

## Resiliensi ruhani santri pondok: *Mujahadatun nafs* dalam bingkai kehidupan berasrama

Rizky Wulan Sari<sup>1</sup>, Anisah Faiha<sup>2\*</sup>, Syarifah Aisyah Fara<sup>3</sup>

<sup>1, 2, 3</sup> Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  
e-mail: [anisahfha24@gmail.com](mailto:anisahfha24@gmail.com)

### Kata Kunci:

Syahadat; spiritual care; pesantren; *mujahadatun nafs*; kesehatan

### Keyword:

Syahada; spiritual care; pesantren; *mujahadatun nafs*; health

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji resiliensi ruhani santri pondok pesantren melalui praktik *mujahadatun nafs* dalam bingkai kehidupan berasrama. Kehidupan pesantren yang sarat dengan disiplin, keteraturan, serta tuntutan spiritual dan sosial menjadi ruang pembentukan ketahanan diri santri secara mental maupun spiritual. Dalam kondisi tersebut, *mujahadatun nafs* dipahami sebagai upaya sungguh-sungguh individu dalam mengendalikan hawa nafsu, melatih kesabaran, meningkatkan kedisiplinan, serta mendekatkan diri kepada Allah Swt. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan

metode deskriptif untuk memahami pengalaman ruhani santri dalam menjalani kehidupan asrama. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi yang kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik *mujahadatun nafs* berperan penting dalam membentuk resiliensi ruhani santri melalui pembiasaan ibadah, pengendalian emosi, penerimaan terhadap keterbatasan, serta penguatan makna hidup dan nilai keikhlasan. Kehidupan berasrama juga memberikan dukungan sosial dan spiritual yang memperkuat kemampuan santri dalam menghadapi tekanan, konflik, dan tantangan kehidupan. Dengan demikian, resiliensi ruhani santri terbentuk melalui integrasi antara latihan spiritual, lingkungan pesantren, dan pengalaman hidup kolektif yang berlangsung secara berkesinambungan.

### ABSTRACT

This study aims to examine the spiritual resilience of Islamic boarding school students (santri) through the practice of *mujahadatun nafs* within the framework of dormitory life. The boarding school environment, characterized by discipline, order, and spiritual as well as social demands, serves as a space for shaping students' mental and spiritual resilience. In this context, *mujahadatun nafs* is understood as a serious effort to control desires, cultivate patience, improve self-discipline, and strengthen closeness to Allah SWT. This research employed a qualitative approach with a descriptive method to explore the spiritual experiences of students in dormitory life. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed thematically. The findings reveal that the practice of *mujahadatun nafs* plays a significant role in developing students' spiritual resilience through habituation of worship, emotional regulation, acceptance of limitations, and reinforcement of life meaning and sincerity values. Dormitory life also provides social and spiritual support that strengthens students' ability to cope with pressures, conflicts, and life challenges. Therefore, the spiritual resilience of santri is formed through the integration of spiritual exercises, the pesantren environment, and continuous collective life experiences.



## Pendahuluan

Kehidupan santri di pondok pesantren merupakan suatu sistem pendidikan berbasis asrama yang tidak hanya menekankan aspek intelektual, tetapi juga pembinaan spiritual dan karakter. Lingkungan pesantren yang disiplin, religius, dan komunal menuntut santri untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan, baik akademik maupun sosial. Dalam konteks ini, konsep resiliensi menjadi penting karena menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi kesulitan dan bangkit dari tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa resiliensi santri terbentuk melalui interaksi antara motivasi intrinsik, dukungan sosial, serta lingkungan religius yang kuat (Jalal, 2025).

Resiliensi ruhani santri memiliki keterkaitan erat dengan nilai-nilai keagamaan yang diinternalisasikan dalam kehidupan sehari-hari di pesantren. Praktik keagamaan seperti zikir, shalat berjamaah, serta kegiatan mujahadah berperan dalam membentuk ketahanan mental dan spiritual santri. Religiusitas terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan santri dalam menghadapi tekanan hidup, termasuk dalam menjaga stabilitas emosi dan optimisme. Dengan demikian, dimensi spiritual tidak hanya menjadi fondasi moral, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam membangun resiliensi (Amaliyah & Rini, 2024).

