

## **Bimbingan Klasikal Berbasis Dzikir untuk Meningkatkan Keterampilan Emosi Anak Panti Asuhan Rumah Harapan Samarinda**

**Yessi Nursa'adah<sup>1</sup>, Almatubah<sup>2</sup>, Rohmah Nurfadilah<sup>3</sup>, Mar Atussolihah<sup>4</sup>, Rahmi Dwi Savitri<sup>5</sup>, Repalina<sup>6</sup>, Dhea Indrayani<sup>7</sup>, Rudy Hadi Kusuma<sup>8</sup>**

<sup>1-8</sup>*Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Indonesia*  
Korespondensi: yessiynursaadah@gmail.com

Submitted: 13 June 2025; Revised: 04 September 2025; Accepted: 19 September 2025

### **Abstract**

This study aims to enhance emotional regulation skills among orphanage children through a classical guidance approach based on dzikir (Islamic remembrance). Children living in orphanages often face limitations in emotional caregiving, which affects their affective balance. The activity was carried out in two face-to-face sessions at Rumah Harapan Orphanage in Samarinda, involving 15 children aged 8–12 years. The methods used included interactive lectures, group discussions, observations, games, and dzikir practices such as "Subhanallah", "Alhamdulillah", and "Astaghfirullah". The results indicated an increase in the children's self-awareness and their ability to manage emotions through an Islamic spiritual approach. This classical guidance created a safe and educational space, actively engaging the children in understanding and applying dzikir as a positive self-regulation strategy.

**Keywords:** Classical guidance, Dzikir, Emotional regulation, Orphanage children, Islamic spirituality

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan regulasi emosi anak-anak panti asuhan melalui pendekatan bimbingan klasikal berbasis dzikir. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan umumnya menghadapi keterbatasan dalam pengasuhan emosional yang berdampak pada keseimbangan afektif mereka. Kegiatan dilaksanakan melalui dua sesi tatap muka di Panti Asuhan Rumah Harapan Samarinda dengan melibatkan 15 anak usia 8–12 tahun. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, observasi, game, dan praktik dzikir seperti "Subhanallah", "Alhamdulillah", dan "Astaghfirullah". Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan kesadaran diri dan kemampuan anak dalam mengelola emosi melalui pendekatan spiritual Islam. Bimbingan klasikal ini berhasil menciptakan ruang edukatif yang aman dan menyenangkan, mendorong keterlibatan aktif anak-anak dalam memahami dan menerapkan dzikir sebagai strategi pengelolaan diri yang positif.

**Kata Kunci:** Bimbingan klasikal, Dzikir, Regulasi emosi, Anak panti asuhan, Spiritual Islam

### **Pendahuluan**

Anak-anak yang tinggal di panti asuhan merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tantangan kompleks dalam aspek emosional dan sosial. Tidak adanya pengasuhan langsung dari orang tua, ditambah dengan minimnya dukungan emosional personal, seringkali menyebabkan

mereka mengalami gangguan dalam perkembangan afektif. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka merespons tekanan, membangun relasi dengan lingkungan sekitar, serta mengatur emosi dalam situasi yang menantang. Kondisi seperti ini jika dibiarkan tanpa intervensi yang tepat, dapat mengarah pada munculnya perilaku bermasalah baik secara individu maupun sosial, yang berdampak pada masa depan mereka.

Untuk membantu mengatasi hal tersebut, pendekatan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis. Salah satu layanan yang efektif diterapkan pada anak-anak panti adalah bimbingan klasikal yaitu layanan bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok dengan suasana edukatif dan interaktif. Anak-anak tidak hanya diberikan materi secara verbal, tetapi juga didorong untuk merefleksikan pengalaman emosionalnya, mendiskusikan respons yang mereka alami, serta dilatih untuk mengelola emosi secara positif. Kegiatan ini menjadi ruang aman bagi anak-anak untuk tumbuh dalam lingkungan yang suportif.

