

Implementasi Spiritual *Student Camp* dalam Meningkatkan Ketenangan, Kesadaran Diri, dan Makna Kegiatan Ramadhan pada Siswa SMA Negeri 1 Praya

Adawiyah Asti Khalil¹, Lalu Muhammad Arifrabani², Faiqotul Mala³, Salsabila⁴

Bisnis Digital, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Digital, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia^{1,4}

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Praya, Praya, Lombok Tengah, NTB, Indonesia²

D3 Divisi Kamar, Politeknik Pariwisata Lombok, Kabupaten Lombok Tengah, Indonesia³

Email Korespodensi: adawiyah.asti@unm.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 25-05-2026

Disetujui 06-06-2026

Diterbitkan 08-06-2026

ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan, kesadaran diri (*self-awareness*), dan makna kegiatan Ramadhan pada siswa melalui program *Spiritual Student Camp*. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Praya, Kabupaten Lombok Tengah, pada bulan Ramadhan, tanggal 13 – 14 Maret 2026 dengan melibatkan ± 20 siswa dan empat guru pembina dan pendamping. Metode yang digunakan berupa pendekatan partisipatif melalui ceramah, muhasabah (refleksi diri), tadarus Al-Qur'an, serta diskusi dan *sharing session*. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* dengan skala Likert (1–5) serta pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan ketenangan dan kebahagiaan siswa, peningkatan pemahaman diri, serta meningkatnya makna dalam menjalani kegiatan Ramadhan. Selain itu, siswa juga menunjukkan peningkatan frekuensi refleksi diri dan kedekatan dengan nilai-nilai kebaikan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kualitas pengalaman spiritual siswa.

Keyword: *spiritual student camp*; *self-awareness*; skala *Likert*; *sharing session*; pengabdian masyarakat

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Khalil, A.A ., Arifrabani, L. M. ., Mala, F. ., & Salsabila, S. (2026). Implementasi Spiritual Student Camp dalam Meningkatkan Ketenangan, Kesadaran Diri, dan Makna Kegiatan Ramadhan pada Siswa SMA Negeri 1 Praya. *Indonesia Berdampak: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 315-322. <https://doi.org/10.63822/wvaknb43>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat serta tuntutan akademik yang semakin kompleks memberikan dampak yang signifikan terhadap kehidupan siswa, khususnya pada aspek psikologis dan perilaku. Siswa saat ini dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dari lingkungan sekolah, keluarga, maupun pergaulan sosial. Kondisi ini sering kali memicu munculnya stres, kecemasan, serta menurunnya kemampuan dalam mengelola emosi dan pikiran. Selain itu, penggunaan gadget yang berlebihan juga menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi tersebut, karena dapat mengurangi kualitas interaksi sosial, menurunkan konsentrasi belajar, serta menghambat proses refleksi diri.

Self-awareness atau kesadaran diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan individu, terutama pada usia remaja. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk memahami emosi, pikiran, serta tujuan hidupnya secara lebih baik. Namun, dalam praktiknya, banyak siswa yang belum memiliki kesadaran diri yang memadai. Hal ini terlihat dari kurangnya kebiasaan refleksi diri, rendahnya pemahaman terhadap potensi diri, serta belum adanya arah hidup yang jelas. Kondisi ini jika tidak ditangani dapat berdampak pada rendahnya kualitas pengambilan keputusan dan kurang optimalnya perkembangan pribadi siswa.

Bulan Ramadhan merupakan momentum yang sangat tepat untuk melakukan pembinaan karakter dan peningkatan kualitas spiritual. Nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah Ramadhan, seperti kesabaran, pengendalian diri, dan introspeksi, sangat relevan untuk mendukung perkembangan mental dan emosional siswa. Namun demikian, kegiatan Ramadhan di lingkungan sekolah sering kali masih bersifat rutin dan belum sepenuhnya memberikan pengalaman yang bermakna bagi siswa. Kegiatan yang monoton dan kurang interaktif dapat menyebabkan siswa tidak merasakan esensi dari nilai-nilai Ramadhan itu sendiri.

