Tajdid
Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan

P-ISSN: 2549-8983 & E-ISSN: 2614-6630

Volume, 10 Nomor 2, Oktober, 2026

MUJAHADAH SEBAGAI UPAYA MEMBANGUN RESILIENSI SANTRI DI PONDOK PESANTREN AL-QONITAT MIFTAHUNNAJAH TAHUNAN JEPARA

Atika Nahdiyanna Sabela[1], Fathur Rohman[2]

[1,2,]Universitas Islam Nadhlatul Ulama Jepara, Indonesia

Corresponding Author: Sabela, E-mail: atikanhdynnsabella@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:
Received
28, September, 2026
Revised
03, Oktober, 2026
Accepted
17, Oktober, 2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi mujahadah dan keterkaitannya dengan pembentukan resiliensi santriwati di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara. Kehidupan di lingkungan pesantren menuntut santriwati untuk beradaptasi dengan berbagai aturan, jadwal kegiatan yang padat, serta dinamika sosial yang dapat menghadirkan tekanan emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Informan penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling yang terdiri atas lima santriwati yang aktif mengikuti kegiatan mujahadah, pengasuh pesantren, dan imam mujahadah. Analisis data dilakukan melalui tahapan kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi, sedangkan keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mujahadah dilaksanakan secara rutin melalui salat hajat, dzikir, wirid, Ratib Al-Haddad, Asmaul Husna, Shalawat Burdah, Manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, dan doa bersama. Dalam pengalaman informan, kegiatan tersebut berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, mempertahankan optimisme, membangun keyakinan terhadap kemampuan diri, dan memperoleh dukungan sosial dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan pesantren. Mujahadah juga dapat dipahami sebagai bentuk religious coping yang menjadi salah satu bagian dari proses santriwati dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional.

Kata Kunci: Mujahadah; Resiliensi; Santri; Pesantren, Religious Coping

How to Cite : Atika Nahdiyanna Sabela dan Fathur Rohman**.** Mujahadah Sebagai Upaya Membangun Resiliensi Santri di Pondok pesantren al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara. TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan, 10 (2), 177-192

DOI : 10.52266/tadjid.v10i2.7715

Journal Homepage : https://ejournal.iaimbima.ac.id/index.php/tajdid

This is an open acc ess article under the CC BY SA license : https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.

PENDAHULUAN

Kehidupan di pondok pesantren merupakan lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik khas karena mengintegrasikan pendidikan formal, pembinaan karakter, dan aktivitas keagamaan dalam kehidupan sehari-hari santri. Sistem pendidikan yang berlangsung selama dua puluh empat jam menuntut santri untuk mampu beradaptasi dengan berbagai aturan, jadwal kegiatan yang padat, serta kehidupan sosial yang berbeda dari lingkungan keluarga[1]. Kondisi tersebut memberikan manfaat dalam pembentukan karakter dan spiritualitas santri, namun pada saat yang sama juga menghadirkan berbagai tantangan psikologis yang tidak ringan. Santri sering kali menghadapi tekanan berupa stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan homesickness, terutama pada masa awal tinggal di pesantren[2].

Tantangan yang dihadapi santri tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga mencakup aspek sosial dan emosional. Keberagaman latar belakang keluarga, budaya, serta karakter individu mengharuskan santri untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Kemampuan beradaptasi tersebut menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan santri menjalani pendidikan di pesantren.[3] Apabila proses adaptasi tidak berjalan dengan baik, kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar santri. Dalam menghadapi berbagai tekanan tersebut, santri memerlukan kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan yang dihadapi. Kemampuan tersebut dikenal dengan istilah resiliensi[4].

Resiliensi merupakan kapasitas individu untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan, mengelola berbagai tantangan kehidupan secara positif, serta mempertahankan fungsi psikologis yang sehat ketika berhadapan dengan kesulitan. Individu yang memiliki resiliensi yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, mempertahankan optimisme, dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan[5]. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis individu. Individu yang memiliki tingkat resiliensi yang baik cenderung lebih mampu melakukan regulasi emosi, mengurangi dampak negatif stres, serta mempertahankan keseimbangan psikologis dalam menghadapi perubahan dan tekanan hidup.[6] Dalam konteks pendidikan pesantren, resiliensi menjadi faktor penting yang memungkinkan

[1] Anti'a Luthfiani et al., "Peningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Melalui Model Problem Based Learning Berbantu LKPD Liveworksheet Paa Materi Interaksi Antar Komponen Ekosistem," *Jurnal Penelitian Guru* 2, no. 1 (2020): 505–13.

[2] Denise Adrian, "Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf," *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 322–29.

[3] Nasaruddin Nasaruddin et al., "Evaluation Model Of Noble Moral Education For Students In Madrasah," *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman* 9, no. 1 (2023): 1, https://doi.org/10.35309/alinsyiroh.v9i1.6360.

[4] Nur Alfiah et al., "Tasawuf Dan Pengembangan Diri," *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 4, no. 2 (2024): 165–82, https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9252.

[5] R. Hanif and D. Kartika, "Resiliensi Keluarga Dan Kesejahteraan Emosional," *Imtiyaz* 4, no. 2 (2021): 65–79.

[6] Nasarudin Nasarudin Evi Fatimatur Rusydiyah, "PENDIDIKAN ISLAM BERBASIS KELUARGA DALAM PERSPEKTIF ABDULLAH NASHIH ULWAN DI ERA MILENIAL," *Journal of Applied Linguistic and Islamic Education by JALIE Is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. Based on a Work at Http://Ejournal.Inkafa.Ac.Id/Index.Php/Jalie-Inkafa.* Volume 04, Nomor 01, Maret 2020, JALIE (2020), https://doi.org/https://doi.org/10.33754/jalie.v4i01.203.

santri untuk tetap bertahan dan berkembang di tengah berbagai tuntutan akademik, sosial, maupun spiritual [7].

Salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap pembentukan resiliensi adalah spiritualitas.[8] Spiritualitas dapat memberikan makna terhadap pengalaman hidup, meningkatkan harapan, serta menjadi sumber kekuatan internal ketika individu menghadapi berbagai kesulitan. Lingkungan pesantren yang sarat dengan nilai-nilai religius memberikan peluang bagi pengembangan resiliensi melalui berbagai aktivitas spiritual yang dilakukan secara rutin oleh santri. Aktivitas spiritual tersebut tidak hanya berkaitan dengan pelaksanaan ibadah, tetapi juga dapat menjadi sarana bagi santri dalam membangun ketenangan batin, mengelola tekanan, dan memperkuat kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan[9].