Di sisi lain, pendekatan spiritual juga terbukti efektif dalam penguatan emosi anak. Dalam tradisi Islam, dzikir memiliki peran penting dalam menumbuhkan ketenangan jiwa dan kemampuan mengelola stres. Dzikir bukan hanya bentuk ibadah, tetapi juga praktik pengendalian diri dan refleksi batiniah. Penelitian oleh (Martin dkk., 2018) menunjukkan bahwa relaksasi dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. Hal serupa juga ditegaskan oleh (Setiyani dkk., 2022) bahwa dzikir Thariqah Qadiriyah wa Naqsabandiyah mampu meningkatkan ketenangan batin pada pasien dengan gangguan jiwa.

Pentingnya konseling spiritual juga ditegaskan oleh (Farid & Nurjannah, 2024), yang membuktikan bahwa dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan dan membangun ketenangan batin secara signifikan. Dzikir membantu individu memusatkan perhatian pada nilai spiritual dan mengalihkan fokus dari tekanan eksternal, sehingga sangat tepat diterapkan pada anak-anak yang mengalami gangguan emosi. Dalam konteks panti asuhan, pendekatan ini bisa menjadi sarana efektif untuk membantu mereka membangun pengendalian diri yang berbasis nilai Islam.

Selain dari literatur yang telah digunakan sebelumnya, referensi tambahan dari (Asa & Hakim, 2021) juga menekankan pentingnya dzikir sebagai sarana pengendalian emosi dalam kehidupan sosial. Penelitian (Djazilan dkk., 2023) mengungkapkan bahwa kegiatan dzikir pada anak usia sekolah dasar dapat membentuk sikap sopan santun, sabar, dan kemampuan merespons konflik dengan cara positif. Kajian literatur oleh (Zahro & Muhid, 2022) juga menegaskan bahwa dzikir sebagai bentuk relaksasi spiritual berperan dalam menumbuhkan motivasi belajar dan keseimbangan emosional.

Namun demikian, dzikir kerap kali hanya dipraktikkan sebagai rutinitas ibadah formal, tanpa dimanfaatkan secara sistematis dalam kerangka pembinaan psikologis dan emosional anak. Oleh karena itu, integrasi dzikir dalam bimbingan klasikal menjadi pendekatan strategis yang tidak hanya mendidik secara kognitif, tetapi juga membina jiwa dan karakter anak. Melalui kegiatan seperti permainan, diskusi kelompok, hingga refleksi dzikir, anak-anak diajak menumbuhkan sikap sabar, tenang, dan bersyukur.

Melalui kegiatan bimbingan klasikal berbasis dzikir ini, anak-anak diperkenalkan dengan kalimat dzikir seperti "Subhanallah", "Alhamdulillah", dan "Astaghfirullah" yang dikaitkan langsung dengan pengalaman emosi mereka. Dalam prosesnya, mereka belajar mengenali perasaan marah, takut, atau sedih dan diajak menggantinya dengan respons yang tenang melalui dzikir. Suasana kegiatan yang menyenangkan, interaktif, dan penuh makna membuat anak-anak lebih mudah memahami dan menerapkan nilai-nilai dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

Kegiatan ini bertujuan untuk membantu anak-anak panti asuhan membentuk keterampilan regulasi emosi yang seimbang dan sesuai nilai-nilai Islam. Dengan membiasakan dzikir sebagai bagian dari strategi pengelolaan diri, anak-anak tidak hanya belajar menenangkan diri, tetapi juga

---

menanamkan nilai spiritual yang menjadi bekal dalam kehidupan sosial, akademik, dan pribadi mereka. Diharapkan, kegiatan ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan keterampilan regulasi emosi anak-anak panti asuhan. Dengan membiasakan dzikir sebagai cara mengelola emosi, mereka tidak hanya menjadi anak yang lebih tenang dan sabar, tetapi juga tumbuh dengan spiritualitas yang kuat dan karakter Islami yang kokoh sebagai bekal menghadapi masa depan.