Salah satu upaya untuk menjawab permasalahan tersebut, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga memberikan pengalaman langsung kepada siswa. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah melalui kegiatan *Spiritual Student Camp*. Kegiatan ini dirancang sebagai ruang bagi siswa untuk “Menepi Sejenak dari Hiruk Pikuk Dunia untuk Menemukan Makna Dalam Jiwa”, sehingga mereka memiliki kesempatan untuk melakukan refleksi diri, menenangkan pikiran, serta menemukan kembali makna hidup dan tujuan yang ingin dicapai. Melalui kegiatan ini, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman secara kognitif, tetapi juga mengalami proses internalisasi nilai secara langsung.

Kegiatan *Spiritual Student Camp* dilaksanakan di SMA Negeri 1 Praya pada bulan Ramadhan dengan melibatkan siswa sebagai peserta utama. Kegiatan ini meliputi berbagai aktivitas seperti Malam Bina Iman dan Takwa (MABIT), ceramah atau tausiyah, muhasabah (refleksi diri), tadarus Al-Qur’an, serta diskusi dan sharing pengalaman. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa dalam melakukan perenungan dan penguatan nilai-nilai spiritual.

Evaluasi yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas kegiatan yang dilaksanakan adalah melalui pengukuran kondisi siswa sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner skala *Likert*. Aspek yang diukur meliputi tingkat ketenangan, kesadaran diri (*self-awareness*), serta makna yang dirasakan dalam menjalani kegiatan Ramadhan. Selain itu, digunakan pula pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman dan persepsi siswa terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan ketenangan, kesadaran diri, serta makna kegiatan Ramadhan pada siswa melalui implementasi *Spiritual Student Camp*. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi salah satu alternatif program pembinaan karakter dan kesehatan mental siswa yang efektif, khususnya dalam memanfaatkan momentum bulan Ramadhan secara lebih optimal.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Praya, Kabupaten Lombok Tengah, Nusa Tenggara Barat pada bulan Ramadhan tepatnya yaitu pada tanggal 13 – 14 Maret tahun 2026. Peserta kegiatan merupakan siswa SMA dengan jumlah sekitar 20 orang. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan partisipatif berbasis pengalaman, yang melibatkan siswa secara aktif dalam setiap kegiatan.

Adapun tahapan pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tahapan Kegiatan Spiritual Student Camp

1. Penentuan Lokasi

Penentuan lokasi kegiatan dilakukan berdasarkan kebutuhan mitra, yaitu SMA Negeri 1 Praya. Sekolah ini dipilih karena memiliki ekstrakurikuler Tahfiz dan Remaja Mushola dengan program kegiatan Ramadhan yang dapat dikembangkan melalui pendekatan yang lebih reflektif dan bermakna. Selain itu, pihak sekolah juga memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

2. Persiapan

Tahap persiapan meliputi kegiatan awal sebelum pelaksanaan program, yaitu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal dan teknis kegiatan, menentukan peserta yang akan mengikuti kegiatan, serta menyusun materi yang relevan dengan tema kegiatan. Selain itu, pada tahap ini juga dilakukan penyusunan instrumen evaluasi berupa kuesioner pre-test dan post-test serta pertanyaan terbuka untuk menggali pengalaman siswa.

3. Pelaksanaan

Pada tahap ini dilakukan implementasi awal kegiatan sesuai dengan perencanaan yang telah disusun. Tim pengabdian memastikan kesiapan tempat, alat, dan bahan yang dibutuhkan, serta memberikan pengarahan awal kepada peserta terkait tujuan dan alur kegiatan yang akan dilaksanakan.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan *Spiritual Student Camp* dilakukan melalui beberapa aktivitas utama yang dirancang untuk memberikan pengalaman spiritual dan reflektif kepada siswa, yaitu:

- **Malam Bina Iman dan Takwa (MABIT)**

Kegiatan inti yang dilaksanakan pada malam hari untuk menciptakan suasana yang lebih tenang dan kondusif bagi refleksi diri.