Salah satu konsep penting dalam penguatan resiliensi ruhani adalah mujahadun nafs (mujahadah an-nafs), yaitu upaya sungguh-sungguh dalam mengendalikan hawa nafsu dan memperbaiki diri secara berkelanjutan. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan aspek ibadah, tetapi juga mencakup pembentukan akhlak, pengendalian diri, serta peningkatan kesadaran spiritual. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mujahadah mampu membentuk karakter religius, meningkatkan kecerdasan spiritual, serta memperkuat daya tahan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan berasrama. Oleh karena itu, kajian tentang resiliensi ruhani santri melalui pendekatan mujahadun nafs menjadi penting untuk memahami bagaimana santri mampu bertahan dan berkembang dalam bingkai kehidupan pesantren (Badriyan et al., 2024).

## Metodologi Penelitian

Metodologi yang digunakan dalam penyusunan jurnal berjudul “*Resiliensi Ruhani Santri Pondok: Mujahadatun Nafs dalam Bingkai Kehidupan Berasrama*” adalah metode literature review atau tinjauan pustaka sistematis dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran berbagai sumber ilmiah berupa jurnal nasional dan internasional, buku akademik, serta artikel ilmiah yang relevan dengan tema resiliensi ruhani, mujahadatun nafs, pendidikan pesantren, dan kehidupan berasrama santri. Sumber literatur diperoleh melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar, Garuda, dan portal jurnal Maliki Interdisciplinary Journal dengan kriteria publikasi yang memiliki relevansi substansial dan diterbitkan dalam rentang waktu yang sesuai untuk mendukung kebaruan kajian. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis) melalui proses identifikasi, klasifikasi, interpretasi, dan sintesis konsep guna menemukan hubungan antara praktik mujahadatun nafs dengan pembentukan resiliensi ruhani santri dalam dinamika kehidupan pesantren.

## Pembahasan

### Definisi Mujahadun Nafs

*Mujahadah an-nafs* merupakan konsep dalam ajaran Islam yang mengacu pada upaya sungguh-sungguh individu dalam melawan dan mengendalikan hawa nafsu demi mencapai kesucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Konsep ini berakar dari nilai-nilai spiritual yang menekankan pentingnya perjuangan batin dalam mendekatkan diri kepada Allah. Dalam praktiknya, *mujahadah* tidak hanya terbatas pada ibadah ritual, tetapi juga mencakup pembinaan akhlak, pengendalian emosi, serta peningkatan kesadaran diri. Oleh karena itu, *mujahadah an-nafs* menjadi bagian penting dalam proses pembentukan kepribadian muslim yang berakhlakul karimah (Harahap, Lubis, et al., 2024).

Selain itu, dalam perspektif pendidikan Islam, *mujahadah nafs* dipandang sebagai metode pembinaan karakter yang menekankan latihan spiritual secara berkelanjutan. Proses ini dilakukan melalui berbagai bentuk ibadah seperti dzikir, shalat malam, puasa sunnah, dan muhasabah diri yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan. *Mujahadah* juga berperan dalam membangun ketahanan mental, kesabaran, serta kemampuan mengelola tekanan hidup. Dengan demikian, konsep ini tidak hanya relevan dalam aspek religius, tetapi juga memiliki kontribusi dalam penguatan resiliensi individu, khususnya di lingkungan pendidikan berbasis pesantren (Hafidurrahman et al., 2023).

