

**MUJAHADAH SEBAGAI STRATEGI KOPING RELIGIUS
DALAM MANAJEMEN STRES SANTRIWATI PONDOK
PESANTREN AL-BAROKAH TEGALREJO YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuludin Dan Pemikiran Islam
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag.)

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Disusun Oleh:
Febriyanti
Nim **22105020054**

**PROGRAM STUDI STUDI AGAMA-AGAMA
FAKULTAS USHULUDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026**



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-858/Un.02/DU/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : MUJAHADAH SEBAGAI STRATEGI KOPING RELIGIUS DALAM MANAJEMEN STRES SANTRI WATI PONDOK PESANTREN AL-BAROKAH TEGALREJO YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FEBRIYANTI
Nomor Induk Mahasiswa : 22105020054
Telah diujikan pada : Rabu, 03 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Roni Ismail, S.Th.I., M.S.I.
SIGNED

Valid ID: 6a2247d9b76f4



Penguji II

Dr. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 6a225e8475317



Penguji III

Khairullah Zikri, S.Ag., MASTel
SIGNED

Valid ID: 6a22491aa99ea



Yogyakarta, 03 Juni 2026

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Prof. Dr. H. Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 6a229634b6995

HALAMAN NOTA DINAS

NOTA DINAS SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Skripsi

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing, berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Febriyanti

NIM : 2210500054

Judul Skripsi : "Mujahadah Sebagai Strategi Koping Religius dalam Manajemen Stres Santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta"

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Program Studi Studi Agama-agama Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu.

Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir Saudari tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 25 Mei 2026

Pembimbing,



Roni Ismail, S.Th.I., M.S.I.

NIP. 19800228 201101 1 003

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Yogyakarta 55261
Telepon (0274) 589621, Faksimili (0274) 589117
Website : <http://ushuluddin.uin-suka.ac.id>

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febriyanti
NIM : 22105020054
Prodi : Studi Agama-agama
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Judul Skripsi : "Mujahadah Sebagai Strategi Koping Religius dalam Manajemen Stres Santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta"

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah hasil penelitian karya ilmiah yang saya tulis sendiri kecuali pada bagian-bagian tertentu yang peneliti ambil sebagai acuan yang dibenarkan secara ilmiah.
2. Apabila terbukti karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Yogyakarta, 20 Mei 2026

Yang menyatakan,

Febriyanti

NIM. 22105020054

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Febriyanti
Tempat dan Tanggal Lahir : Jangga Baru, 26 Februari 2025
NIM : 22105020054
Program Studi : Studi Agama-agama
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Alamat : Desa Jebak, Kec. Muara Tembesi, Kabupaten Batang Hari,
Jambi
No. HP : 085647118986

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 20 Mei 2026

Yang menyatakan,



METERAI
TANPA
KEMERANGAN

Febriyanti

NIM. 22105020054

MOTTO

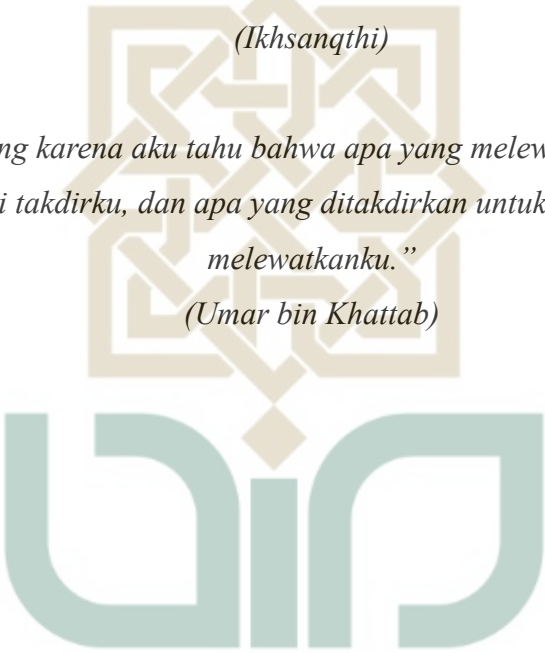
“Jiwa yang tenang bukan milik mereka yang hidupnya mudah, melainkan milik mereka yang memilih berdamai dengan setiap prosesnya.”

“Stress Adalah sebuah privilege kalau dikelola dengan benar. Tanpa stres, kita juga sulit untuk berkembang.”

(Ikhsanqthi)

“Hatiku tenang karena aku tahu bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar bin Khattab)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat dan kemudahan-Nya.

Karya ini penulis persembahkan kepada:

Ibu tercinta dan Bapak, terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus dan cinta yang selalu menjadi kekuatan terbesar penulis. Juga kepada seluruh keluarga yang senantiasa hadir dengan dukungan dan doa di setiap langkah perjalanan ini.

Kepada Almamater tercinta, Prodi Studi Agama-Agama UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, yang telah menjadi tempat penulis bertumbuh, belajar, dan menemukan banyak hal berharga yang tidak ternilai.

Kepada Bapak Roni Ismail selaku Dosen Pembimbing Skripsi, terima kasih telah dengan sabar meluangkan waktu, memberikan arahan, dan selalu mendukung penulis hingga karya ini dapat terselesaikan.

Terakhir, kepada teman-teman dan semua pihak yang telah turut mendoakan dan mendukung penulis dalam proses panjang ini, terima kasih atas kehadiran kalian.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh umat yang mengikuti jejaknya hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul *Mujahadah sebagai Strategi Koping Religius dalam Manajemen Stres Santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) pada Program Studi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Noorhaidi, M.A., M.PPhil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof Dr.H Robby Habiba Abror, S.Ag., M.Hum. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Roni Ismail, S.Th.I., M.S.I dan Bapak Khairullah Zikri, S.Ag.MA.St.Rel selaku ketua prodi dan sekretaris program studi Studi Agama-Agama Universitas Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Roni Ismail, S.Th.I., M.S.I, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam proses penulisan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Siti Khodijah Nurul Aula, M.Ag. selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu dan mendampingi selama perkuliahan.

6. Seluruh dosen Program Studi Studi Agama-Agama yang telah memberikan ilmu dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.
7. Segenap jajaran staff administrasi, TU Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang telah membantu dalam proses kelancaran penulisan tugas akhir penulis dan kegiatan akademik penulis selama menjadi mahasiswa
8. Kepada Bapak Samsul dan Ibu Ngatgiarti, orang tua tercinta yang selalu menjadi sumber kekuatan, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas cinta, perhatian, dan doa yang tak pernah berhenti mengiringi setiap langkah. Segala bentuk pengorbanan, kesabaran, dan dukungan yang telah diberikan tidak akan pernah mampu sepenuhnya dibalas dengan kata-kata. Terima kasih karena senantiasa percaya, memotivasi, dan mendampingi penulis dalam setiap keadaan, termasuk saat penulis masih jauh dari kata sempurna. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan Bapak dan Ibu dengan limpahan rahmat, kesehatan, dan keberkahan yang tiada henti.
9. Kepada abang dito yang sering menanyakan kapan pulang, terima kasih sudah selalu peduli, meski pertanyaannya kadang bikin bingung harus jawab apa. Untuk adik Fitriya dan Faruq yang saat nelfon sering bercerita tentang kegiatan di sekolah dan di pondok, terima kasih sudah selalu membawa cerita dan suasana yang ceria.
10. Ibu Nyai Anita Durrotul Yatimah Alhafidzah, selaku pengasuh Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, beserta seluruh pengurus yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam proses penelitian.
11. Mas Nizar dan seluruh santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah yang telah bersedia menjadi narasumber dan berbagi pengalaman dengan tulus dalam penelitian ini.
12. Teman-teman sejak masa SMP yang selalu aktif di grup, Yulia Putri, Wiwid, Iin, Putri, Ayu, Icha, dan Aini, walaupun kita sudah sibuk dengan kegiatan masing-masing dan beda pulau, terima kasih karena sudah menjadi bagian dari perjalanan sejak lama. Kebersamaan kalian selalu memberi warna tersendiri dalam hidup penulis, dari masa sekolah sampai sekarang.

13. Kepada Hauzan, terima kasih karena sudah menerima segala keluhan dan cerita bahagia penulis, serta selalu memberikan support dan motivasi.
14. Nabila, Husna, dan Ana, terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dan dukungan yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi hal yang berharga dan ikut memberi semangat di setiap momen yang ku alami.
15. Teman-teman anggota kamar Hindun yang selalu hadir dalam keseharian penulis dan menjadi support di setiap hari, terima kasih karena sudah menjadi tempat yang hangat dan menyenangkan. Kehadiran kalian membuat hari-hari penulis terasa lebih ringan dan penuh canda tawa.
16. teman-teman KKN 108 Giricahyo, Putri, Yuan, Ell, Zahra, Intan, Maulana, Naufal, Ibat, dan Uzi, terima kasih atas kebersamaan, kerja sama, dan kenangan yang telah tercipta selama kegiatan berlangsung. Semua momen bersama akan selalu menjadi cerita yang indah untuk dikenang.
17. Seluruh teman-teman Program Studi Studi Agama-Agama angkatan 2022 atas kebersamaan dan dukungannya selama ini.
18. Untuk diri sendiri, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap melangkah, terus berusaha, dan tidak berhenti meski perjalanan terasa berat. Semoga ke depan bisa menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih baik.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan berkontribusi pada perkembangan keilmuan, khususnya dalam kajian psikologi agama dan tradisi pesantren.