- **Ceramah/Tausiyah**

Penyampaian materi mengenai makna hidup, pentingnya refleksi diri, serta nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

- **Muhasabah (Refleksi Diri)**

Kegiatan perenungan yang bertujuan untuk membantu siswa memahami diri, mengevaluasi perilaku, serta meningkatkan kesadaran diri.

- **Tadarus Al-Qur'an**

Kegiatan membaca dan memahami Al-Qur'an sebagai bentuk penguatan spiritual selama bulan Ramadhan.

- **Diskusi dan Sharing Pengalaman**

Siswa diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman, pendapat, serta refleksi yang diperoleh selama kegiatan berlangsung.

5. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui respon dan tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan *Spiritual Student Camp* yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner akhir (*post-activity questionnaire*) dengan skala Likert (1–5) yang mencakup aspek ketertarikan, kebermanfaatan, kenyamanan, serta kesesuaian kegiatan dengan tema yang diusung. Selain itu, pertanyaan terbuka juga digunakan untuk menggali pengalaman peserta secara lebih mendalam, seperti bagian kegiatan yang paling berkesan, perubahan yang dirasakan, serta saran untuk pengembangan kegiatan di masa mendatang. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dengan menghitung persentase dan distribusi jawaban peserta. Hasil analisis disajikan dalam bentuk grafik, seperti diagram batang atau diagram lingkaran, untuk mempermudah interpretasi terhadap tingkat kepuasan peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan *Spiritual Student Camp* di SMA Negeri 1 Praya pada bulan Ramadhan berlangsung dengan lancar dan mendapatkan antusiasme yang tinggi dari para siswa. Kegiatan ini dirancang untuk menciptakan suasana yang kondusif bagi siswa dalam menenangkan pikiran, melakukan refleksi diri, serta memperkuat nilai-nilai spiritual. Selama kegiatan berlangsung, siswa mengikuti rangkaian aktivitas seperti Malam Bina Iman dan Takwa (MABIT), ceramah atau tausiyah, muhasabah, tadarus Al-Qur'an, serta diskusi dan sharing pengalaman. Kegiatan-kegiatan tersebut memberikan pengalaman yang berbeda dari aktivitas pembelajaran sehari-hari, sehingga siswa dapat lebih fokus dalam memahami diri dan lingkungan sekitarnya. Kegiatan diawali dengan berbuka puasa bersama yang dilanjutkan dengan sholat tarawih, dan tadarrus.



Gambar 2. Pelaksanaan *Spiritual Student Camp* di SMA Negeri 1 Praya

Kegiatan Qiyamul Lail dan ceramah subuh dipimpin langsung oleh pembina ekstrakurikuler Tahfiz SMA Negeri 1 Praya, yaitu Ustadz Lalu Muhammad Arifrabani, M.Pd., dengan tema “*Kembali Menemukan Makna dalam Jiwa*”. Dalam penyampaiannya, beliau menekankan bahwa tujuan hidup manusia pada hakikatnya adalah untuk mencari kebahagiaan. Namun, yang perlu menjadi perhatian adalah proses dalam mencapai kebahagiaan tersebut, yaitu apakah hanya berfokus pada kemampuan akal semata atau melibatkan Allah dalam setiap langkah kehidupan.



