Penguatan Ketahanan Psikologis Santri Menghadapi Dunia Kerja Berbasis *Jauharatut Tauhid*

Moch. Ikwan[1], Siti Maimunah[2], Nur Ainiyah[3]
[1, 2, 3)] Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
e-mail: moch.ikwan@unusa.ac.id

Abstrak
Transisi santri mahasiswa menuju dunia kerja membutuhkan kesiapan kompetensi dan ketahanan psikologis dalam menghadapi kecemasan, tekanan, persaingan, dan ketidakpastian. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat ketahanan psikologis melalui internalisasi nilai tauhid berbasis *Jauharatut Tauhid* sebagai upaya mendukung SDG 3 (Good Health and Well-being). Kegiatan dilaksanakan di Pondok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar Surabaya dengan melibatkan 30 santri dalam tiga pertemuan melalui pendidikan, diskusi, studi kasus, refleksi, pendampingan, serta evaluasi *pre-survey* dan *post-test*. Hasil menunjukkan penurunan kecemasan menghadapi dunia kerja dari 70,00% menjadi 23,33%, kurang percaya diri dari 63,33% menjadi 33,33%, dan *coping* stres yang kurang baik dari 60,00% menjadi 26,67%. Kesulitan menghubungkan nilai tauhid dengan masalah kehidupan juga menurun dari 66,67% menjadi 23,33%. Refleksi peserta menunjukkan meningkatnya optimisme, kepercayaan diri, serta pemaknaan terhadap ikhtiar, tawakal, sabar, dan ikhlas. Kegiatan ini menunjukkan relevansi integrasi pendekatan psikologis dan nilai tauhid dalam memperkuat kesiapan mental dan spiritual serta mendukung SDG 3 melalui penguatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: ketahanan psikologis; santri; kesehatan mental; tauhid; *Jauharatut Tauhid*; SDG 3.

Abstract
The transition of university students living in Islamic boarding schools (santri) into the workforce requires not only competency readiness but also psychological resilience in dealing with anxiety, competition, pressure, and uncertainty about the future. This community service program aimed to strengthen santri's psychological resilience through the internalization of tauhid values based on the Jauharatut Tauhid theological text as an effort to support SDG 3 (Good Health and Well-being), particularly by strengthening mental health and psychological well-being. The program was conducted at Al-Jihadul Azhar Islamic Boarding School for Female University Students in Surabaya and involved 30 santri in three sessions. The program employed participatory education and training through material delivery, discussions, case studies, reflection, mentoring, and pre-survey and post-test evaluations. The results indicated positive changes across several indicators. The proportion of santri experiencing anxiety about entering the workforce decreased from 70.00% to 23.33%, while those reporting low confidence in facing job competition decreased from 63.33% to 33.33%, and those lacking effective stress-coping strategies decreased from 60.00% to 26.67%. The proportion experiencing difficulty relating tauhid values to life problems also decreased from 66.67% to 23.33%. Participant reflections indicated increased optimism and self-confidence, as well as a deeper understanding of ikhtiar, tawakkal, sabr, and ikhlas. These findings demonstrate the relevance of integrating psychological approaches with tauhid values to strengthen the mental and spiritual readiness of santri while supporting SDG 3 through the promotion of mental health and psychological well-being.

Keywords: *psychological resilience; santri; mental health; tauhid; Jauharatut Tauhid; SDG 3.*

PENDAHULUAN

Transisi dari dunia pendidikan tinggi menuju dunia kerja merupakan fase penting dalam perkembangan kehidupan mahasiswa dan lulusan perguruan tinggi. Pada fase ini, individu tidak hanya dituntut memiliki kompetensi akademik, tetapi juga membutuhkan kesiapan psikologis untuk menghadapi persaingan, ketidakpastian pekerjaan, tuntutan kompetensi, adaptasi lingkungan, serta tekanan sosial. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber kecemasan apabila individu belum memiliki

kemampuan mengelola tekanan dan strategi coping yang adaptif. Ketahanan psikologis menjadi salah satu kapasitas penting karena membantu individu mempertahankan fungsi adaptif ketika menghadapi perubahan, tekanan, dan situasi yang tidak sesuai dengan harapan. Penelitian mengenai mahasiswa Muslim di Indonesia menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan dengan religiusitas, dukungan sosial, dan efikasi diri. Religiusitas, dukungan sosial, dan efikasi diri berkontribusi terhadap resiliensi, sedangkan resiliensi juga berperan dalam menjelaskan kesejahteraan subjektif mahasiswa Muslim (Bukhori et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa penguatan ketahanan psikologis mahasiswa dapat mempertimbangkan sumber daya internal dan spiritual yang telah dimiliki peserta.

Persoalan psikologis pada mahasiswa juga berkaitan dengan kemampuan mengelola stres. Penelitian Rena terhadap 225 mahasiswa kedokteran pada dua perguruan tinggi Islam di Jakarta menemukan bahwa spiritualitas memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat spiritualitas mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami, meskipun kontribusi spiritualitas hanya menjelaskan sebagian variasi stres dan terdapat faktor lain yang turut memengaruhinya. Temuan ini memperlihatkan bahwa spiritualitas dapat berfungsi sebagai salah satu sumber daya internal dalam menghadapi tekanan, tetapi tidak berdiri sendiri sebagai satu-satunya faktor pelindung (Rena, 2023).