## Metode

Kegiatan bimbingan klasikal dengan tema "Pengelolaan Emosi dengan Metode Berdzikir" dilaksanakan di Panti Asuhan Rumah Harapan sebanyak dua kali kegiatan dalam bentuk pertemuan secara langsung, yaitu pada hari Minggu, tanggal 11 Mei dan 18 Mei 2025, pukul 08.00 s/d 09.30 Wita. Kegiatan ini bertujuan untuk membentuk pemahaman dan kesadaran diri Anak Panti Asuhan (APA) dalam berbagai konteks kehidupan, Rumah, sekolah dan masyarakat guna mendorong perkembangan pribadi, sosial, dan akademik secara menyeluruh sesuai dengan nilai-nilai islam. Kegiatan ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan model partisipatif, yang menekankan keterlibatan aktif anak dalam proses bimbingan. Subjek dalam kegiatan ini berjumlah 15 APA yang berusia 8 hingga 12 tahun.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi, observasi, diskusi kelompok, daftar checklist dan Game. Penggunaan metode tersebut bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, melatih keterampilan berpikir secara kritis, bekerjasama dengan baik, menciptakan suasana belajar yang aktif dan menyenangkan bagi APA. Teknik pengumpulan data dalam kegiatan ini meliputi observasi langsung, diskusi kelompok, *checklist* harian, serta dokumentasi proses kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif dengan mengolah hasil checklist harian berdasarkan keterlibatan dan konsistensi anak dalam menerapkan pengelolaan emosi melalui dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

## Hasil dan Pembahasan

### **Rancangan Pelaksanaan Bimbingan Klasikal**

Kegiatan Bimbingan Klasikal yang diselenggarakan di Panti Asuhan Yayasan Rumah Harapan dilaksanakan dalam dua kali pertemuan dengan tema "Peran Bimbingan Klasikal dalam Meningkatkan Keterampilan Emosi Anak melalui Kalimat Dzikir di Panti Asuhan Rumah Harapan Samarinda", dilakukan pada hari Minggu tanggal 11 dan 18 Mei 2025, pukul 08.00-09.30 WITA di tiap pertemuannya, secara tatap muka dengan APA sebanyak 15 orang. Kriteria APA pada kegiatan ini adalah anak-anak Panti Asuhan Yayasan Rumah Harapan yang berusia 8-12 tahun. APA dipilih melalui pendekatan *purposive sampling*, APA yang dipilih berdasarkan kriteria yang sudah ditentukan untuk mengikuti kegiatan bimbingan klasikal. Materi disampaikan secara langsung oleh tiga pembimbing, pemateri pertama disampaikan oleh Almatubah, pemateri kedua Yessi Nursa'adah, dan pemateri ketiga Rohmah Nurfadilah.

Bimbingan klasikal ini dilakukan sebagai bentuk praktik implementasi dari Bimbingan dan Perawatan Rohani Islam, termasuk di dalamnya penerapan terapi dzikir sebagai metode penyembuhan secara rohani dan spiritual yang bertujuan untuk menenangkan hati, meningkatkan kesadaran diri, serta memperkuat hubungan individu dengan Allah SWT. Layanan bimbingan klasikal ini bertujuan untuk membentuk pemahaman dan kesadaran diri APA dalam berbagai konteks kehidupan baik rumah, sekolah, dan masyarakat guna mendorong perkembangan pribadi, sosial, dan akademik secara menyeluruh sesuai dengan nilai-nilai Islam. Melalui pendekatan ini, diharapkan APA mampu memahami urgensi dzikir dalam kehidupan