Di Pondok Pesantren Ulumul Qur'an Al-Qindiliyah, *mujahadah nafs* diterapkan sebagai strategi pembentukan karakter disiplin beribadah santri. Praktik *mujahadah* dilakukan melalui pembiasaan ibadah rutin seperti dzikir bersama, shalat berjamaah, serta pengawasan intensif dari para ustadz. Selain itu, keteladanan dari pengasuh pesantren menjadi faktor penting dalam membentuk kesadaran spiritual santri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *mujahadah* mampu meningkatkan kedisiplinan ibadah serta menumbuhkan ketenangan batin dan kesadaran religius yang lebih mendalam (Nuroniya & Adawiyahi, 2026).

Sedangkan itu, di Pondok Pesantren Sunan Drajat Lamongan, *mujahadah nafs* berkembang melalui tradisi dzikir dan kegiatan spiritual kolektif yang dilakukan secara rutin oleh santri. Kegiatan ini menjadi bagian dari budaya pesantren yang menekankan keseimbangan antara ibadah, pendidikan, dan pembentukan akhlak. Santri dilatih untuk mengikuti kegiatan *mujahadah* secara disiplin sebagai bentuk pengendalian diri dan peningkatan spiritualitas. Tradisi ini juga menjadi sarana untuk memperkuat ketahanan mental santri dalam menghadapi kehidupan berasrama yang penuh aturan (Al Faruq et al., 2025).

Dari perspektif resiliensi, *mujahadah* di pesantren ini berperan dalam membentuk ketahanan emosional dan sosial santri. Kegiatan ibadah berjamaah memperkuat solidaritas, kebersamaan, dan kemampuan adaptasi dalam lingkungan sosial yang heterogen. Santri juga belajar mengelola emosi dan mengurangi tekanan melalui pendekatan spiritual. Dengan demikian, *mujahadah nafs* di Sunan Drajat menjadi bagian penting dalam pembentukan resiliensi ruhani dan sosial santri secara bersamaan (Romadhoni et al., 2025).

Di Pondok Pesantren Al-Ittifaqiah Indralaya, mujahadah nafs berperan penting dalam membentuk resiliensi ruhani santri, terutama pada program tahfidz Al-Qur'an. Santri menjalani rutinitas ketat seperti setoran hafalan, qiyamul lail, dan pembiasaan ibadah sunnah yang menuntut disiplin tinggi. Dalam proses ini, santri dilatih untuk mampu mengendalikan tekanan psikologis seperti kejenuhan, kelelahan, dan rasa putus asa. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pesantren yang disiplin dan religius memperkuat kemampuan adaptasi serta ketahanan akademik dan spiritual santri (Mubarok, 2026).

Selain itu, mujahadah di pesantren ini menjadi sarana internalisasi nilai kesabaran dan tawakal dalam menghadapi proses belajar yang panjang. Santri tidak hanya dibentuk secara intelektual, tetapi juga secara emosional dan spiritual. Kebiasaan menjalani ibadah secara konsisten menciptakan stabilitas batin yang mendukung resiliensi diri. Dengan demikian, mujahadah nafs berfungsi sebagai mekanisme pembentukan ketahanan diri yang holistik di lingkungan pesantren (Jalal, 2025).

### **Praktik Mujahadatun Nafs dalam Kehidupan Bersama Di Pondok yang dapat Membantu Santri Menghadapi Tekanan, Konflik, dan Tantangan Spiritual Sehari-hari**

Praktik mujahadatun nafs (usaha serius untuk mengontrol diri) di lingkungan pondok pesantren sangat penting dalam mendukung santri menghadapi tekanan konflik dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Fondasi keagamaan ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber keberagaman, melainkan juga menjadi dasar moral yang kokoh dalam masyarakat dan memainkan peran signifikan dalam memperkuat identitas diri. Mujahadah tidak hanya dipahami sebagai kegiatan spiritual, tetapi juga sebagai proses pembentukan karakter yang mencakup aspek emosional, sosial, dan psikologis para santri. Aktivitas ini berfungsi sebagai media untuk menginternalisasi nilai-nilai religius yang berdampak pada sikap, perilaku, dan kemampuan beradaptasi santri dalam kehidupan sehari-hari (Badriyan et al., 2024).