Konteks religius juga memiliki relevansi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Muslim. Daulay dkk., melalui penelitian terhadap 1.233 mahasiswa Muslim di Indonesia, mengkaji hubungan stres, religiusitas, dan kesejahteraan selama masa pandemi. Penelitian tersebut menggunakan instrumen DASS-21, Short Muslim Belief and Practice Scale, dan Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara stres, religiusitas, dan kesejahteraan serta menunjukkan peran religiusitas dalam hubungan antara stres dan kesejahteraan (Daulay et al., 2022). Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa dimensi religius dapat dipertimbangkan dalam program penguatan kesehatan mental pada mahasiswa Muslim.

Hubungan antara religiusitas dan resiliensi juga terlihat secara lebih spesifik pada mahasiswa santri. Ubaidillah dkk. meneliti 367 mahasiswa santri dan menemukan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif dan signifikan dengan resiliensi. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai mediator parsial dalam hubungan antara religiusitas dan resiliensi (Ubaidillah & Santi, 2022). Temuan ini penting bagi pengembangan program berbasis pesantren karena menunjukkan bahwa resiliensi santri tidak hanya berkaitan dengan karakter individual, tetapi juga dengan sumber daya religius dan dukungan sosial yang tersedia dalam lingkungan kehidupan mereka.

Temuan mengenai kehidupan pesantren juga berkembang dalam penelitian terbaru. Ar Rifni dkk. meneliti mahasiswa tingkat sekolah menengah dalam lingkungan pesantren dan menunjukkan bahwa iklim pesantren dan efikasi diri berkontribusi terhadap motivasi akademik. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa beban aktivitas, target pembelajaran Al-Qur'an, kegiatan organisasi, dan pola kehidupan pesantren yang berlangsung sepanjang hari dapat berkaitan dengan beban kognitif dan kondisi psikologis santri (Widiamufti et al., 2026). Temuan ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren memiliki karakteristik psikososial yang perlu diperhatikan ketika mengembangkan program pembinaan bagi santri.

Kajian yang lebih baru mengenai pemaknaan resiliensi mahasiswa santri juga memperlihatkan pentingnya dimensi spiritual. Penelitian Zakiyatunnisa dkk. terhadap mahasiswa penerima Beasiswa Santri Berprestasi di lingkungan pesantren menemukan bahwa resiliensi terbentuk melalui dimensi personal, sosial, dan spiritual. Dimensi spiritual, termasuk nilai ikhlas dan hubungan dengan kiai, muncul sebagai bagian penting dalam proses pemaknaan resiliensi peserta (Zakiyatunnisa et al., 2026). Temuan ini memperlihatkan bahwa resiliensi dalam konteks pesantren tidak dapat dilepaskan dari sistem nilai dan pengalaman spiritual yang membentuk kehidupan santri.

Dalam perspektif pendidikan Islam, kondisi tersebut membuka ruang bagi pengembangan pendekatan psikospiritual. Pendidikan tauhid tidak hanya berkaitan dengan penguasaan pengetahuan tentang ketuhanan, tetapi juga dapat menjadi dasar pembentukan cara pandang dalam menghadapi persoalan kehidupan. Nilai keimanan dapat memberikan kerangka pemaknaan terhadap usaha, hasil, ketidakpastian, kegagalan, dan masa depan. Dalam konteks program ini, nilai tauhid berbasis kitab *Jauharatut Tauhid* dikontekstualisasikan dengan kebutuhan santri yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Materi diarahkan pada pemaknaan ikhtiar, tawakal, qadha dan qadar, sabar, serta ikhlas dalam menghadapi kondisi yang berada dalam maupun di luar kendali individu.

Pendekatan tersebut memiliki dasar pada kajian tentang coping religius dan resiliensi. Penelitian mengenai hubungan religiusitas dan resiliensi pada mahasiswa Muslim menunjukkan bahwa agama dapat menjadi salah satu sumber daya yang membantu individu membangun kemampuan adaptasi terhadap kesulitan. Bukhori dkk. menemukan bahwa religiusitas secara langsung berkontribusi terhadap resiliensi pada mahasiswa Muslim Indonesia. Mereka juga menunjukkan bahwa resiliensi menjadi mediator dalam hubungan religiusitas, dukungan sosial, dan efikasi diri dengan kesejahteraan subjektif. Dengan demikian, nilai agama dapat ditempatkan sebagai bagian dari sistem penguatan kapasitas psikologis, terutama ketika dikembangkan melalui pemaknaan yang relevan dengan pengalaman peserta (Bukhori et al., 2022).

Kajian tim pengabdi sebelumnya juga memberikan dasar bagi kegiatan ini. Ikwan dkk. melalui penelitian tentang internalisasi nilai-nilai Islam dalam membangun resiliensi psikologis muallaf di Surabaya menemukan bahwa praktik ibadah, interaksi dengan Al-Qur'an sebagai sumber makna, dan dukungan sosial dari komunitas Muslim menjadi bagian penting dalam pembentukan resiliensi psikologis. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologis dengan desain studi kasus (Ikwan et al., 2025). Temuan tersebut menjadi salah satu dasar hilirisasi penelitian ke dalam program pengabdian yang lebih kontekstual pada lingkungan pesantren.