Salah satu bentuk aktivitas spiritual yang berkembang dalam tradisi pesantren adalah mujahadah. Mujahadah merupakan upaya sungguh-sungguh dalam mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui dzikir, doa, wirid, shalawat, serta berbagai bentuk latihan pengendalian diri. Dalam perspektif pendidikan Islam, mujahadah tidak hanya bertujuan meningkatkan kualitas spiritual seseorang, tetapi juga dapat menjadi sarana pembentukan karakter dan penguatan pengendalian diri[10]. Dari perspektif psikologi agama, aktivitas spiritual seperti dzikir dan doa dapat dipahami sebagai bentuk religious coping, yaitu strategi menghadapi tekanan hidup melalui pendekatan keagamaan yang dapat membantu individu memperoleh ketenangan batin dan meningkatkan kemampuan adaptasi.[11]

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara penguatan spiritual, praktik keagamaan, dan pembentukan resiliensi. Penelitian Febriantie dan Amelasasih menemukan bahwa resiliensi santri berkembang melalui proses adaptasi, dukungan sosial, dan penguatan spiritual selama menjalani kehidupan di pesantren. Penelitian Putraraka dan Muttaqin menunjukkan bahwa resiliensi membantu santri menghadapi tekanan akademik dan sosial dalam kehidupan berasrama. Sementara itu, penelitian Hafidurrahman dkk.[12] dan Harahap dkk. lebih menyoroti praktik mujahadah dalam kaitannya dengan pembentukan pengendalian diri, penyucian jiwa, dan penguatan karakter peserta didik. Jika disandingkan, penelitian-penelitian tersebut sama-sama menunjukkan pentingnya aspek spiritual dan kemampuan pengendalian diri dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan, tetapi memiliki fokus kajian yang berbeda.[13] Penelitian mengenai resiliensi lebih banyak menekankan

[7] Laila Astuti and Bashori Bashori, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23, https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283.

[8] Nasaruddin Nasaruddin et al., "Analysis of the Implementation of Character Education Based on Local Culture in Indonesia," *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 2, https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4799.

[9] Adeline Binarta and Sri Tiatri, "Studi Korelasi Resiliensi Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta," *Journal of Social and Economics Research* 6, no. 2 (2024): 257–65, https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653.

[10] E. L. C. Febriantie and P. Amelasasih, "An Overview of Resilience in the Children of the Mahadul Yatama Islamic Boarding School Students," *World Psychology* 4, no. 2 (2025): 272–86.

[11] Moh. Hafidurrahman et al., "Strengthening Students ' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying," *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 1, no. 5 (2023): 316–29.

[12] Siti Tazkirah, *Al-Qur'an dan As-Sunnah: Pilar Utama Ilmu Pengetahuan Islam dan Relevansinya dengan Tantangan Masyarakat 5.0*, 5 (2022).

[13] Nasaruddin Nasaruddin et al., "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI," *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1, https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

proses adaptasi dan kemampuan santri dalam menghadapi tekanan, sedangkan penelitian mengenai mujahadah lebih banyak mengkaji aspek spiritual, pengendalian diri, dan pembentukan karakter. Dengan demikian, hubungan antara praktik mujahadah dan resiliensi santri belum menjadi fokus utama dalam penelitian-penelitian tersebut [14].

Kondisi tersebut menunjukkan adanya celah penelitian (research gap) yang masih perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian yang secara khusus mengkaji mujahadah sebagai upaya membangun resiliensi santri masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada aspek spiritualitas, pengendalian diri, penyucian jiwa, atau pembentukan karakter, sementara kajian yang secara khusus membahas bagaimana implementasi mujahadah dapat berperan dalam membangun resiliensi santri, terutama dalam aspek regulasi emosi, optimisme, efikasi diri, dan kemampuan adaptasi, masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian mengenai mujahadah dan resiliensi menjadi penting untuk memahami bagaimana praktik spiritual yang menjadi bagian dari kehidupan pesantren dapat menjadi salah satu upaya dalam membangun ketahanan psikologis santri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis implementasi mujahadah sebagai upaya membangun resiliensi santri di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi Islam dan pendidikan pesantren, khususnya dalam memahami peran praktik spiritual dalam membangun ketahanan psikologis santri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai implementasi mujahadah sebagai upaya membangun resiliensi santriwati di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara. Pendekatan kualitatif digunakan untuk menggali pengalaman, pemaknaan, serta proses yang dialami santriwati dalam mengikuti kegiatan mujahadah dan menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan di pesantren [15.]

Data penelitian diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. [16]. Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria santriwati yang telah menetap di pesantren minimal satu tahun dan aktif mengikuti kegiatan mujahadah secara teratur. Informan penelitian terdiri atas lima santriwati yang mengikuti kegiatan mujahadah serta pengasuh pesantren sebagai informan pendukung.[17] Lima santriwati tersebut merupakan informan penelitian kualitatif dan bukan keseluruhan peserta kegiatan mujahadah di pesantren. Jumlah informan disesuaikan dengan kebutuhan kedalaman dan kecukupan informasi yang diperoleh selama proses penelitian.[18]

---

[14] M. Y. Harahap et al., "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik," *TARLIM* 7, no. 2 (2024): 1–10.

[15] N. Ismail et al., "Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara," *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 1–10, https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11846.

[16] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* (Alfabeta, 2022).

[17] Ibnu Abas et al., "Implementation of Three Centers of Education Through Synergy Between Teachers and Parents in Strengthening the Practice of Islamic Religious Education Values," *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2026): 380–92, https://doi.org/10.31538/ndhq.v11i2.385.

[18] Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Alfabeta, 2023).

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif untuk mengamati secara langsung pelaksanaan kegiatan mujahadah, keterlibatan santriwati, serta perilaku yang muncul selama kegiatan berlangsung. [19] Wawancara mendalam dilakukan kepada santriwati untuk menggali pengalaman mengikuti mujahadah dan perubahan yang dirasakan dalam menghadapi tekanan, mengendalikan emosi, mempertahankan optimisme, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren. Wawancara kepada pengasuh pesantren dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai tujuan, pelaksanaan, dan pembinaan kegiatan mujahadah. [20] Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa catatan atau dokumen yang berkaitan dengan kegiatan pesantren serta literatur yang relevan dengan fokus penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. [21] Data hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi terlebih dahulu dipilih, difokuskan, dan dikelompokkan sesuai dengan fokus penelitian, yaitu implementasi mujahadah dan keterkaitannya dengan pembentukan resiliensi santriwati. Data yang telah dikondensasi kemudian disajikan secara sistematis untuk menemukan pola dan keterkaitan antartemuan. Selanjutnya, kesimpulan ditarik berdasarkan pola yang ditemukan dan diverifikasi secara berulang dengan membandingkan data yang telah diperoleh. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik.[22] Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi dari santriwati dan pengasuh pesantren, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi tersebut dilakukan untuk meningkatkan kredibilitas data dan memastikan konsistensi informasi yang berkaitan dengan implementasi mujahadah dalam membangun resiliensi santriwati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Implementasi Mujahadah di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara

Hasil observasi dan wawancara dengan pengasuh, imam mujahadah, dan lima santriwati menunjukkan bahwa kegiatan mujahadah di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara dilaksanakan secara rutin tiga kali dalam seminggu, yaitu pada malam Jumat, Sabtu, dan Senin. Kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk pembinaan spiritual yang dilakukan secara bersama-sama oleh santriwati. Rangkaian kegiatan mujahadah meliputi salat hajat, dzikir, wirid, pembacaan Ratib Al-Haddad, Asmaul Husna, Shalawat Burdah, Manaqib Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, serta doa bersama. Pelaksanaan kegiatan dipimpin oleh pengasuh atau imam mujahadah. Berdasarkan hasil wawancara, rangkaian tersebut tidak hanya dipahami sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga menjadi ruang bagi santriwati untuk menenangkan diri, melakukan introspeksi, dan memohon pertolongan kepada Allah ketika menghadapi berbagai persoalan selama menjalani kehidupan di pesantren.