sehari-hari, mengembangkan keterampilan hidup berbasis spiritualitas Islam, serta mengintegrasikan nilai keagamaan dengan tuntutan kehidupan duniawi secara seimbang.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, pembimbing menyusun rancangan pelaksanaan layanan yang disusun berdasarkan panduan operasional penyelenggaraan bimbingan dan konseling di sekolah dasar. Persiapan yang dilakukan di antaranya: 1) Mengumpulkan bahan ajar berdasarkan pada artikel ilmiah sesuai dengan materi yang akan disampaikan. Sumber diperoleh melalui literature review dengan menyesuaikan dari latar belakang yang ada; 2) Menyusun rancangan pelaksanaan layanan bimbingan klasikal; 3) Membuat *power point* untuk memudahkan APA memahami materi yang akan diajarkan melalui media gambar; 4) Melakukan penataan ruang secara optimal guna menciptakan suasana yang kondusif dan nyaman, terbuka untuk menerima materi, sehingga memberikan ruang diskusi yang nyaman bagi APA.



**Gambar 1.** Pemutaran Video dan Ice Breaking

### **Proses Pelaksanaan Bimbingan Klasikal dan Partisipasi Anak Panti Asuhan**

Kegiatan bimbingan klasikal ini melalui berbagai tahapan pendekatan yaitu: *Pertama*, pemutaran video animasi kartun yang berkaitan dengan materi dzikir menggunakan alat bantu LCD Proyektor, pengenalan pembimbing kepada APA dan menyampaikan tujuan kegiatan serta melakukan ice breaking bersama APA. *Kedua*, pembimbing memulai dengan memberikan pertanyaan seputar bagaimana cara mereka menenangkan diri ketika emosi. Kemudian pembimbing pertama menyampaikan materi terkait “*Dzikir Itu Apa? dan Kenapa Penting?*”, serta *Saat marah, sedih atau takut. Yuk kita dzikir!*”. Pembimbing kedua menyampaikan materi “*Dzikir bikin kita jadi anak yang tenang dan baik ke teman*”, serta “*Dzikir bisa bantu kita semangat belajar*”. Pembimbing ketiga Menyampaikan materi “*Dzikir bukan hanya di Masjid, tapi bisa di mana saja!*”, serta “*Dzikir bikin kita dekat sama Allah dan jadi anak yang disayang*”.



**Gambar 2.** Pembukaan dan Pembagian Kelompok

*Ketiga*, pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan sesi penyampaian materi serta diskusi bersama APA untuk memungkinkan APA membuat argumen berdasarkan pendapat mereka

tentang penjelasan yang sudah dijelaskan. *Keempat*, pembimbing mengadakan games sebagai bentuk refleksi dari materi yang sudah disampaikan kepada APA.



**Gambar 3.** Materi Bimbingan Klasikal

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai "Peningkatan Emosi Anak Melalui Kalimat Dzikir" dilaksanakan untuk memberikan pemahaman kepada APA sebagai sarana untuk mengelola emosi dengan baik melalui nilai-nilai Islam yang berdampak positif dalam kehidupan pribadi, sosial, dan belajar anak. Kegiatan bimbingan klasikal difokuskan pada pembiasaan praktik dzikir yang membentuk sikap sabar, tenang, dan positif dalam menyelesaikan masalah. APA juga diajak menyadari bahwa dzikir bukan hanya ibadah, tetapi juga alat untuk menenangkan diri dan mengatasi tekanan emosional sehari-hari.

Bimbingan klasikal ini juga berfungsi untuk membekali APA dengan cara pengelolaan emosi yang sehat dan religius untuk mencegah munculnya perilaku negatif akibat tekanan emosional, seperti emosi meledak, menarik diri, bahkan penurunan prestasi akademik. Bimbingan klasikal yang dilaksanakan memberikan ruang aman dalam kelompok untuk APA yang telah mengalami kesulitan mengelola emosi, agar mereka bisa mengevaluasi diri dan memperbaiki cara-cara pengendalian emosinya melalui pendekatan spiritual. Diskusi dan refleksi kelompok diarahkan untuk menemukan solusi yang membumi dan sesuai nilai keislaman.