Meskipun demikian, terdapat perbedaan antara konteks penelitian sebelumnya dengan kebutuhan program pengabdian ini. Penelitian tentang muallaf berfokus pada pengalaman perubahan identitas dan proses adaptasi setelah konversi agama, sedangkan kegiatan ini berfokus pada santri mahasiswa yang berada dalam fase transisi dari pendidikan tinggi menuju dunia kerja. Perbedaan konteks tersebut menuntut bentuk intervensi yang lebih spesifik. Santri tidak hanya membutuhkan penguatan pemahaman keagamaan, tetapi juga membutuhkan kemampuan mengelola kecemasan karier, membangun kepercayaan diri, mengembangkan coping stres, serta memaknai ketidakpastian masa depan melalui nilai tauhid.

Kondisi mitra menunjukkan urgensi program tersebut. Pondok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar Surabaya memiliki 30 santri yang telah menyelesaikan pendidikan Strata 1 dari berbagai bidang keilmuan. Mereka berada pada fase transisi menuju dunia kerja dengan latar belakang pendidikan yang beragam. Hasil identifikasi awal menunjukkan adanya kesenjangan antara kesiapan akademik dan kesiapan psikologis. Sebanyak 21 santri (70%) mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja, 19 santri (63%) kurang percaya diri menghadapi persaingan kerja, 18 santri (60%) belum memiliki coping stres yang baik, 22 santri (73%) belum pernah mengikuti pelatihan kesiapan mental, dan 20 santri (67%) mengalami kesulitan menghubungkan nilai tauhid dengan persoalan kehidupan (Pra Survey Pengabdian Kepada Masyarakat, 11 Mei 2026).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa persoalan mitra memiliki dua dimensi yang saling berkaitan. Dimensi pertama adalah ketahanan psikologis dalam menghadapi dunia kerja. Santri membutuhkan kemampuan menghadapi kecemasan, persaingan, ketidakpastian, dan tekanan. Dimensi kedua adalah kemampuan mengaktualisasikan nilai tauhid dalam kehidupan praktis. Pembelajaran tauhid yang hanya berhenti pada pemahaman konseptual belum cukup apabila belum membantu peserta membangun cara merespons persoalan kehidupan. Proposal program mengidentifikasi bahwa pemahaman nilai tauhid santri sebelumnya masih cenderung teoritis dan belum diarahkan secara khusus untuk membangun ketahanan mental dalam konteks kehidupan modern.

Karena itu, program pengabdian ini dirancang dengan mengintegrasikan penguatan ketahanan psikologis dan internalisasi nilai tauhid. Internalisasi tidak dipahami sekadar sebagai proses menambah pengetahuan keagamaan, tetapi sebagai proses menghubungkan nilai tauhid dengan pengalaman dan persoalan nyata yang dihadapi peserta. Kajian kitab *Jauharatut Tauhid* digunakan sebagai basis pembelajaran reflektif yang kemudian dikaitkan dengan persoalan kegagalan, ketidakpastian karier, tekanan sosial, dan kekhawatiran terhadap masa depan. Strategi tersebut sejalan dengan kebutuhan untuk mengembangkan intervensi yang mempertimbangkan konteks sosial dan spiritual peserta. Literatur mengenai intervensi ketahanan psikologis juga menunjukkan pentingnya pelatihan yang membantu individu mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan dan belajar dari situasi sulit. Hersom dkk., misalnya, mengembangkan rancangan pelatihan ketahanan psikologis yang menempatkan kemampuan mengantisipasi, menghadapi, dan belajar dari situasi penuh tekanan sebagai komponen penting dalam pengembangan resiliensi (Hersom et al., 2025).

Pendekatan berbasis komunitas juga relevan dalam program pengabdian. Dalam penelitian Duncan dkk. menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas merupakan salah satu pendekatan

penting dalam pengembangan kesehatan mental masyarakat. Intervensi semacam ini memungkinkan kebutuhan kelompok sasaran menjadi dasar dalam menentukan bentuk kegiatan dan strategi pendampingan (Duncan et al., 2021). Dalam konteks pesantren, pendekatan komunitas memiliki relevansi karena santri menjalani kehidupan dalam lingkungan sosial dan pendidikan yang relatif intensif. Oleh sebab itu, penguatan ketahanan psikologis dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran, refleksi, dan dukungan sosial yang berlangsung dalam lingkungan pesantren.

Berdasarkan uraian tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini diarahkan untuk menjawab kebutuhan spesifik santri mahasiswa dalam menghadapi masa transisi menuju dunia kerja. Program ini tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai ketahanan psikologis, tetapi juga mengembangkan pemaknaan nilai tauhid sebagai sumber orientasi dalam menghadapi tekanan, ketidakpastian, persaingan, dan kegagalan. Integrasi kedua aspek tersebut diharapkan dapat membantu santri mengembangkan respons yang lebih adaptif terhadap tantangan dunia kerja sekaligus memperkuat relevansi pembelajaran tauhid dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memperkuat ketahanan psikologis santri dalam menghadapi dunia kerja melalui internalisasi nilai tauhid berbasis kitab *Jauharatut Tauhid* di Pondok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar Surabaya. Kegiatan diarahkan untuk membantu santri mengelola kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan *coping* stres, serta menghubungkan nilai tauhid dengan persoalan dunia kerja sebagai bagian dari dukungan terhadap SDG 3 (*Good Health and Well-being*) melalui penguatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Podok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar yang beralamat di Jl. Tenggilis Mejoyo Selatan III No. 46, Kec. Tenggilis Mejoyo, Surabaya, Jawa Timur. Menggunakan pendekatan participatory action approach yang menempatkan mitra sebagai peserta aktif dalam proses identifikasi kebutuhan, pelaksanaan kegiatan, dan evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena permasalahan yang dihadapi santri tidak hanya berkaitan dengan aspek pengetahuan, tetapi juga menyangkut kesiapan psikologis, kemampuan menghadapi tekanan, kepercayaan diri, serta kemampuan menghubungkan nilai tauhid dengan persoalan kehidupan. Pendekatan partisipatif dirancang untuk membangun keterlibatan dan rasa memiliki mitra terhadap program sehingga hasil kegiatan dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan pesantren.