Pengasuh pesantren menjelaskan bahwa pelaksanaan mujahadah diarahkan tidak hanya pada kemampuan santriwati dalam mengikuti dan menghafalkan bacaan, tetapi

[19] Afifuddin and B. A. Saebani, *Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik* (Pustaka Setia, 2022).

[20] Ahmad Rijali, "Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 78–85.

[21] Matthew B. Miles and A. Michael Huberman, *Qualitative Data Analysis* (Sage Publications, 2014).

[22] ahmad syamsul. Muarif, "Peran Akhlak, Keseimbangan Jiwa, Dan Conditioning Pesantren Dalam Pembentukan Resiliensi Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung," *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 11, no. 2 (2025): 1–10.

juga pada pembentukan kebiasaan untuk mendekatkan diri kepada Allah. Pengasuh menyampaikan, "Mujahadah ini memang menjadi kegiatan rutin anak-anak. Harapannya bukan hanya mereka hafal bacaan atau mengikuti kegiatan saja, tetapi juga bisa membentuk kebiasaan untuk lebih dekat kepada Allah. Kalau ada masalah, anak-anak diharapkan tidak mudah menyerah dan punya tempat untuk mengadu melalui doa." (P1). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa mujahadah ditempatkan sebagai bagian dari pembinaan spiritual yang diharapkan dapat membantu santriwati ketika menghadapi persoalan. Hal tersebut diperkuat oleh imam mujahadah yang menekankan pentingnya konsistensi dalam pelaksanaannya, "Yang paling penting dari mujahadah itu istiqamahnya. Anak-anak dibiasakan untuk dzikir dan berdoa bersama. Dengan begitu, ketika ada masalah mereka tidak hanya mengandalkan dirinya sendiri, tetapi juga mengingat Allah dan berusaha menenangkan diri." (I1).

Pengalaman tersebut juga terlihat dari keterangan santriwati yang menyatakan bahwa mujahadah telah menjadi bagian dari rutinitas kehidupan mereka di pesantren. Salah satu santriwati mengatakan, "Kalau malam jadwal mujahadah biasanya kami sudah tahu. Jadi sudah terbiasa mengikuti bersama-sama. Awalnya mungkin terasa capek, tetapi lama-lama menjadi kebiasaan." (S1). Keterangan tersebut memperlihatkan bahwa pelaksanaan mujahadah yang dilakukan secara rutin dan bersama-sama secara bertahap membentuk kebiasaan spiritual pada santriwati. Dengan demikian, implementasi mujahadah tidak hanya terlihat dari keberlangsungan kegiatan secara terjadwal, tetapi juga dari proses pembiasaan yang dialami oleh santriwati dalam kehidupan sehari-hari di pesantren.

Temuan penelitian tersebut sejalan dengan pandangan yang menjelaskan bahwa mujahadah berkaitan dengan proses penguatan jiwa dan tazkiyatun nafs yang dapat membantu seseorang menghadapi berbagai persoalan kehidupan. [23] Dalam konteks penelitian ini, pelaksanaan mujahadah secara rutin memberikan ruang bagi santriwati untuk membangun kebiasaan spiritual melalui dzikir, doa, dan berbagai amalan keagamaan yang dilakukan secara konsisten. Kegiatan tersebut menjadi bagian dari lingkungan pesantren yang mengintegrasikan aktivitas keagamaan dengan proses pembentukan sikap dan pengelolaan diri santriwati.[24] Hal ini terlihat dari keterangan informan bahwa ketika menghadapi masalah, santriwati diarahkan untuk mengingat Allah, berdoa, dan berusaha menenangkan diri. Dengan demikian, praktik mujahadah dalam penelitian ini tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman santriwati dalam menghadapi kondisi yang menimbulkan tekanan selama berada di pesantren.

Temuan tersebut juga memiliki keterkaitan dengan penelitian yang membahas internalisasi mujahadah an-nafs sebagai bentuk pengendalian diri dalam memperkuat akhlakul karimah.[25] Penelitian tersebut menempatkan mujahadah pada aspek pengendalian diri dan pembentukan karakter, sedangkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa praktik mujahadah dalam kehidupan pesantren juga berkaitan dengan pengalaman santriwati ketika menghadapi tekanan emosional dan persoalan sehari-hari. Perbedaannya terletak pada fokus kajian, di mana penelitian lebih

[23] Syafiq Mughni and Muhammad Marzuk, "Tafsir Ayat Psikologi, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial," *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 21, no. 1 (2022): 101–14, https://doi.org/https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319.

[24] Nasaruddin Nasaruddin et al., "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI," *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1, https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

[25] L. W. Harahap et al., "Pengertian Tasawuf Dan Sejarah Kemunculannya," *Journal Analisis Niaga Dan Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2026): 133–43.

menekankan proses internalisasi mujahadah an-nafs dalam pembentukan akhlak, sementara penelitian ini melihat pelaksanaan mujahadah secara langsung dalam kehidupan santriwati dan keterkaitannya dengan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tekanan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas pembahasan mengenai mujahadah tidak hanya sebagai praktik pengendalian diri dan pembentukan karakter, tetapi juga sebagai pengalaman spiritual yang menjadi bagian dari proses menghadapi persoalan kehidupan di lingkungan pesantren.

Hal tersebut juga berkaitan dengan penelitian mengenai konsep nafs dalam pembentukan karakter yang menekankan keterkaitan antara dimensi psikologis dan spiritual dalam proses pembentukan karakter.[26] Dalam penelitian ini, dimensi spiritual tersebut terlihat dalam praktik konkret berupa kegiatan mujahadah yang dilaksanakan secara rutin dan dilakukan secara kolektif oleh santriwati. Kegiatan seperti dzikir, wirid, doa, dan rangkaian amalan lainnya memberikan ruang bagi santriwati untuk melakukan refleksi dan menenangkan diri. Perbedaan fokus tersebut menunjukkan bahwa penelitian ini tidak hanya membahas mujahadah pada tataran konsep keagamaan, tetapi juga menggambarkan bagaimana praktik tersebut dilaksanakan dan dialami secara langsung oleh santriwati dalam kehidupan pesantren.[27]

Berdasarkan temuan tersebut, implementasi mujahadah di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara dapat dipahami sebagai kegiatan pembinaan spiritual yang dilaksanakan secara teratur, kolektif, dan berkelanjutan. Rutinitas tersebut tidak berhenti pada pelaksanaan rangkaian ibadah, tetapi juga membentuk kebiasaan santriwati untuk melakukan refleksi, mendekatkan diri kepada Allah, serta mengelola diri ketika menghadapi persoalan. Kondisi tersebut menjadi dasar penting dalam melihat keterkaitan mujahadah dengan resiliensi santriwati, khususnya pada aspek kemampuan menghadapi tekanan, mengendalikan respons emosional, dan mempertahankan sikap untuk tidak mudah menyerah.