Yogyakarta, 20 Mei 2026



Febriyanti

NIM. 22105020054

ABSTRAK

Santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta yang juga berstatus sebagai mahasiswa menghadapi tekanan ganda dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan pengamatan awal, sebagian besar di antara mereka harus begadang untuk menyelesaikan tugas kuliah, dihadapkan pada pilihan antara mengikuti kegiatan pondok atau kegiatan kampus, bahkan ada yang memperoleh sanksi karena mengikuti aktivitas akademik hingga larut malam. Situasi ini menunjukkan bahwa beban peran sebagai santri dan mahasiswa dapat memunculkan stres yang cukup tinggi. Meskipun mujahadah telah lama menjadi bagian dari tradisi pesantren, kajian yang secara khusus menempatkan mujahadah sebagai strategi koping religius dalam mengelola stres santriwati masih sangat terbatas.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitik. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap sembilan santriwati aktif dan satu alumni Pondok Pesantren Al-Barokah, serta didukung oleh observasi lapangan. Analisis data dilakukan dengan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Adapun kerangka teori yang digunakan adalah teori koping religius Kenneth I. Pargament, yang meliputi lima dimensi, yaitu *Spiritual Connection*, *Seeking Spiritual Support*, *Benevolent Religious Reappraisal*, *Collaborative Religious Coping*, dan *Religious purification*.

Hasil penelitian menunjukkan dua temuan utama. Pertama, mujahadah di Pondok Pesantren Al-Barokah merupakan tradisi spiritual yang berakar dari pengalaman pendiri pesantren, KH. Rosim Al-Fatih, Lc., dan dilaksanakan secara berjamaah setiap malam Senin dan malam Jumat melalui rangkaian tawassul, shalawat-shalawat pilihan, serta zikir yang tersusun secara khusus. Kedua, mujahadah terbukti berfungsi sebagai strategi koping religius yang efektif bagi santriwati dalam menghadapi dan menurunkan stres. Dari seluruh dimensi yang dikaji, *Religious Purification* menjadi dimensi yang paling kuat dan paling merata dirasakan manfaatnya oleh delapan dari sembilan narasumber, karena mujahadah membantu santriwati melepaskan kecemasan dan menghadirkan ketenangan batin. Sementara itu, dimensi lainnya juga dirasakan manfaatnya, meskipun tingkat pengaruhnya berbeda-beda, bergantung pada kekhusyukan masing-masing santriwati ketika mengikuti mujahadah.

Kata Kunci: *Mujahadah, Koping Religius, Stres, Santriwati, Pondok Pesantren*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN NOTA DINAS	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Tinjauan Pustaka.....	6
F. Kerangka Teori	14
G. Metodologi Penelitian	20
H. Sistematika Penelitian	29
BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN AL-BAROKAH	
TEGALREJO YOGYAKARTA	31
A. Sejarah dan Perkembangan Pondok Pesantren Al-Barokah	31
B. Struktur Pendidikan dan Karakteristik Santri.....	33
C. Visi, Misi dan Kepengurusan Pondok Pesantren.....	36
D. Profil Santriwati.....	38
E. Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Al-Barokah.....	40
F. Kegiatan Harian Santriwati	41

BAB III MUJAHADAH DI PONDOK PESANTREN AL-BAROKAH	
TEGALREJO YOGYAKARTA	43
A. Sejarah dan Latar Belakang Mujahadah di Pondok Pesantren Al-Barokah.....	43
B. Pelaksanaan Mujahadah	44
C. Tujuan dan Manfaat Mujahadah	51
D. Sumber Tekanan Santriwati	52
BAB IV ANALISIS PRAKTIK MUJAHADAH SEBAGAI STRATEGI KOPING	
RELIGIUS DALAM MENGELOLA DAN MENURUNKAN TINGKAT	
STRES SANTRIWATI PONDOK PESANTREN AL-BAROKAH	57
A. <i>Spiritual Connection</i> (Koneksi Spiritual)	57
B. <i>Seeking Spiritual Support</i> (Mencari Dukungan Spiritual)	60
C. <i>Benevolent Religious Reappraisal</i> (Penilaian Kembali Secara Religius)	
.....	63
D. <i>Collaborative Religious Coping</i> (Dibersamai dalam Menyelesaikan	
Masalah)	66
E. <i>Religious Purification</i> (Pembersihan Diri Secara Religius)	68
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	90

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres adalah salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh para mahasiswa. Berbagai tekanan muncul karena tuntutan belajar yang terus bertambah, mulai dari menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, hingga tekanan agar bisa mencapai prestasi yang baik. Kondisi ini semakin sulit karena ada tantangan sosial, uang terbatas, dan kesulitan mengatur waktu yang sering terjadi bersamaan.¹ Jika tidak dikelola dengan baik, stres bisa berdampak buruk pada kesehatan mental, hasil belajar, hingga kualitas hidup secara keseluruhan.²

Bagi para santriwati yang juga menjadi mahasiswa, beban yang mereka hadapi menjadi semakin berat. Mereka harus memenuhi tugas akademik di kampus seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, serta menghadapi ujian, sekaligus menjalani rutinitas pesantren yang sangat padat, seperti mengikuti pengajian kitab, melaksanakan shalat berjamaah, menghafal Al-Qur'an, serta berbagai kegiatan pondok yang membutuhkan kedisiplinan yang tinggi. Penelitian terhadap mahasiswa santri di Daerah Istimewa Yogyakarta

¹ Radisti, Mediska, Suyanti Suyanti, and Albadri Albadri. "Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri." *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 2.2 (2023), hlm 102-111.

² Khafifah, Kirana Artha, Uswatun Hasanah, and Vania Zulfa. "Hubungan antara stres akademik dengan academic performance pada santri madrasah aliyah pondok pesantren al hamid." *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* 10.01 (2023), hlm. 27.

menunjukkan bahwa beban ganda menjadi salah satu penyebab utama meningkatnya tingkat stres akademik yang mereka alami.³

Kondisi tersebut juga tampak di Pondok Pesantren Al-Barokah. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti, pada tahun 2026 pondok pesantren ini memiliki 149 santriwati. Sebagian besar dari mereka merupakan mahasiswa yang berasal dari berbagai perguruan tinggi di Yogyakarta, seperti Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY), Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga (UIN SUKA), dan Universitas Islam Indonesia (UII). Dari hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, tampak bahwa banyak santriwati mengalami kebingungan dalam menghadapi dua peran sekaligus. Banyak orang yang harus begadang agar bisa menyelesaikan tugas kuliah, akhirnya harus memilih antara mengikuti kegiatan di pondok atau kuliah. Mereka juga sering mengeluh karena tekanan deadline yang bertabrakan dengan jadwal piket di pondok. Bahkan, ada yang mendapatkan sanksi dari pengurus karena mengikuti kegiatan kampus yang berlangsung hingga larut malam. Fenomena ini menunjukkan betapa mudahnya kondisi mental santriwati terganggu ketika mereka menghadapi tekanan dari dua pihak sekaligus.

Dalam menghadapi tekanan seperti itu, seseorang biasanya menerapkan berbagai cara untuk menghadapinya, yaitu upaya berpikir dan bertindak agar bisa mengelola, mengurangi, atau menerima tekanan yang dirasakan terlalu

³ Ninda Alza Nur Zahrah, and Rita Setyani Hadi Sukirno. "Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik." *Jurnal Psikologi Integratif* 10.2 (2022).

berat bagi kemampuannya.⁴ Salah satu cara yang relevan dalam kehidupan beragama adalah dengan menggunakan cara berupa kegiatan keagamaan. Pargament menjelaskan bahwa koping religius merupakan cara individu memanfaatkan keyakinan serta praktik keagamaan untuk memahami dan menghadapi situasi yang menekan. Berbeda dengan strategi koping pada umumnya, koping religius melibatkan dimensi spiritual yang memberi makna lebih mendalam terhadap pengalaman stres yang dialami.⁵

Di Pondok Pesantren Al-Barokah, salah satu praktik spiritual yang rutin dilakukan adalah mujahadah. Dalam tradisi tasawuf, mujahadah berarti upaya keras seseorang dalam berusaha mengatasi godaan nafsu dan mendekatkan diri kepada Allah dengan melakukan berbagai bentuk ibadah dan zikir.⁶ Di pesantren ini, mujahadah dilakukan secara bersama-sama dengan membaca beberapa jenis shalawat pada waktu-waktu yang telah ditentukan. Praktik ini layak untuk dipertimbangkan karena beberapa hal: dilakukan secara teratur dan terorganisir, tidak membutuhkan biaya atau perjalanan ke luar pondok, dilaksanakan bersama-sama sehingga memberikan dukungan sosial, serta melibatkan bacaan-bacaan yang secara spiritual diyakini memiliki nilai istimewa.