Pada tahap awal kehidupan di pesantren, para santri sering mengalami culture shock akibat perubahan lingkungan dan peraturan yang ketat. Hal ini sejalan dengan pernyataan bahwa "santri baru memerlukan dukungan mental yang sistematis untuk menghadapi tekanan dari lingkungan". Melalui latihan mujahadatun nafs, santri diajarkan untuk bersabar, menahan emosi, dan menerima keadaan dengan sikap yang positif. Bahkan, disebutkan bahwa latihan pengendalian diri sejak dini dapat meningkatkan daya tahan mental santri (Jannah et al., 2025).

Dalam konteks perselisihan antarsantri, kehidupan bersama di pesantren sering kali menimbulkan perbedaan pendapat dan ketegangan sosial. Praktik mujahadatun nafs berperan sebagai alat untuk menanamkan nilai empati serta pengendalian emosi. Ini sangat penting karena salah satu tantangan besar bagi santri adalah mengendalikan emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Santri yang mampu mengontrol emosinya biasanya tidak mudah terlibat dalam konflik. Selain itu, keterampilan komunikasi interpersonal santri juga meningkat seiring dengan latihan pengendalian diri yang berkelanjutan, sehingga perselisihan dapat diselesaikan dengan cara yang lebih bijaksana (Maulani, 2024).

Selain itu, pelaksanaan mujahadah juga membantu menumbuhkan rasa kebersamaan, disiplin, dan tanggung jawab sosial. Dalam konteks kehidupan di pesantren, nilai-nilai ini sangat krusial untuk mencegah dan menangani konflik di antara santri. Melaksanakan mujahadah secara bersama-sama memperkuat rasa solidaritas dan empati, sehingga santri lebih mampu memahami perbedaan serta menghindari perselisihan. Mujahadah berperan dalam pembentukan karakter sosial seperti rasa peduli dan kebersamaan yang menjadi landasan hubungan harmonis di lingkungan pesantren (Khairunnisa, 2024).

Mujahadah nafs juga melatih para santri untuk mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan membiasakan diri untuk melawan keinginan yang tidak baik dan meningkatkan kedekatan spiritual, santri memiliki pijakan batin yang kokoh sehingga tidak mudah terpengaruh oleh konflik atau tekanan dari luar. Proses ini membentuk individu yang lebih mandiri, stabil emosi, serta mampu menyelesaikan masalah dengan bijak. Oleh karena itu, praktik mujahadah menjadi cara yang efektif untuk mempersiapkan santri menghadapi dinamika hidup bersama di pondok pesantren dengan cara yang konstruktif dan harmonis (Sodiqin & Haq, 2023).

Praktik mujahadatun nafs dalam kehidupan bersama di pondok pesantren memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu santri menghadapi tantangan spiritual. Hal itu sangat berguna terutama dalam menjaga kedisiplinan beribadah dan meningkatkan hubungan dengan Allah. Dalam konteks pendidikan Islam, mujahadah dipahami bukan hanya sebagai kegiatan ritual, tetapi juga sebagai proses untuk membangun kesadaran spiritual yang berlangsung terus-menerus. Hal ini menegaskan bahwa mujahadah adalah upaya pembelajaran yang menyeluruh untuk membentuk karakter religius para santri. Melalui praktik ini, santri dilatih untuk melawan dorongan negatif yang dapat mengganggu perkembangan spiritual mereka (Jannah et al., 2025).

Ketika berhadapan dengan tantangan spiritual seperti rasa malas beribadah, kelalaian, atau penurunan iman, mujahadatun nafs berfungsi untuk memperkuat kontrol diri. Konsep ini menekankan bahwa perjuangan melawan hawa nafsu adalah esensi dari peningkatan kualitas spiritual seseorang. Sebagaimana yang dijelaskan, mujahadah an-nafs adalah usaha untuk mengendalikan keinginan, meningkatkan kesabaran, dan memperbaiki kondisi jiwa. Dengan demikian, santri dapat mempertahankan konsistensi dalam beribadah seperti shalat, dzikir, dan tilawah meskipun menghadapi kebosanan atau tekanan dari lingkungan sekitar (Harahap, Sakban, et al., 2024).