Secara operasional, metode pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kombinasi pendidikan dan pelatihan yang diperkuat dengan pendampingan serta evaluasi. Aspek pendidikan digunakan untuk meningkatkan pemahaman santri mengenai ketahanan psikologis, kecemasan menghadapi dunia kerja, pengelolaan stres, dan nilai-nilai tauhid. Sementara itu, pelatihan digunakan untuk memberikan pengalaman praktis melalui diskusi, refleksi, dan pembahasan kasus yang berkaitan dengan persoalan dunia kerja. Model pelatihan semacam ini relevan dengan kegiatan pengabdian kepada santri. Karimah dkk., misalnya, menerapkan pelatihan *hardiness* berbasis bimbingan dan konseling kepada santri melalui pemberian materi, latihan menghadapi permasalahan, observasi proses pelatihan, dan evaluasi setelah kegiatan. Hasilnya menunjukkan peningkatan wawasan ketangguhan santri dalam menghadapi berbagai permasalahan (Karimah et al., 2023).

Tahapan pelaksanaan kegiatan terdiri atas persiapan dan asesmen awal, sosialisasi, pelatihan dan internalisasi nilai tauhid, pendampingan, serta evaluasi. Tahapan tersebut dikembangkan dari rancangan dalam proposal dan disesuaikan dengan kondisi pelaksanaan di lapangan.

Tahap pertama adalah persiapan dan asesmen awal. Dilakukan koordinasi dengan pengelola Pondok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar Surabaya untuk menentukan peserta, waktu, tempat, materi, dan teknis pelaksanaan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah santri mahasiswa yang sedang mempersiapkan diri memasuki dunia kerja. Berdasarkan data pelaksanaan, kegiatan diikuti oleh 30 santri. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan, dengan durasi setiap pertemuan 120 menit. Sebelum intervensi diberikan, dilakukan asesmen awal melalui *pre-survey* untuk memperoleh gambaran kondisi peserta. Asesmen mencakup lima indikator, yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja, kepercayaan diri dalam menghadapi persaingan kerja, kemampuan *coping* terhadap stres, pengalaman mengikuti pelatihan kesiapan mental, dan kemampuan menghubungkan nilai tauhid dengan masalah kehidupan. Hasil asesmen awal digunakan sebagai dasar untuk menentukan materi dan penekanan kegiatan.

Tahap asesmen ini sejalan dengan model pengabdian berbasis kebutuhan yang menempatkan identifikasi kondisi sasaran sebagai dasar perancangan intervensi. Dalam konteks kesehatan mental pesantren, juga menggunakan *need assessment* sebagai tahap awal sebelum pelatihan, pendampingan, dan evaluasi. Kegiatan tersebut menggunakan pendekatan Participatory Action Research untuk membangun intervensi kesehatan mental berbasis komunitas pesantren (Kadarisman et al., 2026).

Tahap kedua berupa sosialisasi dan pendidikan. Sosialisasi diarahkan untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai tujuan kegiatan, pentingnya kesiapan psikologis menghadapi dunia kerja, serta hubungan antara ketahanan psikologis dan nilai tauhid. Pada tahap ini peserta diberikan ruang untuk menyampaikan pengalaman, kekhawatiran, dan persoalan yang mereka rasakan berkaitan dengan masa depan pekerjaan. Materi pendidikan meliputi konsep dasar ketahanan psikologis, kecemasan menghadapi dunia kerja, pengelolaan stres, kepercayaan diri, dan pentingnya sikap adaptif ketika menghadapi persaingan kerja. Materi tersebut kemudian dihubungkan dengan nilai-nilai tauhid yang terdapat dalam Jauharatut Tauhid, terutama mengenai tawakal, qadha dan qadar, ikhtiar, sabar, dan ikhlas. Dengan demikian, pendidikan tidak berhenti pada penyampaian konsep psikologis, tetapi diarahkan pada pemaknaan nilai keagamaan dalam situasi kehidupan yang konkret.

Tahap ketiga adalah pelatihan dan internalisasi nilai tauhid. Kegiatan ini dilakukan melalui pelatihan yang menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, studi kasus, dan refleksi diri. Metode tersebut dipilih agar peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga mampu menghubungkan materi dengan pengalaman pribadi. Materi pelatihan difokuskan pada penguatan ketahanan psikologis dalam menghadapi dunia kerja. Peserta diajak mengidentifikasi sumber kecemasan, memahami cara mengelola stres, membangun kepercayaan diri, dan mengembangkan pola *coping* yang lebih adaptif. Pada saat yang sama, materi tersebut dikaitkan dengan nilai tauhid dalam Jauharatut Tauhid. Nilai tawakal ditempatkan sebagai dasar untuk menerima ketentuan Allah setelah melakukan ikhtiar secara optimal. Nilai qadha dan qadar digunakan untuk membantu peserta memahami ketidakpastian masa depan secara proporsional, sedangkan sabar dan ikhlas diarahkan sebagai sikap dalam menghadapi proses, kegagalan, maupun keberhasilan.