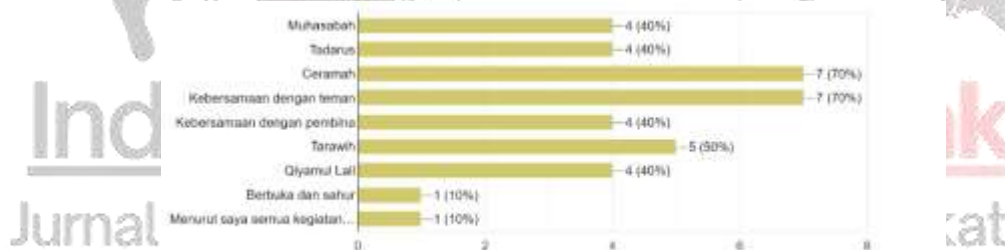
Gambar 3. Diskusi dan Berbagi Pengalaman Bersama Dosen Mitra Pengabdian

Diskusi dan berbagi pengalaman bersama salah satu dosen mitra pengabdian disampaikan oleh Adawiyah Asti Khalil, S.Mat., M.Stat. Kegiatan ini memberikan gambaran dan *insight* kepada siswa mengenai bagaimana mengelola target amalan Ramadhan dan aktivitas akademik di sekolah agar dapat berjalan secara seimbang dan optimal. Melalui sesi ini, siswa diajak untuk memahami pentingnya manajemen waktu, penentuan prioritas, serta konsistensi dalam menjalankan aktivitas spiritual dan akademik secara bersamaan.



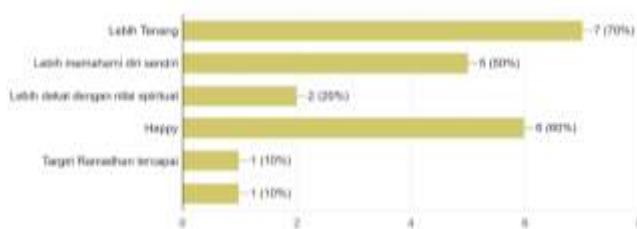
Gambar 4. Penutupan Kegiatan (anggota ekstrakurikuler Tahfiz SMA Negeri 1 Praya dan Pembina)

Setelah kegiatan berlangsung, dilakukan evaluasi untuk mengetahui tingkat kepuasan dan pendapat peserta terhadap pelaksanaan *Spiritual Student Camp* tahun 2026. Evaluasi ini dilakukan melalui kuesioner akhir yang mengukur persepsi siswa terhadap kebermanfaatan, kenyamanan, serta kesesuaian kegiatan dengan tema yang diusung. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan respon positif terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Mayoritas peserta menyatakan puas hingga sangat puas terhadap keseluruhan rangkaian kegiatan, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu memberikan pengalaman yang menyenangkan sekaligus bermakna bagi siswa.



Gambar 5. Kegiatan yang paling berkesan selama *Spiritual Student Camp*

Berdasarkan hasil kuesioner terkait bagian kegiatan yang paling berkesan selama pelaksanaan *Spiritual Student Camp*, diketahui bahwa ceramah dan kebersamaan dengan teman menjadi aktivitas yang paling banyak dipilih oleh peserta, masing-masing sebesar 70%. Selain itu, kegiatan seperti tarawih (50%), muhasabah, tadarus, qiyamul lail, serta kebersamaan dengan pembina (masing-masing sekitar 40%) juga memberikan kesan yang cukup kuat bagi siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya menikmati kegiatan yang bersifat spiritual, tetapi juga merasakan makna dari kebersamaan dan interaksi sosial selama kegiatan berlangsung.



Gambar 5. Kegiatan yang paling berkesan selama *Spiritual Student Camp*

Selanjutnya, berdasarkan hasil evaluasi terkait perubahan yang dirasakan setelah mengikuti kegiatan, mayoritas siswa menyatakan bahwa mereka menjadi lebih tenang (70%) dan merasa lebih bahagia (60%). Selain itu, sebanyak 60% siswa juga mengungkapkan bahwa mereka lebih memahami diri sendiri setelah mengikuti kegiatan ini. Meskipun terdapat sebagian kecil siswa yang menyatakan peningkatan dalam kedekatan terhadap nilai spiritual (20%) dan pencapaian target Ramadhan (10%), secara umum kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kondisi emosional dan kesadaran diri siswa.