Kegiatan ini berlangsung dengan metode menerangkan materi kepada APA dan melakukan diskusi kelompok agar kegiatan berjalan lebih efektif dan materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik melalui interaksi kelompok, APA belajar dari pengalaman satu sama lain dan membangun dukungan emosional yang sehat. Selain itu, APA juga dapat saling menguatkan dan menyemangati dalam upaya membangun keseimbangan antara kehidupan rohani dan tuntutan kehidupan sehari-hari. Pada akhir kegiatan pertemuan pertama, pembimbing dan APA mereview kembali materi yang sudah didapatkan selama kegiatan berjalan.



**Gambar 4.** Sesi Penyampaian Materi dan Diskusi

Pembimbing juga selalu memberikan apresiasi dan *reward* kepada APA yang aktif dalam berdiskusi selama kegiatan bimbingan klasikal berlangsung. Selama penyampaian materi APA terlihat antusias, semangat menjawab pertanyaan pembimbing dan tertib mendengarkan materi, hal ini didukung oleh power point yang ditampilkan dengan menarik dan mudah untuk dipahami. Posisi duduk APA juga diatur dan dibuat senyaman mungkin untuk memudahkan APA menerima materi yang disampaikan.

#### **Evaluasi dan Hasil Pengamatan Pemahaman Anak Panti Asuhan**

Kegiatan yang dilaksanakan dalam dua kali pertemuan di Yayasan Rumah Harapan menggunakan instrumen berupa lembar *checklist* harian selama satu minggu sebagai alat ukur penerapan praktik dzikir dan keberhasilan APA dalam kehidupan sehari-hari. Pertemuan awal yang berlangsung pada hari Minggu, 11 Mei 2025, menunjukkan bahwa selama proses bimbingan berlangsung, APA memperlihatkan antusiasme tinggi dan keterlibatan aktif dalam menerima materi yang disampaikan. Hal ini terverifikasi melalui hasil evaluasi formatif menggunakan lembar *checklist* harian yang mencerminkan konsistensi partisipasi selama kegiatan berlangsung.



**Gambar 5.** Sesi Diskusi dan Pembagian Daftar Checklist

Sementara itu, pertemuan kedua yang diselenggarakan pada hari Minggu, 18 Mei 2025, bertujuan untuk melakukan evaluasi sumatif terhadap keseluruhan proses bimbingan. Berdasarkan hasil kegiatan, sebanyak 10 dari 15 APA menunjukkan pemahaman yang baik terhadap materi dzikir yang telah disampaikan, sebagaimana terlihat dari kemampuan mereka dalam menjawab pertanyaan pada sesi refleksi berbentuk permainan. Selain itu, data yang diperoleh dari lembar *checklist* harian juga mengindikasikan bahwa APA telah mampu menginternalisasi dan mengaplikasikan dzikir dalam rutinitas harian mereka. Pada sesi ini, dilakukan pula refleksi mendalam terhadap materi yang telah disampaikan pada pertemuan pertama guna memperkuat baik aspek konseptual maupun implementatif dari pemahaman APA.



**Gambar 6.** Games dan Refleksi Materi

Adapun perbandingan penelitian ini dengan penelitian lain yang dillakukan oleh (Billah dkk., 2024) yang mengkaji Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengontrol Emosi pada mahasiswa berusia awal dewasa, keduanya sama-sama menekankan pentingnya dzikir sebagai metode psikospiritual dalam pengelolaan emosi. Namun, artikel ini memberikan kontribusi unik dengan menyasar kelompok anak-anak panti asuhan yang belum banyak diteliti. Di sisi lain, Billah dkk. menggunakan pendekatan studi kasus kualitatif pada individu dewasa muda, sedangkan artikel ini mengimplementasikan bimbingan klasikal dalam kerangka pengabdian masyarakat dengan pendekatan edukatif dan aplikatif. Perbedaan mencolok lainnya adalah dalam hal dinamika emosi. Pada mahasiswa, permasalahan emosi cenderung berasal dari tekanan akademik dan relasi sosial yang kompleks, sementara pada anak-anak panti asuhan, tantangannya lebih pada keterbatasan afeksi dan kontrol diri akibat minimnya pengasuhan personal. Oleh karena itu, penggunaan dzikir pada APA tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter Islami sejak dini.