Di samping itu, praktik mujahadatun nafs membantu santri dalam proses penyucian jiwa (tazkiyatun nafs) yang merupakan inti dari perkembangan spiritual. Tantangan spiritual sering muncul dalam bentuk penyakit hati seperti *riya'*, *hasad*, dan *ujub*. Tazkiyatun nafs bertujuan untuk membersihkan hati dari perilaku buruk dan mendekatkan diri kepada Allah. Melalui proses seperti *takhalli* (menyingkirkan sifat buruk) dan *tahalli* (membiasakan diri dengan sifat baik), santri diajarkan untuk menciptakan kualitas spiritual yang lebih baik. Praktik ini juga mendorong kesadaran spiritual santri dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas seperti muhasabah (introspeksi), dzikir, dan ibadah bersama di pondok menciptakan suasana yang mendukung perkembangan spiritual. Pendekatan tazkiyatun nafs dianggap efektif untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan memperbaiki perilaku individu. Dengan suasana

yang mendukung tersebut, santri lebih mudah untuk menjaga istiqamah dalam melaksanakan ajaran agama (Apriansyah et al., 2025).

Pada akhirnya, mujahadatun nafs berfungsi sebagai dasar utama dalam menghadapi beragam tantangan spiritual di pesantren. Praktik ini tidak hanya membangun disiplin dalam beribadah, tetapi juga menciptakan kesadaran diri, keikhlasan, dan kedekatan dengan Allah. Dengan latihan yang teratur, santri dapat menghadapi godaan baik yang berasal dari dalam maupun luar yang dapat melemahkan aspek spiritual mereka, sehingga terbentuklah pribadi yang kuat dalam iman dan akhlak.

### **Faktor Pendukung Praktik Mujahadatun Nafs**

#### **1. Lingkungan pondok yang disiplin dan religious**

Kehidupan pondok yang dipenuhi kegiatan ibadah seperti shalat berjamaah, dzikir, mengaji, dan mujahadah rutin membantu santri melatih kesabaran, mengendalikan emosi, dan memperkuat hati saat menghadapi tekanan sehari-hari. Lingkungan seperti ini juga membentuk kebiasaan baik yang mendukung pengendalian diri. Penelitian menunjukkan suasana pesantren yang religius berperan besar dalam membentuk karakter dan ketahanan spiritual santri (Chaq, 2025)

#### **2. Bimbingan kiai, ustaz, dan dukungan teman sebaya**

Nasihat dari guru serta saling mengingatkan antarsantri menjadi kekuatan penting dalam praktik mujahadatun nafs. Ketika santri menghadapi konflik atau masalah batin, dukungan sosial ini membantu mereka tetap sabar, tidak mudah putus asa, dan mampu menyelesaikan masalah dengan bijak. Hubungan yang baik dalam komunitas pondok juga membantu santri lebih kuat menghadapi tekanan sosial (Amiruddin, 2026).

#### **3. Niat kuat dan kesadaran diri santri**

Keberhasilan mujahadatun nafs juga didukung oleh niat yang ikhlas, kemauan untuk memperbaiki diri, dan kesadaran untuk melawan hawa nafsu. Santri yang memiliki motivasi internal biasanya lebih mudah istiqamah dalam menjaga akhlak, mengendalikan konflik, dan bertahan dalam tantangan spiritual. Kontrol diri yang kuat juga terbukti membantu santri menghadapi stres dan krisis batin (E. N. Safitri, 2024).

#### **4. Pembiasaan latihan spiritual (riyadhah)**

Kegiatan seperti puasa sunnah, muhasabah, dzikir, dan latihan kesederhanaan membantu melatih jiwa agar lebih tenang dan tidak mudah dikuasai emosi. Latihan ini juga meningkatkan kecerdasan spiritual sehingga santri lebih siap menghadapi ujian hidup di pondok (Adzani et al., 2024).