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan *Spiritual Student Camp* di SMA Negeri 1 Praya pada bulan Ramadhan secara umum berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari peserta. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar siswa merasa kegiatan ini menyenangkan dan berkesan, khususnya pada aktivitas ceramah, kebersamaan dengan teman, serta ibadah seperti tarawih dan muhasabah. Selain itu, siswa juga merasakan perubahan berupa meningkatnya ketenangan, kebahagiaan, dan pemahaman terhadap diri sendiri. Namun demikian, dampak kegiatan terhadap aspek spiritual yang lebih mendalam dan pencapaian target Ramadhan masih belum merata pada seluruh peserta. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat menjadi alternatif program pembinaan karakter yang baik, dengan tetap memerlukan pengembangan lebih lanjut agar manfaat yang dihasilkan dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Praya yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada guru pembina dan pendamping, serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam menyukseskan kegiatan *Spiritual Student Camp*. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi siswa dan menjadi langkah awal untuk pengembangan program serupa di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhnaf, A. F., Rahman, A., & Putra, D. (2022). Self-awareness dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Muara Ilmu Sosial*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201>
- Astuti, B., Rachmawati, I., & Mumpuni, S. D. (2025). Hubungan self-awareness dengan self-concealment generasi Z. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 900–906. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.6900>

- Fauzi, M., & Anwar, K. (2022). Pembinaan karakter siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler keagamaan. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 12(2), 89–98. <https://jurnaldikbud.kemdikbud.go.id/index.php/jpnk/article>
- Hidayat, R., & Sari, M. (2022). Kegiatan Ramadhan dalam meningkatkan nilai spiritual siswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 120–130. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/jpi>
- Kurniawan, H., & Lestari, S. (2023). Peran refleksi diri dalam meningkatkan kesadaran diri siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 8(1), 21–29. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Kusumaningtyas, P., & Rohmi, P. (2024). Hubungan self-awareness dengan hasil belajar siswa. *Impulse: Journal of Research and Innovation in Physics Education*, 4(2). <https://doi.org/10.14421/impulse.2024.42-06>
- Lailatussaidah, L., Fitriani, N., & Rahma, S. (2021). Profil self-awareness siswa sekolah menengah. *ProGCouns: Journal of Counseling*, 2(2). <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i2.41189>
- Nuha, L. U., Rahmawati, D., & Fadilah, N. (2025). Hubungan self-awareness dengan strategi coping stress pada siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 9(2), 10–18. <https://doi.org/10.29408/jkp.v9i2.30829>
- Pratama, A., & Wulandari, D. (2023). Implementasi pendidikan karakter berbasis kegiatan keagamaan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 28(1), 60–68. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jip>
- Putri, V. S., Hidayati, N., & Lestari, P. (2020). Gambaran self-awareness pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners*, 15(2). <https://doi.org/10.20473/jn.v15i2.20395>
- Rahmawati, I., & Suryanto. (2023). Peran kegiatan keagamaan dalam pembentukan karakter siswa. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(1), 45–54. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpka>
- Saputra, R., & Hidayah, N. (2023). Pengaruh kegiatan muhasabah terhadap ketenangan jiwa siswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 55–63. <https://journal.uin-malang.ac.id/index.php/psi>
- Sari, P., Hidayat, T., & Anwar, K. (2024). Self-awareness sebagai upaya pencegahan gangguan mental pada remaja. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1). <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/jhcs>
- Siregar, N., & Harahap, D. (2024). Pengaruh kegiatan keagamaan terhadap kesehatan mental remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 33–42. <https://journal.unimed.ac.id>
- Yuliana, D., & Fitri, A. (2024). Manajemen kegiatan Ramadhan di sekolah dalam membentuk karakter religius. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 9(2), 101–110. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jmp>