Penggunaan pelatihan sebagai metode intervensi juga memperoleh dukungan dari penelitian yang menunjukkan bahwa pelatihan psikologis yang dilakukan secara terstruktur melalui tahapan materi, latihan, pendampingan fasilitator, dan evaluasi dapat meningkatkan *workplace wellbeing*. Penelitian tersebut menggunakan desain *one-group pretest-posttest* dengan 11 peserta dan menunjukkan peningkatan skor setelah pelatihan (Kamal & Nur, 2025).

Dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini, materi Jauharatut Tauhid menjadi sumber utama untuk membangun keterhubungan antara aspek spiritual dan psikologis. Jauharatut Tauhid merupakan kitab literatur klasik kitab Jauharatut Tauhid karangan Syeikh Burhanuddin Ibrahim al-Laqqani. Beliau adalah ulama besar lintas disiplin ilmu dari Mesir yang menjadi salah satu mahaguru di Universitas Al-Azhar, Kairo, pada abad ke-17 M (Al-Laqqani, 1292 H.). Peserta diarahkan untuk melakukan refleksi terhadap persoalan nyata, seperti kekhawatiran belum memperoleh pekerjaan, persaingan dengan pencari kerja lain, rasa tidak percaya diri, kegagalan dalam proses seleksi, dan ketidakpastian masa depan. Dengan cara tersebut, internalisasi nilai tauhid diarahkan pada perubahan cara memahami dan merespons persoalan, bukan sekadar pemahaman teoritis.

Tahap keempat adalah pendampingan dan refleksi. Pendampingan dilakukan melalui interaksi kelompok dan refleksi terhadap pengalaman peserta setelah menerima materi. Pendampingan bertujuan memperkuat pemahaman peserta dan membantu mereka menghubungkan materi pelatihan dengan kondisi pribadi. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan perubahan pemikiran, perasaan, dan sikap setelah mengikuti kegiatan. Pendekatan pendampingan relevan dengan karakteristik intervensi berbasis pesantren karena proses penguatan psikologis membutuhkan ruang interaksi dan dukungan sosial.

Tahap kelima adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan setelah kegiatan melalui pre-survey dan post-test. Evaluasi difokuskan pada lima indikator yang sama, yaitu kecemasan menghadapi dunia kerja, kepercayaan diri menghadapi persaingan kerja, kemampuan *coping* terhadap stres, pengalaman mengikuti pelatihan kesiapan

mental, dan kemampuan menghubungkan nilai tauhid dengan persoalan kehidupan. Data kuantitatif disajikan secara deskriptif dalam bentuk jumlah dan persentase peserta sebelum dan setelah kegiatan.

Selain evaluasi kuantitatif, dilakukan refleksi dan wawancara singkat terhadap peserta untuk memperoleh gambaran pengalaman mereka selama mengikuti kegiatan. Refleksi digunakan untuk menangkap perubahan yang tidak sepenuhnya dapat dijelaskan melalui angka, terutama perubahan dalam cara peserta memandang pekerjaan, masa depan, rezeki, kecemasan, ikhtiar, kesabaran, dan tawakal. Data reflektif digunakan sebagai data pendukung untuk menjelaskan perubahan hasil evaluasi. Dengan demikian, metode pengabdian kepada masyarakat ini tidak hanya mengukur perubahan pemahaman peserta, tetapi juga melihat pengalaman subjektif peserta setelah mengikuti pelatihan. Pendekatan kombinatif tersebut sesuai dengan karakter kegiatan yang mengintegrasikan pendidikan masyarakat, pelatihan, refleksi, dan pendampingan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar Surabaya dengan melibatkan 30 santri. Kegiatan dilaksanakan dalam tiga kali pertemuan, masing-masing selama 120 menit. Materi utama yang diberikan bersumber dari kitab *Jauharatut Tauhid* dan dikaitkan dengan ketahanan psikologis santri dalam menghadapi dunia kerja. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan pada lima indikator yang diukur. Empat indikator pertama berkaitan langsung dengan kondisi psikologis dan kesiapan peserta, sedangkan indikator kelima berkaitan dengan kemampuan menghubungkan nilai tauhid dengan persoalan kehidupan.

Tabel 1. Perubahan Kondisi Peserta Sebelum dan Sesudah Kegiatan

No.	Indikator	Sebelum	Sesudah	Perubahan
1	Mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja	70,00%	23,33%	↓ 46,67 poin
2	Kurang percaya diri menghadapi persaingan kerja	63,33%	33,33%	↓ 30,00 poin
3	Belum memiliki *coping* stres yang baik	60,00%	26,67%	↓ 33,33 poin
4	Belum pernah mengikuti pelatihan kesiapan mental	73,33%	36,67%	↓ 36,66 poin
5	Kesulitan menghubungkan nilai tauhid dengan masalah kehidupan	66,67%	23,33%	↓ 43,34 poin

Sumber: Data hasil evaluasi kegiatan PkM, 2026.

Tabel 1 menunjukkan bahwa persentase peserta yang mengalami kecemasan menghadapi dunia kerja menurun dari 70,00% menjadi 23,33%. Dengan demikian, terdapat penurunan sebesar 46,67 poin persentase. Penurunan juga terlihat pada indikator kepercayaan diri. Peserta yang menyatakan kurang percaya diri menghadapi persaingan kerja turun dari 63,33% menjadi 33,33%, atau berkurang 30,00 poin persentase.