### **Faktor Penghambat Praktik Mujahadatun Nafs**

#### **1. Hambatan dari dalam diri (internal)**

Rasa malas, kurang istiqamah, mudah marah, ego tinggi, dan sulit mengendalikan emosi menjadi hambatan utama. Saat santri tidak mampu

mengontrol diri, konflik kecil dapat membesar dan tekanan batin menjadi lebih berat. Hal ini membuat praktik mujahadaton nafs sulit berjalan konsisten (Istiqomah, 2024)

2. **Konflik dan tekanan dalam kehidupan Bersama**

Perbedaan karakter, gesekan antarteman, jadwal padat, dan kejenuhan hidup di asrama dapat menimbulkan stres. Jika tidak dikelola dengan baik, tekanan ini bisa melemahkan kesabaran dan semangat santri dalam menjaga diri. Penyesuaian diri yang kurang baik sering menjadi penghambat dalam kehidupan pondok (Hurin'in, 2023).

3. **Pengaruh lingkungan yang kurang mendukung**

Teman yang mengajak lalai, budaya bercanda berlebihan, konflik sosial, atau kurangnya pengawasan dapat menghambat latihan pengendalian diri. Lingkungan yang tidak mendukung dapat membuat santri sulit menjaga fokus dalam pembinaan spiritual (C. Safitri, 2022).

4. **Kejenuhan dan lemahnya ketahanan spiritual**

Rutinitas ibadah yang dilakukan tanpa pemahaman mendalam kadang membuat santri merasa jenuh. Jika muncul rasa putus asa atau lelah secara rohani, semangat bermujahadah bisa menurun. Ini menjadi tantangan besar dalam mempertahankan istiqamah (Maulidia & Hasyim, 2025).

**Tabel Dimensi Mujahadun Nafs dalam Pembentukan Resiliensi Ruhani Santri pada Kehidupan Berasrama**

| Dimensi             | Bentuk Mujahadun Nafs dalam Kehidupan Asrama                                                                        | Dampak terhadap Resiliensi Ruhani Santri                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Disiplin Waktu      | Santri dibiasakan mengikuti jadwal ketat mulai dari bangun tidur, ibadah, belajar, hingga istirahat secara teratur. | Membentuk kontrol diri, tanggung jawab, dan ketahanan menghadapi tekanan aktivitas harian. |
| Pengendalian Emosi  | Kehidupan bersama banyak individu melatih santri untuk mengendalikan amarah, ego, serta konflik sosial.             | Menumbuhkan kesabaran, kestabilan emosi, dan kemampuan menyelesaikan masalah secara bijak. |
| Kesederhanaan Hidup | Fasilitas yang terbatas melatih santri hidup sederhana dan tidak bergantung pada kenyamanan duniawi.                | Membentuk sikap qana'ah, rasa syukur, dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai kondisi.    |
| Kemandirian         | Santri mengatur kebutuhan pribadi seperti mencuci, membersihkan kamar, dan mengelola waktu belajar sendiri.         | Menumbuhkan rasa percaya diri, tanggung jawab pribadi, dan daya juang yang tinggi.         |

