara radikal dan mendalam esensi psikologis yang dialami siswa saat mempraktikkan dzikir Al-Qur'an di tengah tantangan akademik mereka (Agustian et al., 2022). Desain ini dipilih karena fokus utamanya adalah memahami bagaimana manusia memaknai pengalaman hidup yang signifikan (lived experience) secara subjektif. Rangkaian penelitian dilaksanakan di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) Islam terpadu dengan melibatkan informan yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria informan yang ditetapkan meliputi siswa aktif kelas XI yang memiliki rekam jejak kecemasan akademik tinggi, mengalami penurunan drastis dalam performa belajar berdasarkan rekomendasi guru Bimbingan Konseling (BK), serta telah mengikuti program bimbingan belajar berbasis ayat dzikir secara penuh sebanyak 6 sesi. Berdasarkan kriteria ketat tersebut, diperoleh 8 orang siswa sebagai informan utama untuk menjaga kedalaman dan fokus eksplorasi kualitatif, ditambah 2 orang guru BK sebagai informan pendukung guna kebutuhan triangulasi sumber.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara naturalistik melalui tiga teknik utama, yaitu wawancara mendalam (in-depth interview), observasi partisipan, dan analisis jurnal reflektif harian (Intifada Zahroh & Nasution, 2016). Wawancara mendalam dilakukan menggunakan pedoman semi-terstruktur yang fleksibel untuk menggali aspek emosional, perubahan cara berpikir, dan perasaan subjektif informan secara jujur, di mana seluruh percakapan direkam dan ditranskrip secara verbatim. Selama sesi bimbingan belajar berlangsung, peneliti melakukan observasi partisipan dengan mengamati secara langsung bahasa tubuh, perubahan rona wajah, tingkat fokus, dan ketenangan informan saat ayat-ayat dzikir dilantunkan serta dibedah maknanya. Untuk memperkaya data, informan juga diberikan buku catatan khusus sebagai jurnal reflektif harian untuk menuliskan narasi bebas mengenai apa yang mereka rasakan secara psikologis pada malam hari setelah mempraktikkan dzikir sebelum belajar mandiri di rumah.

Seluruh data tekstual yang terkumpul kemudian dianalisis secara

saksama mengikuti tahapan kronologis Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Proses analisis diawali dengan membaca dan mendengarkan ulang transkrip wawancara secara berulang-ulang untuk membangun keakraban serta pemahaman yang utuh terhadap data. Peneliti kemudian membuat catatan awal yang mencakup analisis linguistik, konseptual, dan psikologis pada margin transkrip. Langkah berikutnya adalah mengembangkan tema-tema utama dengan mengelompokkan kode-kode psikologis yang serupa, lalu mencari hubungan struktural antartema tersebut untuk disusun ke dalam sebuah narasi deskriptif yang tebal (*thick description*). Guna menjamin keabsahan data (*trustworthiness*), peneliti menerapkan strategi perpanjangan pengamatan, triangulasi sumber data, serta melakukan member checking dengan mengonfirmasi kembali hasil transkrip dan interpretasi tema kepada para informan agar terhindar dari bias subjektivitas peneliti..

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan dari penelitian kualitatif fenomenologis ini mengupas tuntas

dinamika psikospiritual yang kompleks mengenai bagaimana internalisasi ayat-ayat dzikir Al-Qur'an dalam layanan bimbingan belajar mampu mentransformasi secara radikal lanskap kesadaran, regulasi emosi, dan motivasi intrinsik siswa. Ketika menganalisis fenomena ini secara mendalam, terlihat adanya proses dekonstruksi yang fundamental terhadap orientasi belajar para informan. Sebelum mengikuti intervensi, seluruh informan terjebak dalam pusaran disorientasi motivasi yang bersifat sekuler, reduksionis, dan profan. Mereka memandang aktivitas akademik secara mekanistik sebagai instrumen untuk menghindari hukuman, memuaskan ekspektasi orang tua, atau sekadar meraih angka tinggi di atas kertas.