Perubahan berikutnya terlihat pada kemampuan *coping* terhadap stres. Sebelum kegiatan, 60,00% peserta menyatakan belum memiliki *coping* stres yang baik. Setelah kegiatan, proporsinya menjadi 26,67%. Artinya, terdapat penurunan sebesar 33,33 poin persentase. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan positif pada indikator psikologis yang menjadi sasaran kegiatan.

Indikator kelima juga menunjukkan perubahan yang cukup besar. Peserta yang mengalami kesulitan menghubungkan nilai tauhid dengan masalah kehidupan berkurang dari 66,67% menjadi 23,33%. Penurunan sebesar 43,34 poin persentase menunjukkan bahwa kegiatan membantu peserta menghubungkan materi tauhid dengan persoalan kehidupan yang mereka hadapi, khususnya persoalan mengenai pekerjaan, masa depan, rezeki, kegagalan, dan ketidakpastian.

Sementara itu, indikator "belum pernah mengikuti pelatihan kesiapan mental" mengalami penurunan dari 73,33% menjadi 36,67%. Indikator ini perlu dibaca secara berbeda dari empat indikator lainnya. Penurunan tersebut terutama menunjukkan bertambahnya pengalaman peserta dalam mengikuti pelatihan kesiapan mental setelah program dilaksanakan. Oleh karena itu, indikator

ini tidak digunakan sebagai bukti langsung mengenai peningkatan ketahanan psikologis, tetapi sebagai indikator keterpaparan peserta terhadap program.

Selain data kuantitatif, kegiatan menghasilkan data kualitatif melalui refleksi peserta. Refleksi menunjukkan beberapa tema utama yang berkaitan dengan perubahan cara pandang terhadap pekerjaan, kecemasan, rezeki, ikhtiar, serta sikap sabar dan ikhlas.

Tabel 2. Tema Hasil Refleksi Peserta

Tema	Makna hasil refleksi
Peningkatan kepercayaan diri	Peserta merasa lebih siap dan percaya diri menghadapi dunia kerja.
Optimisme terhadap masa depan	Peserta memiliki harapan yang lebih positif terhadap peluang memperoleh pekerjaan.
Pengendalian rasa tidak aman	Peserta merasa lebih mampu mengendalikan *insecurity* ketika menghadapi persaingan kerja.
Pemaknaan rezeki dan qadar	Peserta memandang ketentuan rezeki sebagai bagian dari keyakinan kepada Allah sehingga kekhawatiran terhadap masa depan berkurang.
Tawakal dan pertolongan Allah	Peserta memperoleh keyakinan bahwa kesulitan dapat dihadapi dengan ikhtiar dan ketergantungan kepada Allah.
Motivasi pengembangan diri	Peserta terdorong untuk terus belajar agar memiliki ilmu dan kompetensi yang bermanfaat.
Sabar dan ikhlas	Peserta memperoleh pedoman spiritual untuk menghadapi proses kehidupan, termasuk persoalan pekerjaan.

Sumber: Refleksi peserta setelah kegiatan PkM.

Temuan kualitatif tersebut memperlihatkan bahwa perubahan yang dirasakan peserta tidak hanya berada pada aspek emosional, tetapi juga pada aspek pemaknaan spiritual. Peserta tidak sekadar memperoleh pengetahuan mengenai ketahanan psikologis, tetapi mulai menghubungkan persoalan pekerjaan dengan konsep rezeki, ikhtiar, tawakal, sabar, dan ikhlas. Dengan demikian, nilai tauhid menjadi kerangka pemaknaan yang digunakan peserta dalam menghadapi ketidakpastian dunia kerja.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersebut di atas, menunjukkan bahwa integrasi pendidikan psikologis dengan nilai tauhid dapat menjadi pendekatan yang relevan dalam mempersiapkan santri menghadapi transisi menuju dunia kerja. Penurunan persentase kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, dan lemahnya *coping* menunjukkan perubahan pada indikator yang sejak awal menjadi permasalahan peserta. Namun, karena kegiatan ini menggunakan evaluasi deskriptif sebelum dan sesudah program tanpa kelompok kontrol serta tidak menggunakan uji statistik inferensial, perubahan tersebut perlu dipahami sebagai indikasi perubahan setelah program, bukan sebagai bukti kausal bahwa seluruh perubahan hanya disebabkan oleh intervensi.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Wardani dan Hertinjung mengenai kesejahteraan santri. Penelitian terhadap 175 santri menemukan bahwa penyesuaian diri berhubungan positif dengan kesejahteraan santri dan memberikan kontribusi sebesar 26,6%. Sebanyak 75% santri dalam penelitian tersebut berada pada tingkat kesejahteraan sedang (Rilya & Wardani, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung kondisi psikologis santri. Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat ini, persoalan menghadapi dunia kerja juga merupakan bentuk transisi yang menuntut kemampuan adaptasi. Dengan demikian, penguatan ketahanan psikologis perlu diarahkan bukan hanya pada pengurangan kecemasan, tetapi juga pada kemampuan santri menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan baru.