Secara teoritik, keberhasilan program ini juga dapat dijelaskan melalui pendekatan *self-regulation theory* dan *emotional intelligence* yang menekankan pentingnya kesadaran diri, kontrol emosi, dan refleksi sebagai bagian dari perkembangan afektif (Djihadan, 2025). Dzikir sebagai bentuk internalisasi nilai spiritual berperan dalam menenangkan sistem saraf, meningkatkan *self-awareness*, dan memfasilitasi coping terhadap tekanan emosional. Ini sejalan dengan temuan Martin dkk. (2018) bahwa praktik dzikir dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan mengurangi distress psikologis.

Dengan demikian, pengabdian ini memperkuat pemahaman bahwa pendekatan spiritual dalam bimbingan klasikal efektif tidak hanya bagi individu dewasa, tetapi juga pada kelompok anak-anak yang masih berada dalam tahap pembentukan identitas emosional dan spiritual. Model ini dapat direplikasi pada konteks serupa dengan penyesuaian metode agar sesuai dengan karakteristik perkembangan peserta. Harapannya setelah kegiatan ini dilakukan APA mampu menerapkan dzikir yang telah disampaikan oleh pembimbing, untuk membantu mengelola emosi dengan baik yang sesuai dengan nilai-nilai Islam seperti mengucapkan kalimat: *Alhamdulillah*, *Astaghfirullah*, dan *Subhanallah*. Maka dari itu pembimbing berharap pengabdian yang dilakukan mampu membantu APA dalam memahami emosi mereka dan menerapkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

## Kesimpulan

Kegiatan bimbingan klasikal berbasis dzikir yang dilaksanakan di Panti Asuhan Rumah Harapan Samarinda telah menunjukkan keberhasilan dalam meningkatkan keterampilan regulasi emosi anak-anak panti melalui pendekatan spiritual yang menyenangkan dan terarah. Melalui dua sesi pertemuan, anak-anak usia 8-12 tahun secara aktif terlibat dalam kegiatan edukatif yang mencakup pemutaran video, diskusi kelompok, permainan reflektif, dan praktik dzikir yang aplikatif. Intervensi ini mendorong peningkatan kesadaran diri, kemampuan mengenali dan mengelola emosi negatif seperti marah, sedih, dan takut, serta membentuk sikap positif yang terwujud dalam perilaku sehari-hari.

Dzikir sebagai bentuk ibadah yang dikemas dalam pendekatan klasikal terbukti mampu menjadi sarana efektif untuk membangun ketenangan, kesabaran, dan hubungan spiritual anak dengan Allah SWT. Kegiatan ini tidak hanya menyasar aspek kognitif dan afektif anak, tetapi juga menyentuh dimensi spiritual yang selama ini kerap terabaikan dalam proses pembinaan emosional anak-anak di panti asuhan. Keaktifan anak dalam berdiskusi, antusiasme dalam menjawab pertanyaan, serta hasil evaluasi melalui lembar checklist menunjukkan bahwa mereka mulai terbiasa menerapkan dzikir sebagai bentuk pengendalian emosi.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan ruang belajar yang aman, edukatif, dan bermakna bagi anak-anak panti, serta memberikan model alternatif intervensi berbasis nilai-nilai Islam. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat aspek emosional anak, tetapi juga membentuk karakter spiritual sejak dini yang akan sangat bermanfaat dalam kehidupan sosial dan akademik mereka ke depan.