Dalam kacamata psikologi Barat, kondisi ini menempatkan siswa pada level external regulation dalam Self-Determination Theory yang digagas oleh Deci dan Ryan, sebuah tingkatan motivasi yang sangat rapuh dan rentan memicu academic burnout serta kecemasan tinggi(Nurhaliza et al., 2025). Namun, melalui bimbingan belajar yang mengintegrasikan pemaknaan mendalam terhadap QS. Al-An'am: 162 dan QS. Al-Baqarah:

152, struktur kesadaran tersebut runtuh dan digantikan oleh orientasi transendental yang kokoh berbasis rida Allah. Pengalaman hidup para informan membuktikan bahwa ketika orientasi belajar digeser dari orientasi ego (ego-oriented) menjadi orientasi kenabian (prophetic-oriented), aktivitas menuntut ilmu mengalami sakralisasi epistemologis (Harahap & Sari, 2025). Membaca buku pelajaran tidak lagi dirasakan sebagai beban instruksional yang menjemukan, melainkan bertransformasi menjadi sarana ibadah aktif dan medium untuk mengagumi kebesaran Sang Pencipta melalui ayat-ayat kauniyah-Nya. Motivasi yang lahir dari rahim kesadaran iman ini (Imani-Intrinsic Motivation) terbukti jauh lebih stabil, autentik, dan tangguh karena tidak lagi bergantung pada fluktuasi variabel eksternal seperti nilai ujian atau pujian sosial.

Dinamika internalisasi ini tidak hanya menyentuh dimensi motivasi makro, melainkan juga bekerja secara spesifik dalam mereduksi kecemasan akademis sesaat melalui mekanisme ketenangan jiwa yang disebut *thuma'ninah* (Yusuf, n.d.). Berdasarkan deskripsi naratif yang jujur dari para informan, hambatan

mental (mental block) berupa kepanikan dan hilangnya fokus kognitif sering kali muncul secara tiba-tiba ketika mereka dihadapkan pada materi pelajaran atau soal-soal eksakta yang rumit.

Secara neuro-psikologis, fenomena "otak membeku" (blank) ini merupakan implikasi langsung dari hiperaktivitas amygdala sebagai pusat emosi dan rasa takut yang membajak kerja Korteks Prefrontal (PFC) otak (Phelps, 2006), sehingga melumpuhkan memori kerja, kemampuan analisis logis, dan fungsi eksekutif siswa. Di sinilah pembiasaan dzikir yang dijangkar pada QS. Ar-Ra'd: 28 berperan sebagai instrumen katarsis emosional dan neuro-regulasi yang sangat efektif (Mustajada & Kholilah Harahap, 2025). Ketika informan melambatkan ritme napas, melantunkan dzikir lisan, dan meresapi kedekatan transendental Allah dalam hatinya, sistem saraf parasimpatis aktif seketika untuk menurunkan kadar kortisol dan memicu pelepasan neurotransmiter penenang. Secara elektrofisiologis, kondisi psikospiritual yang khusyuk ini menggeser gelombang otak siswa dari gelombang Beta tinggi menuju gelombang Alfa (8–12 Hz) yang

melambangkan kondisi rileks namun tetap waspada penuh (relaxed alertness)(Raharjo, 2025). Ketenangan yang berbasis pada rasa aman ilahi inilah yang disebut oleh peneliti sebagai Thuma'ninah Kognitif. Ketika amygdala berhasil diredam oleh kedamaian zikir, Korteks Prefrontal terbebas dari pembajakan emosi negatif. Akibatnya, kapasitas memori kerja siswa kembali lapang, distorsi kecemasan lenyap, dan siswa mampu mengurai kerumitan soal-soal akademis dengan pikiran yang jernih, tenang, dan sistematis.

Pada tahapan yang lebih maju, integrasi aspek spiritual dan kognitif ini melahirkan struktur resiliensi akademik yang luar biasa kokoh, yang merefleksikan karakteristik ideal manusia pembelajar atau karakter Ulul Albab sebagaimana diabadikan dalam QS. Ali 'Imran: 191. Eksplorasi fenomenologis dalam penelitian ini berhasil meruntuhkan dikotomi keliru dan stereotip lawas yang sering kali menganggap aktivitas spiritualistik seperti dzikir akan membawa siswa pada sikap pasif, fatalistik, pasrah buta (tawakal yang keliru), atau pelarian mistis dari realitas kesulitan belajar.