| Dimensi                 | Bentuk Mujahadun Nafs dalam Kehidupan Asrama                                                                          | Dampak terhadap Resiliensi Ruhani Santri                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kebersamaan dan Ukhuwah | Aktivitas berjamaah dan hidup satu lingkungan memperkuat hubungan sosial antar santri.                                | Meningkatkan dukungan sosial, empati, dan rasa memiliki terhadap komunitas pesantren.                            |
| Pembiasaan Ibadah       | Rutinitas shalat berjamaah, dzikir, tilawah, dan kajian agama dilakukan secara konsisten setiap hari.                 | Menguatkan hubungan spiritual dengan Allah serta memberikan ketenangan batin saat menghadapi masalah.            |
| Latihan Kesabaran       | Santri menghadapi aturan ketat, kerinduan terhadap keluarga, dan tuntutan akademik maupun nonakademik.                | Membentuk mental yang tangguh dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi kesulitan hidup.                         |
| Muhasabah Diri          | Santri diajarkan melakukan evaluasi diri terhadap perilaku, ibadah, dan hubungan sosial.                              | Membantu perkembangan spiritual dan meningkatkan kesadaran diri secara berkelanjutan.                            |
| Keteladanan Kiai/Ustaz  | Interaksi langsung dengan guru menjadi contoh nyata dalam akhlak, ibadah, dan cara menghadapi ujian hidup.            | Memberikan motivasi moral dan memperkuat internalisasi nilai-nilai keislaman.                                    |
| Tujuan Akhir            | Mujahadun nafs tidak hanya membentuk kepatuhan terhadap aturan, tetapi juga membangun ketahanan ruhani yang mendalam. | Santri menjadi pribadi yang religius, adaptif, berkarakter kuat, dan siap menghadapi tantangan kehidupan sosial. |

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa mujahadah nafs merupakan konsep penting dalam pendidikan pesantren yang berfungsi sebagai metode pembinaan spiritual dan karakter santri. Mujahadah tidak hanya dipahami sebagai upaya pengendalian diri secara individual, tetapi juga sebagai proses pendidikan yang terintegrasi dalam kehidupan sehari-hari melalui pembiasaan ibadah, disiplin, serta keteladanan. Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa praktik mujahadah di pesantren mampu membentuk kepribadian santri yang religius, disiplin, dan memiliki kesadaran sosial yang tinggi. Dengan demikian, mujahadah nafs menjadi salah satu fondasi utama dalam sistem pendidikan pesantren di Indonesia.

Berdasarkan hasil kajian dalam makalah ini, penulis menyarankan agar konsep mujahadah nafs dapat terus dikembangkan dan diadaptasi dalam berbagai lembaga pendidikan, tidak hanya di pesantren tetapi juga di sekolah formal, sebagai upaya

pembentukan karakter peserta didik. Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam dan luas mengenai implementasi mujahadah nafs di berbagai pesantren dengan pendekatan yang lebih variatif, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif. Penulis juga berharap para pendidik dapat mengintegrasikan nilai-nilai mujahadah dalam proses pembelajaran secara kontekstual agar relevan dengan tantangan zaman modern.

## Daftar Pustaka

- Adzani, W. R. A., Faiza, G. G., Pameswari, A. G., Anwar, O. B., & Sholeh, A. K. (2024). Sosialisasi kesehatan dengan tema kiat sehat untuk menjaga konsentrasi belajar di kalangan santri Ma'had Madrasah Aliyah Negeri 2 Lamongan. 2(11), 615–621. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/7938>
- Al Faruq, U., Arifuddin, N., Ma'arif, A. S., & Husniyah, F. (2025). Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Panca Jiwa di Pesantren: Strategi dan Tantangan dalam Era Digital. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Ilmiah*, 10(1), 1–18. <https://repository.uin-malang.ac.id/24081/>
- Amaliyah, K. I., & Rini, A. S. (2024). Religiusitas terhadap Resiliensi Santri Akhir di Pondok Pesantren. 2, 306–312. <https://doi.org/10.30762/happiness.v8i2.2380>
- Amiruddin, M. (2026). Reconstruction Of Environmental Fiqh Language Based On Tazkiyatun Nafs: A Sufistic Approach To Students' Mental. 02, 52–66. <https://repository.uin-malang.ac.id/26887/>
- Apriansyah, G., Sukardi, I., & Soraya, N. (2025). Implementasi Program Tazkiyah Al-Nafs Di Madrasah Diniyah Salafiyah Baalawy Dalam Menanamkan Kecerdasan Spiritual Bagi Santri. 10(1), 323–335. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i01.24587>
- Badriyan, M. K., Hidayat, N., & Daher, M. (2024). Pembentukan Karakter Religius Santri dalam Kegiatan Mujahadah. *Nusantara: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 97–114. <https://doi.org/10.14421/njpi.2024.v4i1-6>
- Chaq, A. N. (2025). Upaya Pembenyukan Karakter Religius Santri Melalui Kegiatan Mujahadah di Pondok Pesantren Al-Barokah Mangunsuman Ponorogo.
- Hafidurrahman, M., Dannur, M., & Fauzan. (2023). Strengthening Students' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 15(2), 316–329. <https://doi.org/10.47945/al-riwayah.v15i2.1245>
- Harahap, M. Y., Lubis, S., Rahayu, N., Agustia, & Sulaiman, R. (2024). Transformasi Karakter Siswa Melalui Praktik Mujahadah An-Nafs: Studi Kasus di SMA Ar-Rahman Kecamatan Helvetia Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Al-Hadi*, 10(1), 73–84. <https://doi.org/10.54248/alhadi.v10i2.4886>
- Harahap, M. Y., Sakban, L., Nanda Rahayu, A., & Rahmad, S. (2024). Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik. *TARLIM Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 155–166. <https://doi.org/110.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Hurin'in, M. N. I. (2023). Pengaruh character strength terhadap kejenuhan belajar santri dimediasi kualitas interaksi teman sebaya. 1–110. <https://etheses.uin-malang.ac.id/46097/>
- Istiqomah, L. (2024). Gambaran Kontrol Emosi Guru di SLB-C Swadaya SEMARANG. In *Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) (Vol.*