Mujahadah sebagai Sarana Penguatan Regulasi Emosi Santri

Hasil wawancara dengan lima santriwati menunjukkan bahwa kehidupan di pesantren menghadirkan berbagai pengalaman emosional, seperti rasa rindu kepada keluarga, kelelahan akibat aktivitas pesantren, persoalan dengan teman, serta kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru. Kondisi tersebut terutama dirasakan pada masa awal tinggal di pesantren. Salah satu santriwati menyampaikan, “Waktu awal mondok itu sering kangen rumah. Apalagi kalau sedang capek, kadang rasanya ingin pulang. Setelah mengikuti kegiatan dan terbiasa dengan lingkungan pesantren, saya mulai bisa mengontrol perasaan itu.” (S2). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi dengan kehidupan pesantren tidak selalu berlangsung mudah, tetapi seiring dengan terbentuknya kebiasaan, santriwati mulai mampu mengendalikan respons emosional yang muncul.

Dalam menghadapi persoalan, beberapa santriwati juga merasakan bahwa mujahadah memberikan kesempatan untuk menenangkan pikiran. Salah satu informan mengatakan, “Kalau sedang ada masalah biasanya pikiran jadi tidak tenang. Waktu

[26] Nanda Nurlina and Ashori, “Konsep ‘Nafs’ Dalam Al-Qur’an: Analisis Semantik Terhadap Dimensi Psikologis Dan Spiritualitas Dalam Proses Pembentukan Karakter,” *Semantik : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya* 3, no. 3 (2025): 200–214, https://doi.org/https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1819.

[27] Eila Mawar Fitria et al., “THE SAMADATA AND SEHATI PROGRAMS IN FOSTERING POLITE AND RELIGIOUS CHARACTER AMONG STUDENTS AT SAHABAT AL-QUR’AN INTEGRATED ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL (SDIT) DOMPU,” *Referensi Islamika: Jurnal Studi Islam* 4, no. 2 (2026): 367–77, https://doi.org/10.66053/ri.v4i2.893.

mujahadah itu kan ada dzikir dan doa, jadi saya bisa lebih tenang. Masalahnya tetap ada, tetapi saya tidak terlalu memikirkan sampai berlarut-larut." (S3). Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa dzikir dan doa dalam kegiatan mujahadah menjadi bagian dari proses santriwati dalam mengelola respons terhadap masalah. Persoalan yang dihadapi tidak serta-merta hilang, tetapi santriwati merasakan adanya perubahan dalam cara menyikapi persoalan tersebut sehingga tidak terus-menerus terbawa oleh kondisi emosional yang sedang dialami.

Pengalaman serupa terlihat dalam hubungan sosial santriwati dengan teman. Salah satu informan menjelaskan, "Kalau dulu ada masalah sama teman kadang langsung emosi. Sekarang kalau ada masalah saya mencoba diam dulu dan tidak langsung membalas. Setelah ikut mujahadah biasanya pikiran lebih tenang, jadi bisa berpikir lagi." (S4). Pernyataan tersebut memperlihatkan adanya perubahan dalam respons terhadap situasi yang memicu emosi. Jika sebelumnya respons yang muncul cenderung spontan, setelah mengikuti kegiatan mujahadah informan berusaha memberikan jeda sebelum memberikan respons.[28] Dalam konteks ini, mujahadah menjadi salah satu pengalaman spiritual yang membantu santriwati menciptakan ruang untuk menenangkan diri sebelum menentukan tindakan terhadap persoalan yang dihadapi.

Meskipun demikian, pengalaman tersebut tidak sepenuhnya sama pada setiap informan. Salah seorang santriwati menyampaikan, "Tidak setiap habis mujahadah langsung merasa tenang. Kadang masih kepikiran juga kalau masalahnya memang berat. Tetapi setelah mengikuti mujahadah biasanya saya merasa lebih bisa menerima dan mencoba tidak terlalu larut." (S5). Pernyataan ini penting karena menunjukkan bahwa mujahadah tidak secara otomatis menghilangkan masalah maupun emosi negatif yang dialami santriwati. Manfaat yang dirasakan lebih terlihat pada perubahan cara menghadapi kondisi tersebut, yaitu adanya upaya untuk menerima keadaan dan tidak membiarkan diri terlalu larut dalam persoalan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa mujahadah berkaitan dengan proses regulasi emosi melalui aktivitas spiritual. Dzikir dan doa memberikan kesempatan kepada santriwati untuk berhenti sejenak dari berbagai aktivitas pesantren, memusatkan perhatian kepada Allah, serta melakukan refleksi terhadap kondisi yang sedang dihadapi. Regulasi emosi dalam temuan ini tidak ditunjukkan melalui hilangnya emosi negatif, melainkan melalui kemampuan santriwati untuk mengendalikan respons terhadap emosi tersebut. Hal ini terlihat dari pengalaman informan yang mulai berusaha diam sebelum merespons konflik, menenangkan pikiran ketika menghadapi masalah, serta menerima keadaan tanpa terlalu larut dalam persoalan.

Dalam perspektif resiliensi, kemampuan mengelola respons emosional merupakan bagian penting dalam menghadapi tekanan. Individu yang berada dalam kondisi penuh tuntutan tidak hanya membutuhkan kemampuan untuk menghadapi sumber masalah, tetapi juga kemampuan mengatur respons emosional agar tekanan tersebut tidak menghambat keberlangsungan aktivitas sehari-hari. Dalam penelitian ini, praktik mujahadah menjadi salah satu konteks spiritual yang menyertai proses tersebut. Dengan demikian, hubungan antara mujahadah dan regulasi emosi dalam penelitian ini dipahami berdasarkan pengalaman subjektif santriwati, bukan sebagai hubungan sebab-akibat yang secara langsung menunjukkan bahwa mujahadah menghilangkan tekanan emosional.

[28] Siti Tazkirah et al., "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka: Internalization of Islamic Religious Education Values ??Through Scout Extracurricular Activities," *Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 575–86, https://doi.org/10.54150/thawalib.v5i2.499.