Durasi intervensi yang terbatas, kegiatan hanya dilakukan dalam dua sesi pertemuan, sehingga waktu yang tersedia kurang optimal untuk menggali dan mengamati perubahan jangka panjang dalam regulasi emosi anak-anak. Jumlah partisipan terbatas, penelitian ini hanya melibatkan 15 anak dari satu panti asuhan, sehingga generalisasi temuan terhadap anak-anak panti di tempat lain masih sangat terbatas. Instrumen evaluasi yang sederhana, penggunaan lembar checklist harian sebagai alat ukur kurang mampu memberikan gambaran mendalam tentang dinamika emosional anak. Instrumen ini lebih bersifat observatif dan kualitatif, bukan kuantitatif. Tidak adanya kelompok kontrol, penelitian ini tidak membandingkan hasil intervensi dengan kelompok anak yang tidak mengikuti bimbingan klasikal dzikir, sehingga belum dapat mengukur efektivitas secara komparatif.

Perluasan durasi dan sesi bimbingan, disarankan agar program serupa dilakukan secara berkelanjutan dan dalam jangka waktu yang lebih panjang (minimal 4-6 minggu) untuk memberikan dampak yang lebih stabil dan mendalam terhadap regulasi emosi anak-anak. Perlu penambahan instrumen pengukuran, gunakan instrumen evaluasi psikologis yang lebih komprehensif seperti skala regulasi emosi, observasi perilaku terstruktur, atau wawancara dengan pengasuh untuk memperkuat validitas hasil. Replikasi program di panti lain, untuk meningkatkan generalisasi, program ini sebaiknya diujicobakan pada beberapa panti asuhan lain dengan karakteristik demografis yang berbeda. Pelatihan khusus bagi pengasuh panti, pengasuh panti asuhan perlu dilibatkan dalam pelatihan bimbingan spiritual agar kegiatan ini bisa menjadi praktik rutin yang terintegrasi dalam pembinaan anak. Integrasi dengan kurikulum keagamaan dan bimbingan konseling, pendekatan bimbingan klasikal dzikir bisa diadopsi sebagai bagian dari kurikulum pembinaan keagamaan atau program konseling reguler di lembaga pengasuhan anak.

## Referensi

- Asa, F., & Hakim, M. L. (2021). ZIKIR DALAM PANDANGAN ISLAM DAN SOSIAL. *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf*, 7(1), 69–80. <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v7i1.165>
- Billah, N. H., Sari, M., Hasanah, N., & Nurohmah, S. (2024). Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengontrol Emosi. 3, 554–559.
- Djazilan, S., Nafiah, N., & Mariati, P. (2023). Pembinaan Karakter Sopan Santun Anak Usia Sekolah Dasar Melalui Kegiatan Dzikir. *Indonesia Berdaya*, 5(1), 93–100. <https://doi.org/10.47679/ib.2024649>
- Djihadan, M. G. (2025). Implementasi Emotional Quotient (EQ) dalam membangun sikap sosial pada pembelajaran Akidah Akhlaq di MTs Hasyim Asy'ari Pandanwangi Malang.
- Farid, F. A. G. & Nurjannah. (2024). EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL MELALUI TERAPI DZIKIR UNTUK MENGATASI ANXIETY. *Jurnal At-Taujih*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA SANTRI. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>

---

Setiyani, O., Idati, A. L. A., Setyowati, D. W., Hanafi, H. I., & Falah, N. (2022). Terapi Dzikir Thariqah Qadiriyyah Wa Naqsabandiyah Untuk Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada ODGJ di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. 1(1).

Zahro, F., & Muhid, A. (2022). Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Literature Review. TARLIM : JURNAL PENDIDIKAN AGAMA ISLAM, 5(2). <https://doi.org/10.32528/tarlim.v5i2.8034>