Meski beribadah mujahadah sudah lama menjadi bagian dari tradisi pesantren, penelitian yang secara khusus mempelajari mujahadah sebagai cara

⁴ Richard S. Lazarus. *Stress, appraisal, and coping*. Vol. 445. Springer, 1984, hlm. 141.

⁵ Kenneth I Pargament. *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford press, 2001, hlm. 9.

⁶ Kharisma Ayu Wulandari. "Mujahadah Sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka Kedungbanteng Banyumas." *UINProf. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto* (2022).

untuk mengatasi stres secara religius masih sangat sedikit. Padahal, pemahaman yang dalam tentang bagaimana praktik spiritual ini bekerja secara psikologis dan rohani sangat penting, terutama karena semakin banyak perhatian terhadap kesehatan mental di lingkungan pesantren.⁷ Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara ilmiah bagaimana pelaksanaan mujahadah yang dilakukan secara rutin di Pondok Pesantren Al-Barokah dapat memengaruhi kemampuan santriwati dalam mengatasi stres, serta pengaruh yang mereka rasakan, baik secara langsung maupun dalam keberlanjutan waktu, terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana mujahadah dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Barokah?
2. Bagaimana praktik mujahadah menjadi strategi koping religius santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah dalam mengelola dan menurunkan Tingkat stres yang dialami?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini merupakan jawaban atas rumusan masalah di atas, yaitu:

⁷ Nuzulul Kusuma Putri, et al. "Inisiasi manajemen kesehatan mental pada sekolah berbasis pesantren." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7.1 (2023), hlm. 1.

1. Untuk mendeskripsikan mujahadah dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta.
2. Untuk menganalisis praktik mujahadah sebagai strategi koping religius dalam membantu mengelola dan menurunkan Tingkat stres yang dialami santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi agama, khususnya pada kajian koping religius dan manajemen stres berbasis spiritualitas Islam. Penelitian ini akan memperkaya literatur tentang bagaimana praktik spiritual tradisional pesantren seperti mujahadah dapat berfungsi sebagai strategi koping yang efektif dalam konteks kehidupan modern. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi referensi akademik bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang mengkaji hubungan antara praktik keagamaan Islam dengan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam konteks budaya Indonesia dan lingkungan pesantren.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru dan alternatif bagi santri, mahasiswa, pendidik dan pengelola lembaga

pendidikan dalam manajemen stress melalui pendekatan spiritual islam salah satunya yaitu mujahadah. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh lembaga pendidikan lainya untuk merancang program manajemen stress seperti kegiatan mujahadah atau yang serupa. Penelitian ini diharapkan akan berguna bagi keluarga besar Pondok Pesantren Al-Barokah untuk meneladani dan menyempurnakan program kegiatan mujahadah menjadi lebih baik kedepanya.

E. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka dalam penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penelitian-penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian, sekaligus menunjukkan posisi dan kebaruan penelitian ini di tengah-tengah literatur yang sudah ada. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini:

Pertama, Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor Penelitian ini ditulis oleh Nabila dan Sayekti (2021) mengkaji gejala stres pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi.⁸ Penelitian ini mengkaji berbagai faktor yang memicu stres pada mahasiswa akhir, baik yang tampak secara fisik, seperti cepat merasa lelah dan jantung berdebar saat hendak menemui dosen pembimbing, maupun yang muncul secara psikis, seperti sulit berkonsentrasi dan merasa cemas ketika mengetahui

⁸ Nabila and Andita Sayekti. "Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor." *Jurnal Manajemen Dan Organisasi* 12.2 (2021).

perkembangan penelitian teman lebih cepat. Dalam penelitian ini, konseling dan manajemen waktu digunakan sebagai upaya alternatif untuk membantu mengendalikan stres mahasiswa akhir, dengan subjek penelitian mahasiswa Institut Pertanian Bogor.

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu dalam hal strategi manajemen stres. Penelitian Nabila dan Sayekti berfokus pada pendekatan konseling dan manajemen waktu yang bersifat konvensional, sedangkan penelitian ini menggunakan mujahadah sebagai bentuk pendekatan spiritual Islam dalam manajemen stres. Selain itu, penelitian tersebut dilakukan pada mahasiswa umum di IPB, sementara penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang juga berstatus sebagai santri di Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta, yang menghadapi tuntutan dual role.

Kedua, penelitian yang berjudul “Manajemen Stres di Lembaga Pendidikan Islam” penelitian ini ditulis oleh Muh. Ibnu Sholeh dan Sulistyorini.⁹ membahas tentang faktor-faktor yang menyebabkan stres di lembaga pendidikan Islam, yang meliputi faktor lingkungan, faktor institusional, dan faktor pribadi. Penelitian ini membagi stres menjadi dua kategori yaitu stres baik (eustress) dan stres buruk (distress). Strategi manajemen stres yang disarankan dalam penelitian ini meliputi berpikir positif, membuat rencana yang jelas, tidak menunda-nunda mengerjakan tugas, berolahraga, dan mengonsumsi nutrisi yang baik.

⁹ Muh Ibnu Sholeh. "Manajemen Stres Di Lembaga Pendidikan Islam." *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)* 5.2 (2022).

Perbedaan dengan penelitian ini berada pada fokus strategi koping yang digunakan. Penelitian Sholeh dan Sulistyorini menekankan pada strategi-strategi koping yang bersifat behavioral dan lifestyle modification, sedangkan penelitian ini fokus pada pendekatan spiritual melalui praktik mujahadah. Penelitian ini juga lebih spesifik dalam mengkaji mekanisme dan dampak dari satu bentuk praktik keagamaan tertentu, yaitu mujahadah, terhadap manajemen stres santriwati.

Ketiga, penelitian yang berjudul “Manajemen Stres dalam program Akselerasi Pendidikan Perspektif Neurosains” penelitian ini ditulis oleh Santi Mahmuda Urbaningrum, Suyadi dan Muhammad Sulaiman.¹⁰ Penelitian ini menggunakan pendekatan behavioral, guided imagery, Emotional Focus Coping, dan Problem Focused Coping dalam manajemen stres. Penelitian ini menemukan bahwa manajemen stres dalam perspektif Islam melalui praktik shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur’an, dan mengikuti kajian Islam efektif mengurangi stres.

Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah sama-sama mengakui efektivitas praktik keagamaan Islam dalam mengurangi stres. Namun, penelitian Urbaningrum. mengkaji berbagai praktik keagamaan secara umum, sementara penelitian ini fokus secara mendalam pada satu praktik spesifik yaitu mujahadah. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang dapat menggali pengalaman subjektif dan mekanisme yang

¹⁰ Santi Mahmuda Urbaningrum, Suyadi, dan Muhammad Sulaiman. "Manajemen Stres dalam Program Akselerasi Pendidikan Perspektif Neurosains." *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 7.2 (2024).

lebih mendalam, berbeda dengan penelitian tersebut yang menggunakan pendekatan neurosains.

Keempat, penelitian yang berjudul ‘Prevelensi Stres Akademik Mahasiswa’ penelitian ini ditulis oleh Zamroni.¹¹ Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim dan menyebutkan bahwa pihak perguruan tinggi hendaknya memperhatikan fenomena stres akademik karena dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian Zamroni hanya menganalisis prevalensi dan faktor penyebab stres akademik mahasiswa tanpa mengeksplorasi strategi koping yang digunakan. Sementara itu, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi sumber stres, tetapi juga menganalisis secara mendalam bagaimana santriwati menggunakan mujahadah sebagai strategi koping dan bagaimana dampaknya terhadap kondisi psikologis mereka. Selain itu, sampel penelitian ini adalah mahasiswa yang juga santri, sehingga memiliki kompleksitas stres yang berbeda dengan mahasiswa pada umumnya.

Kelima, penelitian yang berjudul ‘Model Penanggulangan Manajemen Stres Kerja pada Lingkungan Pendidikan’ penelitian ini ditulis oleh Rita Aryani, Yudin Citriadin, dan Lalu Muhamad Ismail.¹² Membahas tentang pentingnya manajemen stres di lingkungan pendidikan, mengingat tekanan hidup yang semakin berat yang dapat menyebabkan stres berlebihan hingga

¹¹ Zamroni. "Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 12.2 (2015).