Temuan ini memiliki keterkaitan dengan penelitian yang membahas resiliensi dan ketahanan mental generasi muda dalam perspektif Qur'ani.[29] Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya penguatan aspek spiritual dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Penelitian ini memberikan konteks yang lebih spesifik karena penguatan aspek spiritual tersebut ditemukan dalam praktik keagamaan yang dilakukan secara rutin oleh santriwati melalui mujahadah. Dengan demikian, temuan penelitian memperlihatkan bentuk konkret bagaimana aktivitas spiritual dapat menjadi bagian dari pengalaman santriwati ketika menghadapi kondisi emosional dalam kehidupan pesantren.

Selain itu [30] menjelaskan bahwa resiliensi santri berkaitan dengan kemampuan menghadapi berbagai tekanan selama tinggal di lingkungan pesantren. Temuan penelitian ini memperlihatkan salah satu pengalaman yang berkaitan dengan proses tersebut, yaitu adanya kegiatan spiritual yang memberikan ruang bagi santriwati untuk menenangkan diri dan mengelola respons emosional. Sementara itu, [31] dalam penelitian yang lain membahas faktor ketahanan santri secara lebih umum. Penelitian ini memiliki fokus yang lebih khusus karena mengaitkan pengalaman regulasi emosi tersebut dengan praktik mujahadah yang secara rutin dilakukan dalam lingkungan pesantren.

Berdasarkan keseluruhan temuan, mujahadah dalam pengalaman santriwati lebih tepat dipahami sebagai salah satu sarana yang mendukung proses regulasi emosi, bukan sebagai kegiatan yang secara langsung menghilangkan stres, kecemasan, rasa rindu, atau persoalan yang dihadapi. Perbedaan pengalaman antar-informan juga menunjukkan bahwa respons terhadap mujahadah bersifat individual. Ada santriwati yang merasakan ketenangan lebih kuat, sementara informan lain masih merasakan emosi negatif tetapi menjadi lebih mampu menerima dan tidak terlalu larut dalam masalah. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa mujahadah menjadi salah satu bagian dari proses spiritual santriwati dalam membangun kemampuan menghadapi tekanan, yang selanjutnya berkaitan dengan pembentukan resiliensi dalam kehidupan pesantren.

Mujahadah sebagai Penguat Optimisme dan Efikasi Diri

Hasil wawancara dengan lima santriwati menunjukkan bahwa kegiatan mujahadah juga berkaitan dengan munculnya harapan dan dorongan untuk tetap berusaha ketika menghadapi berbagai kesulitan. Beberapa informan memaknai doa dan dzikir dalam mujahadah sebagai sarana untuk menenangkan diri sekaligus menguatkan keyakinan bahwa persoalan yang dihadapi masih memiliki jalan keluar. Salah satu santriwati mengatakan, “Kalau sedang punya masalah, biasanya saya berdoa supaya diberi jalan keluar. Setelah mujahadah saya merasa lebih yakin bahwa masalah itu pasti ada jalan keluarnya, jadi tidak langsung merasa semuanya tidak bisa diselesaikan.” (S1). Pernyataan tersebut menunjukkan adanya pengalaman optimisme, yaitu kecenderungan untuk tetap mempertahankan harapan dan memandang bahwa kesulitan yang dihadapi masih dapat diatasi.

Pengalaman tersebut juga terlihat dalam menghadapi persoalan akademik. Salah satu informan menjelaskan, “Kalau ada pelajaran yang sulit kadang saya merasa tidak bisa. Tapi setelah berdoa dan mengikuti mujahadah, saya mencoba lagi. Saya berpikir kalau belum bisa berarti harus belajar lebih banyak.” (S3). Dalam pernyataan tersebut,

[29] Nuryatul Choiroh and Kamal, “Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda,” *Al-Mustafid: Jurnal of Quran and Hadith Studies* 3, no. 2 (2024): 1–10.

[30] Z. A. Putraraka et al., “Gambaran Resiliensi Santri: Studi Tentang Faktor Ketahanan Tinggal Di Pesantren,” *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 1, no. 1 (2025): 1–10.

[31] Putraraka et al., “Gambaran Resiliensi Santri: Studi Tentang Faktor Ketahanan Tinggal Di Pesantren.”

doa dan mujahadah tidak dipahami sebagai pengganti usaha, tetapi menjadi bagian dari proses yang mendorong informan untuk kembali mencoba. Kesulitan belajar yang sebelumnya dipandang sebagai kondisi yang membuat dirinya merasa tidak mampu kemudian direspons dengan usaha untuk belajar lebih banyak. Hal tersebut memperlihatkan adanya keterkaitan antara pengalaman spiritual dengan keyakinan untuk menghadapi persoalan melalui usaha yang dilakukan secara nyata.[32]

Temuan tersebut berkaitan pula dengan pengalaman efikasi diri santriwati. Salah satu informan menyampaikan, "Saya jadi lebih percaya diri untuk menghadapi masalah sendiri. Bukan berarti tidak butuh orang lain, tetapi saya merasa harus berusaha dulu sebelum menyerah." (S4). Pernyataan ini menunjukkan bahwa efikasi diri dalam pengalaman informan tidak berarti merasa mampu menghadapi seluruh persoalan seorang diri, melainkan adanya keyakinan untuk mencoba dan berusaha sebelum menyerah. Dengan demikian, praktik mujahadah dalam pengalaman santriwati tidak hanya berkaitan dengan ketenangan batin, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses membangun keyakinan untuk menghadapi kesulitan.

Dalam konteks resiliensi, optimisme berkaitan dengan kemampuan individu mempertahankan harapan ketika menghadapi kondisi yang sulit.[33] menjelaskan keterkaitan religiusitas dengan resiliensi santri. Temuan penelitian ini memiliki keterkaitan dengan pandangan tersebut, tetapi memberikan fokus yang lebih spesifik pada praktik mujahadah sebagai salah satu bentuk aktivitas spiritual yang dialami secara langsung oleh santriwati. Doa dan dzikir yang dilakukan secara rutin memberikan ruang bagi santriwati untuk mempertahankan harapan ketika menghadapi persoalan. Hal tersebut terlihat dari pengalaman informan yang tidak lagi memandang masalah sebagai sesuatu yang sepenuhnya tidak dapat diselesaikan, tetapi sebagai kondisi yang masih memungkinkan untuk dihadapi melalui doa dan usaha.

Mujahadah juga dapat dikaitkan dengan efikasi diri ketika santriwati mulai memandang persoalan sebagai sesuatu yang masih dapat dihadapi melalui kemampuan dan usaha dirinya. Pengalaman informan yang kembali mencoba ketika mengalami kesulitan belajar menunjukkan bahwa keyakinan tersebut tidak berhenti pada munculnya harapan, tetapi diikuti dengan tindakan. Dengan demikian, dalam temuan penelitian ini, aspek spiritual dan usaha pribadi berjalan berdampingan. Doa dan dzikir memberikan penguatan dari sisi spiritual, sedangkan usaha belajar, mencoba kembali, dan menghadapi masalah menjadi bentuk tindakan yang dilakukan santriwati.