Penelitian tersebut dapat menjadi dasar untuk memahami perubahan pada indikator kepercayaan diri dan *coping* dalam kegiatan ini. Santri yang memasuki dunia kerja akan menghadapi perubahan lingkungan, tuntutan kompetensi, persaingan, dan ketidakpastian. Oleh karena itu, penguatan kemampuan adaptasi menjadi bagian penting dari kesiapan psikologis. Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa peserta mulai melihat dunia kerja dengan perspektif yang

lebih adaptif, sebagaimana terlihat dari refleksi peserta yang menyatakan meningkatnya kepercayaan diri dan kemampuan mengendalikan rasa *insecure*.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Estalita, Al-Akhda, dan Erna mengenai resiliensi akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan pentingnya regulasi emosi dan dukungan sosial dosen sebagai faktor yang berkaitan dengan resiliensi akademik. Regulasi emosi berfungsi sebagai faktor internal, sedangkan dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang dapat membantu individu menghadapi tekanan. Temuan ini memberikan perspektif bahwa ketahanan psikologis tidak terbentuk hanya melalui kemampuan individual, tetapi juga melalui lingkungan sosial yang mendukung (Kelly et al., 2024).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, lingkungan pesantren menjadi ruang sosial yang penting. Proses pelatihan dilakukan secara kelompok sehingga peserta dapat mendengarkan pengalaman peserta lain, mendiskusikan persoalan, dan melakukan refleksi bersama. Dengan demikian, kegiatan tidak hanya memberikan pengetahuan mengenai ketahanan psikologis, tetapi juga menyediakan ruang interaksi sosial yang dapat membantu peserta memaknai persoalan secara lebih konstruktif.

Aspek spiritual dalam kegiatan juga memperoleh dukungan dari penelitian Saputri dan Nashori. Penelitian terhadap 404 siswa SMA di Kabupaten Kebumen menunjukkan bahwa spiritualitas dan regulasi diri secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, dengan kontribusi bersama sebesar 28%. Spiritualitas memberikan kontribusi efektif sebesar 11,6%, sedangkan regulasi diri sebesar 16,3%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dimensi spiritual dapat menjadi salah satu unsur yang berkaitan dengan kondisi kesejahteraan psikologis (D & Nashori, 2023).

Hubungan antara ketidakpastian dan *religious coping* juga diperlihatkan oleh penelitian Hasanat dan Azzyati mengenai *quarter-life crisis* pada kelompok *emerging adults*. Penelitian tersebut mengkaji *religious coping* sebagai moderator hubungan antara intoleransi terhadap ketidakpastian dan *quarter-life crisis*. Kajian ini relevan dengan peserta pengabdian kepada masyarakat karena persoalan memasuki dunia kerja merupakan salah satu bentuk ketidakpastian masa depan yang dapat dialami oleh individu pada masa transisi menuju dewasa. Dengan demikian, penguatan cara menghadapi ketidakpastian melalui sumber daya spiritual dapat menjadi salah satu komponen dalam program kesiapan psikologis (Azzyati & Hasanat, 2026).

Hasil kegiatan juga memperlihatkan pentingnya pengembangan keterampilan psikologis secara praktis. Penelitian Wahyuni, Abdillah, dan Madani menunjukkan bahwa pelatihan konsep diri dapat digunakan sebagai intervensi untuk meningkatkan kesehatan mental. Penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen dengan pengukuran berulang dan menemukan adanya perbedaan pada pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini memperkuat argumentasi bahwa pelatihan yang memberikan ruang untuk memahami diri, mengenali persoalan, dan melakukan refleksi dapat menjadi sarana penguatan kondisi psikologis (Wahyuni et al., 2025). Kesamaan tersebut terlihat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga diajak mendiskusikan persoalan, merefleksikan pengalaman, dan menghubungkan materi tauhid dengan persoalan nyata. Perubahan pada indikator kepercayaan diri dan *coping* menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan pemahaman, diskusi, dan refleksi memiliki relevansi dengan kebutuhan peserta.

Hasil ini juga perlu ditempatkan dalam konteks kesehatan mental mahasiswa secara lebih luas. Habibah dkk. melakukan penelitian terhadap 1.564 mahasiswa dari 10 fakultas di Universitas Sriwijaya dan menunjukkan pentingnya deteksi dini terhadap gangguan mental emosional mahasiswa. Penelitian tersebut menggunakan SRQ-29 dan menemukan sejumlah faktor yang berkaitan dengan gangguan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa membutuhkan perhatian terhadap aspek kesehatan mental, khususnya ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik dan kehidupan (Habibah et al., 2025).

Dalam konteks santri mahasiswa, tuntutan tersebut dapat menjadi lebih kompleks karena peserta menjalankan aktivitas pendidikan tinggi sekaligus kehidupan kepesantrenan. Oleh sebab itu, program penguatan ketahanan psikologis perlu mempertimbangkan karakteristik lingkungan pesantren. Kegiatan PkM ini mencoba mengisi kebutuhan tersebut dengan memasukkan nilai tauhid sebagai bagian dari materi penguatan psikologis.

Dukungan terhadap pendekatan berbasis pesantren juga terlihat dalam kegiatan pengabdian Hertinjung dkk. Program tersebut memberikan pelatihan keterampilan sosial kepada warga pondok pesantren melalui *training for trainer*. Kegiatan melibatkan sekitar 30 peserta dan dilaksanakan dalam dua pertemuan. Evaluasi dilakukan melalui *pre-test*, *post-test*, observasi, dan wawancara. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara terstruktur dapat digunakan sebagai pendekatan promosi kesehatan mental dalam lingkungan pesantren (Hertinjung et al., 2024). Persamaan metodologis tersebut penting bagi kegiatan ini. Program pengabdian kepada masyarakat tidak hanya memberikan penyuluhan, tetapi menggunakan pelatihan, diskusi, refleksi, dan evaluasi. Perbedaannya terletak pada substansi intervensi. Hertinjung et al. menekankan keterampilan sosial sebagai faktor protektif kesehatan mental, sedangkan kegiatan ini mengintegrasikan ketahanan psikologis dengan nilai tauhid dari *Jauharatut Tauhid*. Integrasi tersebut menjadi karakteristik utama program.