¹² Rita Aryani, Yudin Citriadin, dan Lalu Muhamad Ismail. "Model Penanggulangan Manajemen Stres Kerja Pada Lingkungan Pendidikan." *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan* 11.2 (2020).

dorongan untuk melakukan hal negatif seperti bunuh diri. Penelitian ini menggunakan program klinis, program organisasi, dan upaya penanggulangan secara mandiri untuk mengelola stres. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam hal pendekatan yang digunakan. Penelitian Aryani. menggunakan pendekatan institusional dan klinis yang bersifat formal dan terstruktur, sedangkan penelitian ini mengkaji pendekatan spiritual yang bersifat personal dan komunal melalui praktik mujahadah. Penelitian ini juga lebih fokus pada konteks spesifik kehidupan pesantren dengan segala dinamikanya, bukan pada lingkungan pendidikan secara umum.

Keenam, penelitian yang berjudul ‘Pengaruh Koping Religious Terhadap Stres selama Pandemi pada Masyarakat di Daerah Terpencil’ penelitian ini ditulis oleh Theofilus Acai Ndong, Angelina Roida Eka, Paskaliana Hilpriska Danal.¹³ Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa coping religius berhubungan dengan tingkat stres. Jika coping religius positif semakin sering digunakan, maka stres cenderung semakin rendah. Sebaliknya, jika coping religius negatif lebih dominan, maka stres biasanya semakin tinggi. Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama membahas coping religius sebagai cara untuk mengelola stres. Namun, penelitian Ndong. menggunakan pendekatan kuantitatif yang mengukur korelasi antara variabel, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang menggali pengalaman mendalam dan mekanisme bagaimana coping religius bekerja.

¹³ Theofilus Acai Ndong, Angelina Roida Eka, Paskaliana Hilpriska Danal. "Pengaruh Koping Religious Terhadap Stres Selama Pandemi pada Masyarakat di Daerah Terpencil." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)* 6.1 (2022).

Selain itu, penelitian ini lebih spesifik pada satu bentuk koping religius yaitu mujahadah, dan dilakukan dalam konteks kehidupan pesantren, bukan masyarakat umum.

Ketujuh, penelitian yang berjudul ‘‘Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis’’. penelitian ini ditulis oleh Lathifah Hanum, Dini P. Daengsari, Cut Nurul Kemala.¹⁴ Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres setelah peserta mengikuti program manajemen stres secara berkelompok. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi berbasis kelompok dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu mengurangi stres. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada pentingnya aktivitas yang dilakukan secara berkelompok atau berjamaah dalam pengelolaan stres, yang dalam penelitian ini diwujudkan melalui praktik mujahadah berjamaah. Sementara itu, perbedaannya terdapat pada karakteristik subjek penelitian, yaitu lansia dibandingkan santriwati usia muda, konteks permasalahan yang dihadapi, yakni penyakit kronis dibandingkan tuntutan ganda, serta pendekatan intervensi yang digunakan, yaitu program manajemen stres konvensional dibandingkan praktik spiritual mujahadah. Selain itu, penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang memungkinkan penggalian lebih mendalam terhadap dimensi spiritual dan makna subjektif dari praktik mujahadah.

¹⁴ Lathifah Hanum, Dini P. Daengsari dan Cut Nurul Kemala.. "Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis." *Jurnal Psikologi* 43.1 (2016).

Kedelapan, penelitian yang berjudul “Program Manajemen Stress Berfokus pada Emosi dan Religious Coping dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja”. penelitian ini ditulis oleh Bety Agustina Rahayu, Agustiningsih, Nova Maulana, Debby Yulianthi Maria.¹⁵ Hasil penelitian menunjukkan bahwa 95,24% siswa menunjukkan tanda-tanda stres, dengan sekolah sebagai sumber utama stres (100%), diikuti oleh permasalahan dalam pertemanan (76,19%) dan tekanan dari keluarga (66,67%). Penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik termasuk aspek spiritual dalam manajemen stres pada remaja. Perbedaan dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian Rahayu hanya mengidentifikasi sumber stres dan mengusulkan program intervensi yang belum dilaksanakan secara spesifik, sedangkan penelitian ini mengkaji praktik mujahadah yang sudah berjalan dan menganalisis dampaknya secara mendalam. Penelitian ini juga lebih fokus pada satu bentuk religious coping spesifik (mujahadah) dalam konteks pesantren, bukan program manajemen stres secara umum.

Kesembilan, penelitian yang berjudul “Pengaruh Coping Religius terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung”. penelitian ini ditulis oleh Maulana Abdul Malik Ibrahim dan Andhita Nurul Khasanah.¹⁶ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa

¹⁵ Bety Agustina Rahayu, Agustiningsih, Nova Maulana dan Debby Yulianthi Maria. "Program Manajemen Stress Berfokus pada Masalah, Emosi dan Religious Coping dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." *Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3.1 (2024).

¹⁶ Maulana Abdul Malik Ibrahim dan Andhita Nurul Khasanah.. "Pengaruh Coping Religius terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung."

coping religius berpengaruh negatif secara signifikan terhadap stres akademik, yaitu sebesar 48,7%. Artinya, semakin tinggi tingkat coping religius mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang mereka alami. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada pendekatan dan fokus kajiannya. Penelitian Ibrahim dan Khasanah menggunakan pendekatan kuantitatif untuk melihat pengaruh umum coping religius terhadap stres akademik dengan instrumen yang telah diadaptasi. Sementara itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami lebih dalam bagaimana praktik mujahadah berfungsi sebagai strategi coping, termasuk proses yang terjadi dan pengalaman subjektif para santriwati. Selain itu, penelitian ini dilakukan dalam konteks kehidupan pesantren yang memiliki tuntutan ganda.

Kesepuluh, penelitian yang berjudul “Religiusitas, Efikasi Diri, dan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi”. penelitian ini ditulis oleh Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori.¹⁷ Penelitian ini menggunakan teknik korelasi Pearson product moment dan regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa religiusitas dan efikasi diri sama-sama memiliki hubungan negatif dengan tingkat stres akademik, yang berarti semakin tinggi religiusitas dan efikasi diri, maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Perbedaan dengan penelitian ini terletak pada fokus kajian dan pendekatan metodologis. Penelitian Amalia dan Nashori mengkaji pengaruh faktor individual dan kognitif (religiusitas dan efikasi diri) terhadap stres akademik tanpa

¹⁷ Vicky Rizki Amalia dan H. Fuad Nashori. "Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3.1 (2021).

memberikan intervensi langsung. Sementara itu, penelitian ini fokus pada mujahadah sebagai bentuk intervensi manajemen stres yang terstruktur dan berbasis spiritualitas Islam, serta menggunakan pendekatan kualitatif yang dapat menggali makna dan mekanisme yang lebih mendalam.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori dalam penelitian ini berfungsi untuk memberikan landasan konseptual yang kuat dalam memahami fenomena yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teori Religious Coping yang dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament sebagai kerangka utama untuk menganalisis bagaimana mujahadah berfungsi sebagai strategi koping religius dalam manajemen stres santriwati.

1. Konsep Stress

Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa stres adalah kondisi yang terjadi ketika seseorang merasa bahwa tekanan dari sekitar melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapinya. Menurut pendapat ini, stres bukan hanya tanggapan otomatis terhadap situasi tertentu, melainkan hasil dari cara seseorang memandang atau mengevaluasi situasi tersebut secara mental dalam artian, dua orang yang menghadapi situasi yang sama bisa merasa dan bereaksi berbeda, tergantung bagaimana masing-masing menginterpretasikan hal itu.¹⁸

¹⁸ Richard S, Lazarus. *Stress, Appraisal, and Coping*. Vol. 445. Springer, 1984, hlm. 19.

Proses penilaian kognitif ini dilakukan dalam dua tahap yang saling berkaitan. *Pertama*, penilaian primer (*primary appraisal*), yaitu tahap di mana seseorang mengevaluasi apakah suatu situasi memicu ancaman, tantangan, atau tidak terkait dengan dirinya. *Kedua*, penilaian sekunder (*secondary appraisal*), yaitu tahap di mana seseorang mengevaluasi apakah sumber daya dan pilihan koping yang dimilikinya cukup untuk menghadapi situasi tersebut. Jika ancaman terasa sangat mengancam namun kemampuan untuk menghadapinya dirasa tidak cukup, maka orang akan merasa stres yang lebih dalam.¹⁹ Kerangka transaksional ini menjadi dasar utama dalam penelitian ini karena menekankan pengalaman yang dirasakan individu sendiri, bukan hanya kondisi yang ada di lapangan, sebagai faktor utama munculnya stres.

Stres yang tidak dikelola dengan baik bisa menimbulkan dampak besar pada berbagai bagian kehidupan seseorang. Penelitian yang dilakukan pada para santri di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa tekanan yang terus-menerus tanpa cara mengatasi yang tepat bisa menyebabkan prestasi akademik menurun, mengganggu kesehatan mental, dan menghambat kemampuan mereka untuk beradaptasi secara baik.²⁰

2. Pengertian Koping

Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa koping merupakan upaya berupa pikiran dan tindakan yang terus berkembang untuk

¹⁹ Richard, Stres, hlm. 35.