Temuan tersebut dapat dikaitkan dengan penelitian [34] mengenai praktik muraqabah, muhasabah, dan mujahadah dalam pembentukan akhlak. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mujahadah merupakan bagian dari proses pembinaan diri yang menuntut kesungguhan dan pengendalian diri. Sementara itu, penelitian ini menunjukkan pengalaman yang lebih spesifik pada aspek psikologis santriwati, yaitu bagaimana kegiatan mujahadah dipersepsikan sebagai bagian dari proses mempertahankan harapan dan mendorong diri untuk tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, temuan penelitian ini melengkapi pembahasan mengenai

[32] Nasaruddin Nasaruddin et al., "Eksplorasi Pengalaman Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Quran melalui Pendekatan Eklektik di SMP IT Insan Kamil Kota Bima," *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 4, no. 2 (2024): 2, https://doi.org/10.53299/jppi.v4i2.540.

[33] A. Rini, "Religiusitas Terhadap Resiliensi Santri Akhir Di Pondok Pesantren Khurun In Amaliyah" (2025).

[34] Triyo Supriyatno and Wan Mamat, "Amalan Akhlak Kepala Sekolahdasar Islam Di Malang Melalui Muraqabah, Muhasabah Dan Mujahadah," *Progresiva : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2019): 12–24.

mujahadah dengan memperlihatkan pengalaman santriwati dalam menghadapi persoalan akademik maupun persoalan kehidupan di pesantren.

Namun, hasil wawancara juga menunjukkan bahwa efikasi diri tidak sepenuhnya terbentuk karena kegiatan mujahadah. Salah seorang informan menyampaikan, "Kalau untuk percaya diri, menurut saya tidak langsung berubah karena mujahadah. Lebih karena kebiasaan di pesantren dan pengalaman menghadapi masalah. Mujahadah membantu dari sisi menenangkan pikiran." (S5). Pernyataan tersebut menunjukkan adanya perbedaan pengalaman antar-informan. Bagi sebagian santriwati, mujahadah dirasakan berkaitan dengan munculnya keyakinan dan dorongan untuk tetap berusaha, sedangkan informan lain lebih merasakan manfaatnya pada aspek ketenangan pikiran. Efikasi diri dalam pengalaman santriwati juga berkembang melalui proses adaptasi dan pengalaman menghadapi berbagai persoalan selama tinggal di pesantren.

Berdasarkan temuan tersebut, mujahadah dapat dipahami sebagai salah satu sarana yang mendukung terbentuknya optimisme dan efikasi diri santriwati, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan keduanya. Optimisme terlihat dari adanya harapan bahwa persoalan memiliki jalan keluar, sedangkan efikasi diri terlihat dari keyakinan untuk tetap mencoba dan berusaha sebelum menyerah. Pada saat yang sama, pengalaman menghadapi masalah, proses adaptasi, dan kebiasaan hidup di pesantren turut berperan dalam membentuk keyakinan tersebut.[35] Oleh karena itu, keterkaitan mujahadah dengan resiliensi dalam penelitian ini terlihat melalui proses spiritual yang berjalan bersama dengan pengalaman dan usaha santriwati dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan pesantren.

Mujahadah dan Pembentukan Dukungan Sosial sebagai Faktor Resiliensi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan mujahadah secara bersama-sama tidak hanya memberikan pengalaman spiritual bagi santriwati, tetapi juga membentuk ruang interaksi sosial yang memungkinkan munculnya dukungan antarsantriwati. Kegiatan yang dilaksanakan secara kolektif membuat santriwati memiliki kesempatan untuk saling mengenal, berkomunikasi, saling mengingatkan, dan berbagi pengalaman ketika menghadapi kesulitan. Salah satu santriwati menyampaikan, "Kalau mujahadah kan dilakukan bersama-sama. Jadi kalau sedang punya masalah tidak merasa sendirian. Kadang setelah kegiatan juga ngobrol dengan teman, jadi bisa saling cerita." (S2). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa kebersamaan dalam mujahadah memberikan pengalaman sosial yang membuat santriwati tidak merasa menghadapi persoalan seorang diri.

Dukungan tersebut juga terlihat dari kebiasaan santriwati untuk saling mengingatkan dan mengajak teman mengikuti kegiatan. Salah satu informan mengatakan, "Teman-teman biasanya saling mengingatkan kalau sudah waktunya mujahadah. Kalau ada teman yang sedang sedih juga kadang kami ajak ikut bersama supaya tidak sendirian." (S4). Berdasarkan pernyataan tersebut, interaksi dalam kegiatan mujahadah tidak hanya berlangsung ketika kegiatan sedang dilaksanakan, tetapi juga muncul dalam bentuk perhatian terhadap kondisi teman. Santriwati saling mengingatkan mengenai kegiatan dan memberikan pendampingan ketika mengetahui adanya teman yang sedang mengalami kesedihan. Dengan demikian, kegiatan spiritual yang dilakukan secara bersama-sama menjadi salah satu ruang yang memungkinkan terbentuknya rasa kebersamaan dan kepedulian antarsantriwati.

[35] Bismar Bismar et al., "Penerapan Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Peningkatan Rasa Nasionalisme Peserta Didik di MIN Bima," *Jurnal Penelitian, Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 1 (2025): 35–45, https://doi.org/10.71301/jp3m.v2i1.89.

Hal tersebut juga diperkuat oleh keterangan pengasuh yang menjelaskan, "Anak-anak di sini hidup bersama. Jadi kegiatan seperti mujahadah juga menjadi kesempatan untuk membangun kebersamaan. Mereka belajar saling mengingatkan, saling membantu, dan tidak hanya memikirkan dirinya sendiri." (P1). Keterangan tersebut memperlihatkan bahwa aspek sosial dalam mujahadah juga berkaitan dengan proses pembinaan kehidupan bersama di pesantren. Santriwati tidak hanya diarahkan untuk menjalankan aktivitas spiritual secara individual, tetapi juga belajar membangun hubungan dengan sesama melalui kebiasaan saling mengingatkan dan membantu.

Meskipun demikian, dukungan sosial yang terbentuk melalui kebersamaan dalam mujahadah tidak berarti bahwa hubungan antarsantriwati selalu berjalan tanpa konflik. Salah satu informan mengungkapkan, "Namanya hidup bersama pasti pernah ada salah paham dengan teman. Tetapi biasanya setelah itu dibicarakan lagi. Kegiatan bersama membuat kami tetap sering bertemu sehingga lebih mudah untuk memperbaiki hubungan." (S5). Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perbedaan karakter dan salah paham tetap dapat terjadi dalam kehidupan bersama. Namun, intensitas pertemuan dalam berbagai kegiatan pesantren, termasuk mujahadah, memberikan kesempatan bagi santriwati untuk kembali berinteraksi dan memperbaiki hubungan yang sebelumnya mengalami masalah. Dengan demikian, dukungan sosial dalam penelitian ini tidak dipahami sebagai keadaan ketika seluruh hubungan selalu harmonis, tetapi sebagai proses yang berkembang melalui interaksi dan kebersamaan.