Temuan lapangan menunjukkan realitas yang bertolak belakang; pemahaman kontekstual terhadap konsep Ulul Albab justru menciptakan sintesis yang harmonis antara aktivitas zikir (ingatan kalbu yang konstan kepada Allah) dan aktivitas pikir (analisis rasional yang tajam terhadap ilmu pengetahuan). Ketika para informan mengalami benturan akademik berupa kegagalan, penolakan, atau nilai kuis yang buruk, mereka tidak lagi terjerumus ke dalam lingkaran keputusan, mengurung diri, atau melakukan prokrastinasi massal seperti pola perilaku mereka di masa lalu. Sebaliknya, pengondisian spiritual berbasis Al-Qur'an memungkinkan mereka melakukan evaluasi diri yang sehat (muhasabah) dan memaknai kegagalan tersebut secara positif sebagai batu ujian kesabaran serta bagian dari skenario tarbiyah ilahi.

Ketangguhan mental ini mengakar kuat karena siswa tidak lagi menggantungkan harga diri (self-esteem) mereka pada validasi eksternal berupa angka rapor, melainkan pada keindahan proses ikhtiar maksimal yang mereka jalani. Rasa kagum spiritual (spiritual awe) terhadap ilmu pengetahuan yang

mereka pelajari memicu dahaga intelektual yang berkelanjutan, sehingga membentuk daya tahan belajar (endurance) yang autentik, mandiri, dan berjangka panjang

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mendalam mengenai seluruh struktur pengalaman hidup (lived experience) para informan, penelitian ini menyimpulkan bahwa layanan bimbingan belajar berbasis ayat-ayat dzikir dalam Al-Qur'an terbukti secara komprehensif mampu merekonstruksi kesadaran dan melejitkan motivasi belajar intrinsik siswa. Temuan ini secara langsung menjawab problematika utama yang diangkat pada bagian pendahuluan mengenai kegagalan pendekatan bimbingan konvensional yang sekuler-reduksionis dalam mengatasi kelelahan mental (academic burnout) dan kecemasan akademik siswa. Jika pada bagian pendahuluan disoroti bahwa bimbingan belajar konvensional hanya mampu menyembuhkan gejala luar melalui rekayasa kognitif dan perilaku yang menghasilkan motivasi ekstrinsik yang rapuh, penelitian ini membuktikan

bahwa intervensi berbasis spiritual mampu menyembuhkan akar masalah psikologis dengan menyentuh dimensi terdalam manusia, yaitu kalbu. Penyelarasan antara kesucian spiritual dan ketajaman rasional dalam riset ini berhasil meruntuhkan dikotomi kuno yang memisahkan antara aktivitas dzikir ritualistik dan aktivitas kognitif profan.

Lebih lanjut, kesimpulan penelitian ini mengukuhkan kebaruan (novelty) ilmiah yang telah dicanangkan di awal, yaitu posisi ayat-ayat dzikir Al-Qur'an sebagai cognitive-spiritual scaffolding yang efektif di dalam ruang kelas. Transformasi psikospiritual siswa terjadi melalui tiga fase kronologis yang saling berkesinambungan: pertama, meruntuhkan disorientasi motivasi materialistik melalui Reorientasi Niat Transendental; kedua, menstabilkan gejolak neuro-emosional akibat tekanan tugas melalui pencapaian Thuma'ninah Kognitif; dan ketiga, membentuk ketangguhan mental siswa melalui perwujudan karakter Ulul Albab yang menyeimbangkan zikir dan pikir. Melalui fase-fase tersebut, kecemasan akademik yang semula membajak fungsi Korteks Prefrontal