²⁰ Kamanda Restika Ayu. *Hubungan Tingkat Stress dengan Kemampuan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas*. Dissertasi. Universitas Harapan Bangsa, 2023.

mengelola tekanan dari luar maupun dari dalam diri yang dirasakan melebihi kemampuan seseorang. Koping dibagi menjadi dua bentuk utama, yaitu koping yang berfokus pada upaya mengubah sumber stres (*problem-focused coping*) dan koping yang berfokus pada pengelolaan emosi terhadap situasi tersebut (*emotion-focused coping*). Pemilihan cara mengatasi masalah sangat bergantung pada cara seseorang memahami dan menilai situasi yang sedang dihadapi.²¹

3. Pengertian Koping Religius

Koping religius adalah bentuk khusus dari strategi koping yang mengandalkan dimensi keagamaan sebagai sumber daya utama untuk menghadapi tekanan. Pargament menjelaskannya sebagai cara menggunakan agama untuk membantu seseorang memahami dan menghadapi peristiwa yang memberi tekanan dalam hidup.²² Berbeda dari cara koping biasa, koping religius melibatkan aspek spiritual yang memberikan makna yang lebih dalam. Agama tidak hanya memberikan ketenangan perasaan, tetapi juga memberi arah, panduan, serta komunitas yang mendukung, sehingga menjadi penguat bagi seseorang ketika menghadapi masalah besar.

Pargament bersama rekan-rekannya menciptakan RCOPE yang terdiri dari dua puluh satu cara berkoping menggunakan agama. Instrumen ini telah diadaptasi sesuai dengan konteks bahasa dan budaya Indonesia

²¹ Kenneth I Pargament. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford press, 2001, hlm. 32.

²² Ninis Indriani, et al. "Tingkat Stres Berhubungan dengan Koping Religius pada Warga Binaan Wanita." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)* 10.3 (2022), hlm. 509-517.

oleh Mulyono dan Ekowati, yang memvalidasi versi singkatnya sebagai Brief RCOPE BI.²³ Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat stres yang tinggi cenderung lebih sering menggunakan coping berbasis agama dan penggunaan metode ini terbukti berdampak signifikan pada peningkatan kesejahteraan psikologis mereka. Dalam penelitian ini, lima aspek utama dari coping religius yang paling berkaitan dengan konteks mujahadah menjadi fokus dalam analisis, yaitu:

a. Koneksi Spiritual (*Spiritual Connection*)

Koneksi spiritual adalah upaya seseorang untuk menemukan dan menjaga hubungan dekat dengan Tuhan atau kekuatan yang lebih besar, sebagai cara merespons kondisi yang sedang mengalami tekanan. Dalam dimensi ini, seseorang percaya bahwa koneksi pribadi dengan Tuhan adalah sumber daya utama yang bisa membantu mereka mengatasi kesulitan. Kedekatan spiritual ini tidak hanya dipahami secara rasional, tetapi juga dirasakan secara batin dan melalui pengalaman pribadi, ketika seseorang meyakini bahwa Tuhan senantiasa hadir dan menyertai kehidupannya. Pargament menekankan bahwa semakin kuat hubungan spiritual yang dirasakan seseorang, semakin besar kemampuannya untuk bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan yang dialami.²⁴

Mencari kedekatan dengan Allah SWT melalui berbagai bentuk ibadah seperti doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Dalam konteks penelitian ini, mujahadah merupakan salah satu bentuk *Spiritual Connection* di mana santriwati berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui pembacaan shalawat-shalawat.

²³ Wastu Adi Mulyono, and Wahyu Ekowati. "Validation of Indonesian Brief Measurement of Religious Coping (Brief R Cope BI)." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 18.1 (2023), hlm. 52.

²⁴ Kenneth I Pargament. *The Psychology of Religion and Coping*, hlm.37-38.

b. Mencari Dukungan Spiritual (*Seeking Spiritual Support*)

Mencari dukungan spiritual adalah cara untuk mengatasi masalah, di mana seseorang secara aktif berusaha mendapatkan bantuan, rasa tenang, dan petunjuk dari Tuhan ketika menghadapi kesulitan yang berat. Berbeda dengan sikap pasrah yang hanya diam, meminta dukungan spiritual adalah tindakan aktif yang melibatkan doa, permintaan, dan berkomunikasi secara langsung kepada Tuhan agar mendapatkan bantuan dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapi. Pargament menemukan bahwa orang yang sering mencari bantuan spiritual biasanya merasa lebih tenang karena mereka merasa tidak sendirian ketika menghadapi masalah dalam hidupnya. Keyakinan bahwa Tuhan mendengar dan akan mengabulkan doa mereka memberikan rasa tenang yang sangat membantu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.²⁵

c. Penilaian Kembali Religius yang Baik (*Benevolent Religious Reappraisal*)

Proses berpikir di mana seseorang memaknai kembali situasi yang sulit sebagai sesuatu yang memiliki arti, tujuan, dan bagian dari rencana Tuhan yang lebih besar. Melalui proses ini, seseorang tidak lagi menganggap stressor sebagai sesuatu yang membahayakan atau hanya buruk, melainkan sebagai kesempatan untuk berkembang, belajar, dan semakin dekat dengan Tuhan. Pargament menekankan bahwa peninjauan kembali agama ini secara langsung memengaruhi perasaan emosional seseorang ketika menghadapi tekanan, karena perubahan cara memandang suatu masalah akan menyebabkan perubahan pada tingkat kecemasan dan tekanan psikologis yang dirasakan. Penelitian Pargament menunjukkan bahwa orang yang bisa melakukan peninjauan agama yang baik dan tulus memiliki

²⁵ Kenneth I Pargament. *The Psychology of Religion and Coping*, hlm.208-209.

kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan orang yang tidak bisa.²⁶

stressor sebagai bagian dari rencana Allah yang lebih besar dan penuh hikmah. Dalam pandangan ini, stres dan ujian dipandang sebagai bentuk kasih sayang Allah untuk mendewasakan dan menguatkan iman, bukan sebagai hukuman atau sesuatu yang negatif.

d. Dibersamai dalam Menyelesaikan Masalah (*Collaborative Religious Coping*)

Koping religius kolaboratif adalah pola koping di mana seseorang memandang hubungannya dengan Tuhan sebagai kerja sama yang aktif dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Dalam pola ini, tanggung jawab mengatasi masalah dianggap sebagai sesuatu yang dibagi antara manusia dan Tuhan, di mana manusia tetap berusaha dengan aktif, sementara Tuhan dianggap memberi kekuatan, panduan, dan bantuan yang dibutuhkan. Pargament membedakan pola ini dengan deferensi agama pasif, di mana seseorang sepenuhnya menyerahkan masalah kepada Tuhan tanpa melakukan upaya apa pun. Cara berbagi dalam mengatasi masalah agama secara bersama-sama berkaitan dengan kemampuan mental yang lebih baik, karena seseorang merasa masih memiliki kendali atas hidupnya dan mendapatkan dukungan spiritual dari Tuhan.²⁷

Memandang pemecahan masalah sebagai kemitraan antara individu dengan Allah. Dalam pola ini, individu mengambil peran aktif dalam berusaha (ikhtiar) sambil tetap bertawakal kepada Allah atas hasil usahanya.

²⁶ Kenneth I Pargament. *The Psychology of Religion and Coping*, hlm.290.

²⁷ Kenneth I Pargament. *The Psychology of Religion and Coping*, hlm.181.

e. Pembersihan Religius (*Religious Purification*)

Purifikasi agama adalah upaya seseorang untuk membersihkan diri secara spiritual dari perasaan bersalah, dosa, atau sifat negatif yang dianggap dapat menghalangi hubungan mereka dengan Tuhan. Strategi ini mencakup berbagai kegiatan agama seperti mengakui kesalahan, meminta pengampunan, dan melakukan ritual membersihkan diri, yang bertujuan untuk memperbaiki dan memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan. Proses pembersihan religius ini berdampak positif bagi kesehatan mental seseorang karena membantu menghilangkan perasaan negatif seperti rasa bersalah, malu, dan kecemasan yang mengganggu kesejahteraannya. Dengan merasa bersih secara spiritual, seseorang merasa senang, tenang, dan punya energi baru untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.²⁸

Mencari pembersihan spiritual melalui aktivitas keagamaan. Ini dapat berupa taubat, istighfar, atau praktik spiritual lainnya yang bertujuan membersihkan hati dan jiwa dari dosa dan sifat-sifat negatif.