Temuan tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian [36] yang membahas hubungan resiliensi dan religiusitas. Dalam konteks kehidupan pesantren, religiusitas tidak hanya diwujudkan melalui hubungan personal antara individu dengan Allah, tetapi juga melalui kegiatan keagamaan yang dilakukan bersama dengan anggota lingkungan sosialnya. Mujahadah menjadi salah satu aktivitas yang mempertemukan santriwati secara rutin sehingga menciptakan kesempatan untuk membangun interaksi, kebersamaan, dan rasa saling mendukung. Dengan demikian, pengalaman spiritual dalam penelitian ini memiliki dimensi personal sekaligus sosial yang saling berkaitan dalam kehidupan santriwati.

Temuan tersebut juga dapat dikaitkan dengan penelitian [37] yang membahas resiliensi dalam perspektif Al-Qur'an sebagai kemampuan manusia dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. Jika dikaitkan dengan hasil penelitian ini, kemampuan santriwati dalam menghadapi kesulitan tidak hanya berkaitan dengan kekuatan yang berasal dari dalam diri, tetapi juga dengan keberadaan lingkungan sosial yang memberikan dukungan. Santriwati berada dalam lingkungan yang memiliki aktivitas dan tuntutan kehidupan yang relatif sama sehingga memungkinkan mereka untuk memahami kondisi satu sama lain. Melalui kegiatan mujahadah yang dilakukan bersama, santriwati memperoleh ruang untuk berada bersama teman, berbagi cerita, dan mendapatkan dukungan ketika menghadapi persoalan.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa dukungan sosial yang muncul dalam kegiatan mujahadah memiliki bentuk yang sederhana tetapi berulang, seperti saling mengingatkan jadwal kegiatan, mengajak teman yang sedang sedih untuk mengikuti mujahadah, berbicara setelah kegiatan, serta memberikan kesempatan untuk memperbaiki hubungan setelah terjadi salah paham. Bentuk-bentuk interaksi tersebut menjadi bagian dari pengalaman kehidupan sehari-hari santriwati dan dapat

[36] Suryainingsih et al., "Resiliensi Dan Religiusitas," *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 2 (2024): 903–16.

[37] E. Y. Wahidah and Y. Evitayuliatulwahidah, "Resiliensi Perspektif Al Quran," *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 2, no. 1 (2018): 1–10.

memberikan rasa bahwa mereka memiliki lingkungan sosial ketika menghadapi kesulitan.

Dengan demikian, mujahadah dalam penelitian ini tidak hanya menjadi sarana penguatan hubungan spiritual santriwati dengan Allah, tetapi juga menjadi salah satu ruang terbentuknya dukungan sosial di lingkungan pesantren. Kebersamaan yang berlangsung secara rutin memungkinkan santriwati memperoleh teman untuk berbagi, saling mengingatkan, dan saling membantu ketika menghadapi persoalan. Dukungan tersebut menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan resiliensi karena kemampuan menghadapi tekanan tidak hanya berlangsung melalui pengelolaan diri, tetapi juga melalui hubungan sosial yang memberikan rasa kebersamaan dan dukungan. Pada saat yang sama, adanya konflik dan salah paham antarsantriwati menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan proses yang terus dibangun dan diperbaiki melalui interaksi, bukan kondisi yang selalu terbentuk secara otomatis.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, mujahadah di Pondok Pesantren Al-Qonitat Miftahunnajah Tahunan Jepara merupakan praktik spiritual yang dalam pengalaman santriwati berkaitan dengan proses pembentukan resiliensi, terutama melalui pengelolaan emosi, penguatan optimisme dan keyakinan terhadap kemampuan diri, serta dukungan sosial dalam lingkungan pesantren. Temuan ini memberikan implikasi teoritis bagi pengembangan kajian psikologi Islam dengan menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti mujahadah dapat dipahami sebagai bagian dari proses religious coping dalam menghadapi dinamika kehidupan pesantren. Secara praktis, pengelola pesantren dapat mempertahankan dan mengembangkan pelaksanaan mujahadah secara rutin dengan tetap memperhatikan pengalaman dan kebutuhan psikologis santriwati, serta mengintegrasikannya dengan pendampingan dan dukungan sosial. Penelitian ini terbatas pada satu pesantren dan menggunakan pendekatan kualitatif sehingga temuan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasikan pada seluruh pesantren. Penelitian selanjutnya dapat mengkaji praktik mujahadah pada konteks pesantren yang berbeda atau mengombinasikan pendekatan kualitatif dan kuantitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai keterkaitan praktik spiritual dan resiliensi santri.

DAFTAR PUSTAKA

Abas, Ibnu, Nasaruddin Nasaruddin, Umar Umar, and Ade S. Anhar. “Implementation of Three Centers of Education Through Synergy Between Teachers and Parents in Strengthening the Practice of Islamic Religious Education Values.” *Nidhomul Haq : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2026): 380–92. https://doi.org/10.31538/ndhq.v11i2.385.

Adrian, Denise. “Resiliensi Muslim Ditinjau Dari Perspektif Psikologi Tasawuf.” *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2, no. 5 (2024): 322–29.

Afifuddin, and B. A. Saebani. *Metodologi Penelitian Kualitatif: Teori Dan Praktik*. Pustaka Setia, 2022.

Alfiah, Nur, Afwan Maula Noor, Ahmad Farhan, and Ahmad Furqon. “Tasawuf Dan Pengembangan Diri.” *JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy* 4, no. 2 (2024): 165–82. https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.9252.

Astuti, Laila, and Bashori Bashori. “Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur’an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi.” *Fathir:*

Jurnal Studi Islam 2, no. 2 (2025): 308–23. https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283.

Binarta, Adeline, and Sri Tiatri. "Studi Korelasi Resiliensi Dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta." *Journal of Social and Economics Research* 6, no. 2 (2024): 257–65. https://doi.org/10.54783/jser.v6i2.653.

Bismar, Bismar, Ruslan Ruslan, and Nasaruddin Nasaruddin. "Penerapan Pembelajaran Berbasis Kearifan Lokal Terhadap Peningkatan Rasa Nasionalisme Peserta Didik di MIN Bima." *Jurnal Penelitian, Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat* 2, no. 1 (2025): 35–45. https://doi.org/10.71301/jp3m.v2i1.89.

Choiroh, Nuryatul, and Kamal. "Implementasi Konseptual Atas Ketahanan Mental Generasi Muda." *Al-Mustafid: Jurnal of Quran and Hadith Studies* 3, no. 2 (2024): 1–10.