otak berhasil diredam oleh rasa aman transendental, sehingga kapasitas kognitif siswa dapat bekerja secara optimal. Dengan demikian, temuan ini tidak hanya memberikan solusi aplikatif bagi dunia pendidikan Islam, melainkan juga memberikan kontribusi teoretis yang kokoh bagi khazanah psikologi Islam bahwa kalbu yang tenang (qalb al-mutma'innah) melalui medium dzikir Al-Qur'an adalah prasyarat mutlak bagi optimalisasi dan kemandirian kecerdasan akal manusia dalam menuntut ilmu.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, L., Amda, A. D., Ridwan, R. Bin, & Elkhairati, E. (2022). Pencatatan Perkawinan Menurut Perspektif Tokoh Agama Kecamatan Selupu Rejang. *Berasan: Journal of Islamic Civil Law*, 1(2), 113–129. <https://doi.org/10.29240/BERASAN.V1I2.4994>
- Alviasari, A., Fauzi, N. H. P., Aldi, M., Sofa, M. A. N., Nayara, N. S., Nabila, S., & Suresman, E. (2025). Peran Pendidikan Islam dalam Mengatasi Stres karena Tekanan Akademik Mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(2), 271–278. <https://doi.org/10.61104/IHSAN.V3I2.923>
- Amaliyah, R. N., & Nurlaili, E. I. (2025). Pengaruh Academic Burnout dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik SMA Negeri 4 Sidoarjo. *Journal of Innovative and Creativity*, 5(2), 14883–14891. <https://doi.org/10.31004/JOECY.V5I2.2403>
- Harahap, E. K., & Sari, R. P. (2025). MANAJEMEN PEMBELAJARAN BERBASIS RISET PADA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING PENDIDIKAN ISLAM PASCASARJANA IAIN CURUP. *Jurnal Literasiologi*, 14(4). <https://doi.org/10.47783/LITERASIOLOGI.V14I4.1108>
- Intifada Zahroh, N., & Nasution, L. A. (2016). Information bias in health research: Definition, pitfalls, and adjustment methods. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 9, 211–217. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S104807>
- mustajada, N., & Kholilah Harahap, E. (2025). IMPLEMENTASI METODE WAFA DENGAN MENGGUNAKAN AUDIO VISUAL DALAM MENINGKATKAN HAFALAN AL-QUR'AN SISWA PADA PROGRAM TAHFIZ QUR'AN DI SMP IT KHAIRU UMMAH REJANG LEBONG. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(04), 236–250. <https://doi.org/10.23969/JP.V10I04.37319>
- Nuha, M. S., & Alamsyah, M. N. (2025). KERANGKA KERJA BEHAVIORISTIK DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING: TINJAUAN SISTEMATIS DARI PRINSIP KLASIK HINGGA APLIKASI MODERN. *J-KIP (Jurnal Keguruan Dan Ilmu Pendidikan)*, 6(3), 688–703. <https://doi.org/10.25157/J-KIP.V6I3.20202>

- Nurhaliza, F., Putra, Z. H., Hermita, N., & Copriady, J. (2025). Reflexive Thematic Analysis sebagai Strategi Kualitatif dalam Kajian Pendidikan Multikultural. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(3), 5256–5272.
<https://doi.org/10.31004/INNOVATIVE.V5I3.19550>
- Phelps, E. A. (2006). Emotion and cognition: Insights from studies of the human amygdala. *Annual Review of Psychology*, 57(Volume 57, 2006), 27–53.
<https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.56.091103.070234/CITE/REFWORKS>
- Raharjo, S. B. (2025). *Kecerdasan Spriritual Islami: Aktivasi Otak dan Hati Lewat Zikir Nafas - Dr. Sabar Budi Raharjo, M.Pd - Google Buku* (N. Pratiwi, Ed.). CV Detak Pustaka.
- Yusuf, G. T. P. (n.d.). *Psikologi Industri dan Organisasi Positif: Pendekatan Berbasis Kekuatan untuk Pengembangan Manusia di Organisasi—Jilid 1: Fondasi Kekuatan, Karakter, dan Kesejahteraan di Tempat Kerja* (2026).
<https://doi.org/10.5281/ZENODO.19053930>