G. Metodologi Penelitian

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk memperoleh, mengolah, dan menganalisis data secara sistematis guna mencapai tujuan penelitian. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

²⁸ Kenneth I Pargament. *The Psychology of Religion and Coping*, hlm.218.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi. Menurut Creswell, penelitian kualitatif adalah suatu cara untuk mengeksplorasi dan memahami sebuah fenomena secara mendalam sebagaimana terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini menitikberatkan pada pemaknaan yang diberikan individu atau kelompok terhadap pengalaman yang mereka alami, sehingga berfokus pada interpretasi dan deskripsi fenomena secara mendalam. Pemilihan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa fenomena yang dikaji memerlukan pemahaman yang mendalam terhadap pengalaman subjektif santriwati dalam mengamalkan mujahadah serta pengaruhnya terhadap kondisi psikologis dan spiritual mereka. Dengan demikian, pendekatan kualitatif dinilai mampu menangkap nuansa, kompleksitas, dan keunikan pengalaman tiap santriwati yang sulit dijelaskan melalui pendekatan kuantitatif.²⁹

2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Barokah yang berlokasi di Jalan Gotong Royong Desa Blunyahrejo TR II, RT.10/RW.4/1107, Kelurahan Karangwaru, Kecamatan Tegalrejo, Kota Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada beberapa pertimbangan.

(1) Pondok Al-Barokah memiliki program mujahadah yang rutin dan

²⁹ Sigit Hermawan, S. E., and S. E. Amirullah. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2021, hlm.36.

terstruktur, kemudian telah berlangsung secara konsisten dalam jangka waktu yang lama. (2) mayoritas santriwati di pondok pesantren ini adalah mahasiswa yang menghadapi tuntutan ganda, sehingga relevan dengan fokus penelitian. (3) adanya keterbukaan dari pihak pengasuh dan pengurus pondok pesantren untuk mendukung pelaksanaan penelitian ini.

Waktu penelitian direncanakan dilaksanakan selama 5 bulan, mulai dari bulan Januari 2026 hingga Mei 2026. Periode waktu ini meliputi persiapan penelitian, pengumpulan data lapangan, analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

3. Subjek Penelitian

Informan dalam penelitian ini adalah santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan karena peneliti membutuhkan informan yang memiliki karakteristik tertentu serta mampu memberikan informasi yang mendalam terkait fenomena yang diteliti. Jumlah informan dalam penelitian ini direncanakan sebanyak 8–9 santriwati. Kriteria informan dalam penelitian ini adalah:

- a. Santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah yang aktif dan masih bermukim di pondok pesantren pada saat penelitian dilakukan.
- b. Berstatus sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Yogyakarta, sehingga mengalami tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan santri.
- c. Telah mondok minimal satu tahun, sehingga memiliki pengalaman yang cukup dalam mengikuti kegiatan mujahadah secara rutin.

- d. Pernah atau sedang mengalami stres yang cukup signifikan terkait dengan tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan santri.
- e. Rutin mengikuti kegiatan mujahadah yang diselenggarakan di pondok pesantren.
- f. Bersedia menjadi informan penelitian dan dapat berkomunikasi dengan baik untuk memberikan informasi yang mendalam.

4. Sumber Data

Sumber data adalah subjek atau tempat dari mana data dalam sebuah penelitian didapatkan.³⁰ Dalam penelitian ini, sumber datanya adalah para santriwati dari Ponpes Al-Barokah Yogyakarta. Data yang dikumpulkan berasal dari dua macam, yaitu data primer dan data sekunder. Kedua jenis sumber data tersebut digabungkan agar bisa memberikan pemahaman yang lebih lengkap dalam mengenai objek penelitian.

Sumber data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah sumber data primer dan sumber data sekunder :

a. Sumber Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan langsung dari sumbernya sendiri dengan cara wawancara mendalam kepada orang yang menjadi informan dalam penelitian. Data primer ini menampilkan pengalaman pribadi para santriwati dalam melakukan mujahadah, pendapat mereka mengenai stres yang dialami, cara

³⁰ Undari Sulung, and Mohamad Muspawi. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier." *Edu Research* 5.3 (2024), hlm. 112-113.

mujahadah membantu mengatasi stres, serta efek yang dirasakan terhadap kondisi psikologis dan spiritual mereka.

b. Sumber Data Sekunder

Data sekunder merupakan jenis data yang diperoleh dari sumber-sumber tertulis atau dokumen-dokumen yang berkaitan dengan judul yang diteliti.³¹ Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut: pertama, berupa dokumen resmi dari pondok pesantren, seperti profil pondok, struktur organisasi, serta program kegiatan yang dilaksanakan. Kedua, bacaan ilmiah seperti buku, jurnal, artikel, tesis, dan disertasi yang membahas tentang cara mengatasi masalah secara religius, mengelola stres, dan menjalani ibadah mujahadah. Ketiga, mencatat semua kegiatan dalam mujahadah seperti jadwal, urutan acara, dan bacaan-bacaan yang digunakan. Keempat, data statistik mengenai jumlah dan karakteristik santriwati.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa metode yang umum diterapkan dalam penelitian kualitatif, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi.

³¹ Undari Sulung, and Mohamad Muspawi. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier." *Edu Research* 5.3 (2024), hlm.13.

a. Wawancara

Wawancara merupakan cara mengumpulkan informasi dengan berinteraksi langsung antara orang yang melakukan penelitian dan orang yang diwawancarai, agar bisa memahami secara dalam pengalaman dan pendapat mereka mengenai hal yang sedang diteliti.³² Tema-tema utama yang dibahas dalam wawancara ini adalah, pertama, kehidupan sehari-hari dan pengalaman stres yang dialami santriwati. Kedua, Pemahaman dan praktik mujahadah. Ketiga, Mujahadah sebagai strategi koping religious. Keempat, Dampak jangka pendek dan jangka panjang dari mujahadah. Setiap tema dibuat menjadi beberapa pertanyaan khusus yang menggali berbagai aspek dari pengalaman yang dialami informan.

Wawancara berlangsung di lokasi yang nyaman bagi informan, yaitu di aula pondok pesantren atau tempat lain yang sudah disepakati bersama. Sesi wawancara berlangsung selama 15-25 menit. Dengan mendapatkan izin dari informan, wawancara akan direkam menggunakan perangkat audio agar data yang terkumpul tetap akurat dan lengkap.

b. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap partisipan dan situasi penelitian.

³² Heni Julaika Putri, and Sri Murhayati. "Metode Pengumpulan Data Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusa* 9.01 (2022), hlm.6-7.

Metode ini memungkinkan peneliti untuk melihat secara langsung cara individu berinteraksi serta tindakan-tindakan yang berkaitan dengan fokus penelitian.³³ Teknik ini digunakan untuk melihat langsung cara santriwati menjalani mujahadah dan kehidupan sehari-hari di Pondok Pesantren Al-Barokah. Peneliti mengikuti kegiatan mujahadah yang dilakukan secara rutin, yaitu Mujahadah Malam Jum'at, Mujahadah Malam Senin, dan Mujahadah Sewelasan, untuk mengamati cara pelaksanaannya, suasana yang ada, serta interaksi antar peserta. Observasi ini membantu peneliti memahami situasi di mana ibadah mujahadah dilakukan dan memberikan informasi yang bisa melengkapi data dari hasil wawancara.

c. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dari berbagai dokumen, bahan tertulis, atau arsip yang berkaitan dengan objek penelitian. Sumber dokumentasi dapat berupa catatan, laporan, buku, atau dokumen resmi lainnya. Studi dokumentasi digunakan untuk memahami latar belakang sejarah, kebijakan, peristiwa, serta perkembangan yang berhubungan dengan fokus penelitian.³⁴ Dokumen yang diperoleh mencakup profil Pondok Pesantren Al-Barokah, struktur organisasi, data tentang santriwati, jadwal

³³ Heni Julaika Putri, and Sri Murhayati. "Metode Pengumpulan Data Kualitatif.", hlm.4.

³⁴ M. Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1.2 (2023): hlm. 4.

kegiatan yang dilakukan di pondok pesantren, kitab atau buku yang berisi bacaan-bacaan untuk mujahadah, serta foto-foto kegiatan mujahadah. Data dokumentasi ini dibutuhkan untuk memperjelas pemahaman tentang latar belakang dan situasi penelitian.

