

ABSTRAK

Gusnur Mardhatillah: Pengaruh Bimbingan Agama Melalui Meditasi Spiritual Wirid Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Santri (*Penelitian di Pondok Modern Al Aqsha Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang*)

Kecemasan merupakan perasaan emosi yang bercampur baur yang sering dialami semua orang, khususnya santri di Pondok Modern Al Aqsha yang baru mulai beradaptasi dengan lingkungan baru bagi santri pemula kelas 7. Meditasi spiritual memiliki unsur do'a & dzikir yang mampu mengendalikan perasaan. Ruhani manusia sangat diperlukan bimbingan dan perawatan agar tetap eksis dan juru keselamatan kehidupan manusia. Mengatasi tingkat kecemasan yang dialami santri merupakan salah satu upaya yang dilakukan bimbingan agama.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mendeskripsikan penyebab kecemasan yang dialami oleh santri pemula. Secara lebih rinci tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pelaksanaan bimbingan agama melalui meditasi spiritual dan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh bimbingan agama melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan bagi santri pemula di Pondok Modern Al Aqsha.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori meditasi sufistik. Metode yang digunakan adalah metode meditasi pernafasan dan meditasi dengan mantra karena dalam penelitian ini menggunakan teknik dzikir dan do'a, ketika menarik nafas sekali dan kemudian mengeluarkannya akan menimbulkan efek tertentu.

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif, sebagaimana berdasarkan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara dua variabel yaitu bimbingan keagamaan dan kecemasan pada santri. Metode yang digunakan adalah metode *pre experimental design one shot case study*, dan teknik pengumpulan datanya melalui observasi, wawancara dan angket atau kuesioner.

Hasil penelitian membuktikan bahwa pengaruh bimbingan agama melalui meditasi spiritual terhadap tingkat kecemasan santri adalah sebesar 65,3%, sedangkan sisanya 34,7 % merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan santri dari faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti seperti faktor lingkungan, faktor sosial, dan pola pikir.

Kata kunci: *bimbingan agama, tingkat kecemasan santri*