5, Issue 1).

- Jalal, N. M. (2025). Resiliensi Akademik Siswa Pondok Pesantren. *Indonesian Journal of Social Science and Education (IJOSSE)*, 1(3), 1107–1116. <https://doi.org/10.62567/ijosse.v1i3.1643>
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-quran terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793-803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Khairunnisa, N. (2024). Resiliensi Diri Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri Pada Remaja. 2(2), 94–98. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/5021>
- Maulani, K. (2024). Pendidikan agama Islam mengurangi agresivitas santri di pesantren sebagai bagian anak bangsa. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(12), 1295-1303
- Maulani, K. (2024). Pendidikan agama Islam.
- Maulidia, V. N., & Hasyim, M. (2025). Analisis Dimensi Spiritualitas Dan Keberkahan Dalam Tradisi Menghafal Al- Qur'an di Pondok Pesantren. 7(2), 949–973.
- Mubarok, M. A. (2026). Membangun resiliensi mental mahasiswa di era digital : integrasi pendekatan psikologi dan nilai spiritual di lingkungan kampus. 4, 261–265. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/22028>
- Nuroniya, H., & Adawiyah, S. R. (2026). JKIP : Jurnal Kajian Ilmu Pendidikan Da ‘ Wah Strategies Of Ulumul Qur ’ an Al -Qindiliyah Islamic Boarding School Through Mujahadah In Shaping Students ’ Discipline In Religious Worship Strategi Dakwah Pondok Pesantren Ulumul Qur ’ an Al -Qindiliyah Deng. 7(1), 226–232. <https://doi.org/10.55583/jkip.v7i1.1899>.
- Romadhoni, M. F., Alinata, R. N., Aziz, N. Z., Rosyida, S., Layali, W. F., Silviasari, N., & Ahmadi, R. S. (2025). Internalisasi Nilai-Nilai Karakter dalam Kegiatan Belajar Santri TPQ Hidmatul Hasan Sukodadi. 3, 685–690.
- Safitri, C. (2022). Sebaya dengan Perilaku Bullying Pada Siswa Program Studi Magister Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area Medan Universitas Medan Area Program Pascasarjana Judul : Hubungan Kontrol Diri Dan Konformitas Teman Sebaya Dengan Perilaku B.
- Safitri, E. N. (2024). Optimalisasi Pendidikan Akhlak Berbasis Tazkiyatun Nafs Di MTS Nurul Islam (Vol. 2).
- Sodiqin, A., & Haq, H. (2023). Manifestation of Mujahadah on the Cultivation of Emotional. *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, 2(4), 192–199. <https://doi.org/10.59944/amorti.v2i4.128>