6. Teknik Analisis Data

Analisis data penelitian ini menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang memiliki tiga tahap yang berjalan secara berkesinambungan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

a. Reduksi Data

Reduksi data merupakan tahapan untuk memilih, memusatkan perhatian, dan menyederhanakan data mentah yang diperoleh dari lapangan. Pada proses ini, peneliti menyaring informasi yang sesuai dengan fokus penelitian, membuang data yang tidak diperlukan, kemudian mengelompokkannya ke dalam kategori atau tema tertentu agar lebih mudah dianalisis lebih lanjut.³⁵

b. Penyajian Data

Setelah dianalisis dan disederhanakan, tahap selanjutnya adalah menyajikan informasi tersebut dalam bentuk yang terstruktur dan mudah dimengerti. Dalam penelitian kualitatif, data biasanya disajikan dalam bentuk cerita atau penjelasan yang detail, sehingga

³⁵Chusnul Rofiah. "Analisis Data Kualitatif: Manual Atau Dengan Aplikasi?." *Develop* 6.1 (2022): hlm. 36.

menunjukkan hasil secara teratur, sehingga memudahkan peneliti dalam memahami bagaimana data saling berkaitan dan pola-pola yang muncul.³⁶

c. Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dan verifikasi merupakan tahap akhir. Peneliti menarik kesimpulan tentang arti data yang diberikan berdasarkan pola dan hubungan yang ditemukan, lalu memeriksa kembali agar kesimpulan tersebut tetap benar dan bisa dipercaya.³⁷

7. Validasi data

Untuk memastikan data dalam penelitian ini tetap valid, peneliti menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah cara mengecek keabsahan data dengan membandingkannya dengan sumber lain di luar data utama.³⁸ Dalam penelitian ini, data dari satu narasumber dibandingkan dengan narasumber lain, lalu hasil wawancara juga dicocokkan dengan hasil observasi di lapangan. Dengan cara ini, peneliti dapat memastikan bahwa data yang diperoleh sesuai dengan keadaan sebenarnya di Pondok Pesantren Al-Barokah, bukan hanya berdasarkan satu sudut pandang saja.

³⁶ Annisa Rizky Fadilla, and Putri Ayu Wulandari. "Literature review analisis data kualitatif: tahap pengumpulan data." *Mitita Jurnal Penelitian* 1.3 (2023): hlm 44.

³⁷ Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, and Johnny Saldana. *Qualitative data analysis*. sage, 2014. Hlm 14.

³⁸ Wiyanda Vera Nurfajriani, M. W. Ilhami, A. Mahendra, M. W. Afgani, dan R. A. Sirodj, "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): hlm,8.

H. Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan berfungsi untuk memberikan gambaran yang terstruktur mengenai alur penelitian secara keseluruhan. Dalam penelitian ini, sistematika pembahasan disusun secara rapi dan terorganisir dengan tujuan memudahkan pembaca dalam mengikuti dan memahami setiap tahapan serta isi penelitian secara jelas dan logis. Dengan demikian, penyusunan sistematika yang baik akan membantu memperjelas jalannya penelitian dari awal hingga kesimpulan. Berikut sistematika pembahasan dalam proposal ini:

Bab I: Pendahuluan. Bab ini menguraikan latar belakang masalah yang menjelaskan pentingnya penelitian mengenai pengaruh mujahadah terhadap manajemen stres santriwati di Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta. Selain itu, bab ini juga memuat rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, serta metode penelitian yang digunakan.

Bab II: Gambaran Umum Pondok Pesantren Al-Barokah. Bab ini memberikan deskripsi mengenai Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, meliputi profil pondok, visi dan misi, struktur manajemen, serta sistem pembelajaran yang diterapkan. Penjelasan ini berfungsi sebagai dasar pemahaman konteks penelitian.

Bab III: Bab ini menjelaskan hasil penelitian tentang ibadah mujahadah yang dilakukan di Pondok Pesantren Al-Barokah. Pembahasan mencakup konsep dan pemahaman tentang ibadah mujahadah yang dilakukan di pesantren, cara-cara serta langkah-langkah dalam melaksanakan mujahadah,

waktu pelaksanaannya, serta pihak-pihak yang terlibat didalamnya. Bab ini menjawab pertanyaan pertama terkait cara melaksanakan mujahadah di Pondok Pesantren Al-Barokah.

Bab IV: Praktik Mujahadah Sebagai Strategi Koping Religius Santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah dalam Mengelola dan Menurunkan Tingkat Stres yang Dialami. Bab ini menjelaskan temuan penelitian dan hasil analisis tentang cara praktik mujahadah memengaruhi kemampuan para santriwati dalam mengatasi stres saat hidup di Pondok Pesantren Al-Barokah. Pembahasan meliputi pengalaman dan perasaan santriwati selama menjalani dan setelah selesai melakukan mujahadah, manfaat positif yang didapatkan, serta hal-hal yang membantu santriwati tetap konsisten dalam menjalankannya. Bab ini menjawab rumusan masalah kedua, yaitu bagaimana praktik mujahadah menjadi strategi koping religius yang digunakan untuk mengelola dan menurunkan tingkat stres yang dialami oleh santriwati.

Bab V: Penutup. Bab terakhir ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran-saran yang dapat diberikan kepada pihak pondok pesantren dan pihak terkait lainnya. Kesimpulan disusun untuk menjawab rumusan masalah dan memberikan rekomendasi pengembangan manajemen stres melalui mujahadah di lingkungan pesantren.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah selesai mengumpulkan data secara menyeluruh melalui wawancara mendalam, observasi langsung dan analisis terhadap santriwati pondok pesantren Al-Barokah Yogyakarta, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Pertama, mujahadah di Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta merupakan tradisi spiritual yang telah ada sejak pendirian pesantren dan kini menjadi ciri khas lembaga tersebut. Praktik ini berakar dari pengalaman spiritual pendiri, KH. Rosim Al-Fatih, Lc., yang menerima isyarat dari Sunan Kalijaga melalui mimpi. Mujahadah dilaksanakan dua kali seminggu pada malam Senin dan malam Jumat dengan status wajib bagi semua santri. Pelaksanaan dipimpin oleh Gus Aminullah, menantu pengasuh pondok, dan tersusun dalam rangkaian bacaan terstruktur seperti Tahil, shalwat alfatih, shalawat thibbil qulub, serta beberapa shalawat pilihan. Tujuan utama kegiatan mencakup pelatihan istiqomah, pembentengan spiritual melalui shalawat, serta pelancaran hajat para santri.

Mujahadah terbukti berfungsi sebagai strategi koping religius bagi santriwati Pondok Pesantren Al-Barokah dalam mengelola dan menurunkan Tingkat stres yang mereka hadapi sebagai mahasiswa sekaligus santri. Temuan dari wawancara dengan sembilan santriwati menunjukkan bahwa mujahadah

berdampak pada kelima dimensi koping religius yang dikemukakan oleh Kenneth I. Pargament. Pada dimensi *Spiritual Connection*, kegiatan ini memberi kesempatan membangun kedekatan personal dengan Allah di tengah padatnya tuntutan akademik dan kepesantrenan. Pada *Seeking Spiritual Support*, mujahadah membantu santriwati menemukan ketenangan dan solusi dalam menghadapi tekanan yang datang dari dua arah sekaligus. Pada *Benevolent Religious Reappraisal*, praktik ini mendorong pemaknaan ulang terhadap tekanan ganda sebagai ujian yang mengandung hikmah, sehingga beban yang dirasakan menjadi lebih ringan. Pada *Collaborative Religious Coping*, mujahadah menumbuhkan keyakinan akan kehadiran Allah yang menyertai setiap usaha, sehingga mendorong keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal dalam menghadapi tuntutan yang berat. Pada *Religious Purification*, bacaan istighfar dan shalawat terbukti efektif menghadirkan ketenangan batin serta membantu melepaskan kecemasan, overthinking, dan beban emosional yang menumpuk akibat tekanan ganda tersebut.

Efektivitas mujahadah sebagai strategi koping religius sangat dipengaruhi oleh tingkat kekhusyukan dan kesungguhan santriwati dalam mengikutinya. Santriwati yang berpartisipasi dengan kesadaran penuh mengungkapkan manfaat yang lebih menyeluruh dan efek positif ini seringkali terbawa dalam kehidupan sehari-hari di luar momen mujahadah. Menjadikan mujahadah bukan sekadar ritual rutin, melainkan sumber ketahanan psikologis yang nyata dalam menghadapi tekanan ganda kehidupan pesantren.