Eila Mawar Fitria, Nasaruddin, and Agus Salam. "THE SAMADATA AND SEHATI PROGRAMS IN FOSTERING POLITE AND RELIGIOUS CHARACTER AMONG STUDENTS AT SAHABAT AL-QUR'AN INTEGRATED ISLAMIC ELEMENTARY SCHOOL (SDIT) DOMPU." *Referensi Islamika: Jurnal Studi Islam* 4, no. 2 (2026): 367–77. https://doi.org/10.66053/ri.v4i2.893.

Evi Fatimatur Rusydiyah, Nasarudin Nasarudin. "PENDIDIKAN ISLAM BERBASIS KELUARGA DALAM PERSPEKTIF ABDULLAH NASHIH ULWAN DI ERA MILENIAL." *Journal of Applied Linguistic and Islamic Education by JALIE Is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License. Based on a Work at Http://Ejournal.Inkafa.Ac.Id/Index.Php/Jalie-Inkafa.* Volume 04, Nomor 01, Maret 2020, JALIE (2020). https://doi.org/https://doi.org/10.33754/jalie.v4i01.203.

Febriantie, E. L. C., and P. Amelasasih. "An Overview of Resilience in the Children of the Mahadul Yatama Islamic Boarding School Students." *World Psychology* 4, no. 2 (2025): 272–86.

Hafidurrahman, Moh., Moh. Dannur, and Fauzan. "Strengthening Students ' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying." *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 1, no. 5 (2023): 316–29.

Hanif, R., and D. Kartika. "Resiliensi Keluarga Dan Kesejahteraan Emosional." *Imtiyaz* 4, no. 2 (2021): 65–79.

Harahap, L. W., D. Chairunnisa, S. P. Z. Lubis, and U. Hasanah. "Pengertian Tasawuf Dan Sejarah Kemunculannya." *Journal Analisis Niaga Dan Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2026): 133–43.

Harahap, M. Y., S. Lubis, N. R. Agustia, and R. Sulaiman. "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik." *TARLIM* 7, no. 2 (2024): 1–10.

Ismail, N., S. Munadiyah, and P. Prihatini. "Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Maluku Utara." *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research* 4, no. 3 (2024): 1–10. https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11846.

Luthfiani, Anti'a, Rahma Widiantie, and Wiwi Widiarsih. "Peningkatkan Keterampilan Komunikasi Siswa Melalui Model Problem Based Learning Berbantu LKPD Liveworksheet Paa Materi Interaksi Antar Komponen Ekosistem." *Jurnal Penelitian Guru* 2, no. 1 (2020): 505–13.

Miles, Matthew B., and A. Michael Huberman. *Qualitative Data Analysis*. Sage Publications, 2014.

Muarif, ahmad syamsul. "Peran Akhlak, Keseimbangan Jiwa, Dan Conditioning Pesantren Dalam Pembentukan Resiliensi Santri Di Pondok Pesantren Darussalam Blokagung." *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 11, no. 2 (2025): 1–10.

Mughni, Syafiq, and Muhammad Marzuk. "Tafsir Ayat Psikologi, Memaknai Ayat Al-Qur'an Tentang Resiliensi Jiwa Dan Urgensinya Dalam Kehidupan Sosial." *Al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 21, no. 1 (2022): 101–14. https://doi.org/https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v5i4.319.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ilham Ilham, Nurdiniawati Nurdiniawati, and Alimudin Alimudin. "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI." *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1. https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ilham Ilham, Nurdiniawati Nurdiniawati, and Alimudin Alimudin. "PENDAMPINGAN DAN PERAN TPQ UNTUK MENINGKATKAN BACA AL-QUR'AN DI DUSUN SORO BALI DESA KARAMPI." *Taroa: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 3, no. 1 (2024): 1. https://doi.org/10.52266/taroa.v3i1.2522.

Nasaruddin, Nasaruddin, Irfan Irfan, Abubakar Abubakar, and Maria Ulfah. "Eksplorasi Pengalaman Guru dan Siswa dalam Pembelajaran Tahfidz Al-Quran melalui Pendekatan Eklektik di SMP IT Insan Kamil Kota Bima." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)* 4, no. 2 (2024): 2. https://doi.org/10.53299/jppi.v4i2.540.

Nasaruddin, Nasaruddin, Ikhsan Maulana, and Moh. Safrudin. "Analysis of the Implementation of Character Education Based on Local Culture in Indonesia." *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan* 16, no. 2 (2024): 2. https://doi.org/10.35445/alishlah.v16i2.4799.

Nasaruddin, Nasaruddin, Syarifuddin Syarifuddin, and Bustomi Arisandi. "Evaluation Model Of Noble Moral Education For Students In Madrasah." *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman* 9, no. 1 (2023): 1. https://doi.org/10.35309/alinsyiroh.v9i1.6360.

Nurlina, Nanda, and Ashori. "Konsep 'Nafs' Dalam Al-Qur'an: Analisis Semantik Terhadap Dimensi Psikologis Dan Spiritualitas Dalam Proses Pembentukan Karakter." *Semantik : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan, Bahasa Dan Budaya* 3, no. 3 (2025): 200–214. https://doi.org/https://doi.org/10.61132/semantik.v3i3.1819.

Putraraka, Z. A., B. Mustika Adhi, and I. Muttaqin. "Gambaran Resiliensi Santri: Studi Tentang Faktor Ketahanan Tinggal Di Pesantren." *Jurnal Pendidikan Dasar Flobamorata* 1, no. 1 (2025): 1–10.

Rijali, Ahmad. "Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Alhadharah* 17, no. 33 (2018): 78–85.

Rini, A. "Religiusitas Terhadap Resiliensi Santri Akhir Di Pondok Pesantren Khurun In Amaliyah." 2025.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Alfabeta, 2022.

Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta, 2023.

Supriyatno, Triyo, and Wan Mamat. "Amalan Akhlak Kepala Sekolahdasar Islam Di Malang Melalui Muraqabah, Muhasabah Dan Mujahadah." *Progresiva : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam* 8, no. 1 (2019): 12–24.

Suryainingsih, lely ika Mariyati, and eko hardi Ansyah. "Resiliensi Dan Religiusitas." *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 8, no. 2 (2024): 903–16.

Tazkirah, Siti. *Al-Qur'an dan As-Sunnah: Pilar Utama Ilmu Pengetahuan Islam dan Relevansinya dengan Tantangan Masyarakat 5.0*. 5 (2022).

Tazkirah, Siti, Ruslan Ruslan, and Nasruddin Nasruddin. "Internalisasi Nilai-Nilai Pendidikan Agama Islam melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Pramuka: Internalization of Islamic Religious Education Values ??Through Scout Extracurricular Activities." *Thawalib: Jurnal Kependidikan Islam* 5, no. 2 (2024): 575–86. https://doi.org/10.54150/thawalib.v5i2.499.

Wahidah, E. Y., and Y. Evitayuliatulwahidah. "Resiliensi Perspektif Al Quran." *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 2, no. 1 (2018): 1–10.