B. Saran

Setelah penulis mengambil sebuah kesimpulan, terdapat beberapa catatan untuk penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

1. Pesantren sebaiknya mempertahankan Mujahadah sebagai bagian wajib dari kegiatan pesantren. Disarankan pula memberikan penjelasan singkat mengenai makna dan tujuan setiap bacaan sebelum atau sesudah mujahadah untuk meningkatkan pemahaman dan kekhusyukan santriwati, sehingga potensi mujahadah sebagai sarana koping religius dapat dimanfaatkan secara lebih optimal. Santriwati dianjurkan mengikuti mujahadah dengan niat dan kesadaran penuh, bukan sekadar memenuhi kewajiban rutin.
2. Sebagai pribadi yang masih awam dalam dunia penulisan, penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap dapat terus belajar, memperbaiki kemampuan menulis, serta lebih teliti dalam menyusun karya ilmiah di masa mendatang. Penulis juga membuka diri terhadap kritik dan saran dari para pembaca agar dapat menjadi bahan evaluasi dan perbaikan bagi penulisan selanjutnya.
3. Penelitian ini terbatas pada pengalaman subjektif santriwati melalui pendekatan kualitatif. Studi lanjutan dapat menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur secara lebih terukur efektivitas mujahadah terhadap penurunan tingkat stres, atau memperluas penelitian ke pesantren lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adib, Abdul. "Metode pembelajaran kitab kuning di Pondok Pesantren." *Jurnal mubtadiin* 7.01 (2021).
- Agustina, Bety, Nova Maulana, dan Debby Yulianthi Maria. "Program Manajemen Stress Berfokus pada Masalah, Emosi dan Religious Coping dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." *Perawat Mengabdi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3.1 (2024).
- Agustina, Fadhillah Rahmawati, and Diana Rusmawati. "Hubungan antara efikasi diri akademik dengan student engagement pada santri di pondok pesantren mahasiswa bina khoirul insan semarang." *Jurnal Empati* 11.5 (2022): 332-336.
- Amalia, Vicky Rizki, dan Fuad Nashori. "Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi." *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity* 3.1 (2021).
- Aryani, Rita, Yudin Citriadin, dan Lalu Muhamad Ismail. "Model Penanggulangan Manajemen Stres Kerja Pada Lingkungan Pendidikan." *Fitrah: Jurnal Studi Pendidikan* 11.2 (2020).
- Ayu, Kamanda Restika. *Hubungan Tingkat Stress dengan Kemampuan Beradaptasi Santri Di Pondok Pesantren Mamba'ul Ushulil Hikmah Banyumas*. Disertasi, Universitas Harapan Bangsa, 2023.
- Fadilla, Annisa Rizky, and Putri Ayu Wulandari. "Literature review analisis data kualitatif: tahap pengumpulan data." *Mitita Jurnal Penelitian* 1.3 (2023): hlm 44.
- Fatonah, Fauni. "Konsep Tawassul dalam Al-Qur'an: Kajian Komparatif Tafsir Klasik dan Kontemporer," *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 1, no. 1 (2021)
- Fauziyya, Wafa. *Resepsi Santri Pondok Pesantren Al Barokah Yogyakarta Terhadap Hadis Shalawat Dalam Tradisi Mujahadah*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2025.
- Firdaus, M. O. T. R., dan M. Ofik. "Tradisi Mujahadah Pembacaan Al-Qur'an Sebagai Wirid Di Pondok Pesantren Kebon Jambu Al-Islamy Babakan Ciwaringin Cirebon." *Diya Al-Afkar* 4.1: 107.
- Hanum, Lathifah, Dini P. Daengsari, dan Cut Nurul Kemala. "Penerapan Manajemen Stres Berkelompok dalam Menurunkan Stres pada Lanjut Usia Berpenyakit Kronis." *Jurnal Psikologi* 43.1 (2016).

- Hermawan, Sigit dan Amirullah. *Metode Penelitian Bisnis: Pendekatan Kuantitatif & Kualitatif*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2021. Hlm. 36.
- Ibrahim, Maulana Abdul Malik, dan Andhita Nurul Khasanah. "Pengaruh Coping Religius terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung."
- Indriani, Ninis, dkk. "Tingkat stres berhubungan dengan coping religius pada warga binaan wanita." *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI)* 10.3 (2022): 509–517.
- Jailani, M. Syahrani. "Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1.2 (2023): 4.
- Khafifah, Kirana Artha, Uswatun Hasanah, dan Vania Zulfa. "Hubungan antara stres akademik dengan academic performance pada santri madrasah aliyah pondok pesantren al hamid." *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)* 10.01 (2023): 27.
- Lazarus, Richard S. *Stress, Appraisal, and Coping*. Vol. 445. Springer, 1984. Hlm. 19, 35, 141.
- Miles, Matthew B., A. Michael Huberman, dan Johnny Saldana. *Qualitative Data Analysis*. Sage, 2014. Hlm. 14.
- Mulyono, Wastu Adi, dan Wahyu Ekowati. "Validation of Indonesian Brief Measurement of Religious Coping (Brief R Cope BI)." *Jurnal Keperawatan Soedirman* 18.1 (2023): 52.
- Muthoharoh, Kholifatul, Ehwanudin Ehwanudin, dan Nurul Aisyah. "Implementasi Metode Sorogan dalam Meningkatkan Kemampuan Baca Al-Qur'an: Studi di MTs Takhasus Qur'an Alfalahiyah Lampung Timur." *Bustanul Ulum Journal of Islamic Education* 2.1 (2024): 46.
- Nabila, dan Andita Sayekti. "Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor." *Jurnal Manajemen Dan Organisasi* 12.2 (2021).
- Najma, and Nur Azizah Apriana Putri. "Menganalisis Pengaruh Shalawat Terhadap Ketenangan Jiwa: Pendekatan Psikologis dan Spiritual." *New Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 2.2 (2024)
- Ndorang, Theofilus Acai, Angelina Roida Eka, dan Paskaliana Hilpriska Danal. "Pengaruh Coping Religious Terhadap Stres Selama Pandemi pada Masyarakat di Daerah Terpencil." *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JKI)* 6.1 (2022).

- Nurfajriani, Wiyanda Vera, M. W. Ilhami, A. Mahendra, M. W. Afgani, dan R. A. Sirodj. "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024).
- Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press, 2001. Hlm. 9, 32, 173–174, 181–182, 208–209, 218–219, 289, 521.
- Pargament, Kenneth I., Harold G. Koenig, dan Lisa M. Perez. "The many methods of religious coping: Development and initial validation of the RCOPE." *Journal of Clinical Psychology* 56.4 (2000)
- Pondok Pesantren Al-Barokah, "Profil Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta," Brosur Informasi, 2025.
- Putri, Heni Julaika, dan Sri Murhayati. "Metode Pengumpulan Data Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Tambusa* 9.01 (2022), 4–7.
- Putri, Nuzulul Kusuma, et al. "Inisiasi manajemen kesehatan mental pada sekolah berbasis pesantren." *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7.1 (2023), 1.
- Radisti, Mediska, Suyanti Suyanti, dan Albadri Albadri. "Religiusitas dan konsep diri akademik dengan stres akademik mahasiswa santri." *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 2.2 (2023), 102–111.
- Rahayu, Bety Agustina, Agustiningsih, Nova Maulana dan Debby Yulianthi Maria. "Program Manajemen Stress Berfokus pada Masalah, Emosi dan Religious Coping dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja." *Perawat Mengabdikan (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 3.1 (2024).
- Rofiah, Chusnul. "Analisis Data Kualitatif: Manual Atau Dengan Aplikasi?." *Develop* 6.1 (2022), 36.
- Sekretariat Pondok Pesantren Al-Barokah. *Data Santri Putri*. Arsip Pondok Pesantren Al-Barokah, tidak dipublikasikan, 2024.
- Sekretariat Pondok Pesantren Al-Barokah. *Profil Pesantren Al-Barokah Yogyakarta*. Arsip Pondok Pesantren Al-Barokah, tidak dipublikasikan, 2024.
- Sekretariat Pondok Pesantren Al-Barokah. *Profil Pondok Pesantren Al-Barokah Yogyakarta*. Brosur Informasi, 2025.
- Sholeh, Muh Ibnu. "Manajemen Stres Di Lembaga Pendidikan Islam." *Re-JIEM (Research Journal of Islamic Education Management)* 5.2 (2022).
- Sulung, Undari, dan Mohamad Muspawi. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, dan Tersier." *Edu Research* 5.3 (2024): 112–113.

Urbaningkrum, Santi Mahmuda, Suyadi Suyadi, dan Muhammad Sulaiman. "Manajemen Stres dalam Program Akselerasi Pendidikan Perspektif Neurosains." *Ganaya: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 7.2 (2024).

Wawancara dengan Amrik, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 17 Februari 2026.

Wawancara dengan Dini, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 15 April 2026.

Wawancara dengan Lina, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 26 April 2026.

Wawancara dengan Nikmatul Maula, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 13 April 2026.

Wawancara dengan Nimas, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 29 April 2026.

Wawancara dengan Nisa, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 20 April 2026.

Wawancara dengan Nizar, Alumni Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 04 Mei 2026.

Wawancara dengan Tsania, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 29 April 2026.

Wawancara dengan Ulfa Milati, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 15 Februari 2026.

Wawancara dengan Venty, Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Tegalrejo Yogyakarta, 22 April 2026.

Wulandari, Kharisma Ayu. "Mujahadah Sebagai Media Alternatif Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Anwaarul Hidayah Karangnangka Kedungbanteng Banyumas." UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2022.

Zahrah, Ninda Alza Nur, dan Rita Setyani Hadi Sukirno. "Psychological well-being pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial & stress akademik." *Jurnal Psikologi Integratif* 10.2 (2022).

Zamroni. "Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 12.2 (2015).