Secara keseluruhan, hasil kuantitatif dan kualitatif menunjukkan pola perubahan yang konsisten. Indikator kecemasan mengalami penurunan paling besar, yaitu 46,67 poin persentase, diikuti kesulitan menghubungkan nilai tauhid dengan persoalan kehidupan sebesar 43,34 poin persentase. Perubahan tersebut didukung oleh refleksi peserta yang menunjukkan berkurangnya kekhawatiran terhadap masa depan, meningkatnya optimisme, bertambahnya kepercayaan diri, serta munculnya pemaknaan spiritual mengenai rezeki, pertolongan Allah, kesabaran, dan keikhlasan.

Meskipun demikian, hasil ini tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh santri karena peserta hanya berjumlah 30 orang dan berasal dari satu lingkungan pesantren. Selain itu, pengukuran dilakukan segera setelah kegiatan sehingga belum dapat memastikan keberlangsungan perubahan dalam jangka panjang. Karena itu, program berikutnya perlu mempertimbangkan *follow-up assessment* beberapa minggu atau beberapa bulan setelah kegiatan. Evaluasi lanjutan dapat mengukur apakah perubahan pada kecemasan, kepercayaan diri, *coping*, dan kemampuan memaknai nilai tauhid tetap bertahan setelah peserta mulai memasuki dunia kerja.

Dengan demikian, kontribusi utama kegiatan ini terletak pada pengembangan model penguatan ketahanan psikologis yang menggabungkan pendekatan psikologis dan pendidikan tauhid. Nilai-nilai dalam *Jauharatut Tauhid* tidak ditempatkan hanya sebagai materi keagamaan, tetapi dikontekstualisasikan sebagai sumber pemaknaan ketika santri menghadapi kecemasan, persaingan, kegagalan, ketidakpastian, dan persoalan masa depan. Pendekatan tersebut memberikan ruang bagi santri untuk mengembangkan kemampuan psikologis sekaligus mempertahankan orientasi spiritual dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja.





SIMPULAN

Kegiatan PkM menunjukkan perubahan positif pada ketahanan psikologis santri dalam menghadapi dunia kerja melalui internalisasi nilai tauhid berbasis *Jauharatut Tauhid*. Kecemasan, kurangnya kepercayaan diri, dan lemahnya *coping* stres mengalami penurunan, disertai meningkatnya kemampuan peserta memaknai persoalan kehidupan melalui nilai tawakal, ikhtiar, sabar, dan ikhlas.

Hasil ini menunjukkan bahwa integrasi pendekatan psikologis dan nilai tauhid relevan sebagai model penguatan kesiapan mental santri menghadapi dunia kerja.

SARAN

Program penguatan ketahanan psikologis berbasis nilai tauhid perlu dilaksanakan secara berkelanjutan melalui pendampingan dan evaluasi berkala agar perubahan yang diperoleh dapat dipertahankan. Pesantren juga dapat mengembangkan kegiatan serupa dengan cakupan peserta dan materi yang lebih luas, khususnya terkait kesiapan menghadapi dunia kerja. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah peserta yang lebih besar, kelompok pembanding, serta evaluasi lanjutan untuk mengukur keberlanjutan dampak program.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya atas dukungan finansial yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Pondok Pesantren Mahasiswa Putri Al-Jihadul Azhar Surabaya atas dukungan dan fasilitasi selama pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Laqqani, S. I. (n.d.). *Matan Jauharatut Tauhid*. Mathba'ah Bin Halabi.

Azzyati, R. A., & Hasanat, N. U. (2026). Quarter-life Crisis ditinjau dari Intoleransi Ketidakpastian pada Emerging Adult dengan Coping Religius sebagai Moderator. *Jurnal Psikologi Integratif*, *13*(2), 186–212.

Bukhori, B., Ma, S., Aisyah, S., Siaputra, I. B., Azzam, A., & Afghani, A. (2022). A Study on Muslim University Students in Indonesia : The Mediating Role of Resilience in the Effects of Religiosity , Social Support , Self-Efficacy on Subjective Well-being. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *5*(2), 152–171. https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2972 2614-1566

D, L. I. S., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas , Regulasi Diri , dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *6*(2), 95–108. https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692

Daulay, N., Darmayanti, N., Chita, A., Harahap, P., Wahyuni, S., Mirza, R., Dewi, S. S., Hardjo, S., Indrawan, Y. F., Aisyah, S., Harahap, D. P., & Munisa, M. (2022). Religiosity as Moderator of Stress and Well-being among Muslim Students During the Pandemic in Indonesia. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, *5*. https://doi.org/10.25217/igcj.v5i2.2696 2614-1566

Duncan, F., Baskin, C., Mcgrath, M., Coker, J. F., Lee, C., Dykxhoorn, J., Adams, E. A., Gnani, S., Lafortune, L., Kirkbride, J. B., Kaner, E., Jones, O., Samuel, G., Walters, K., Osborn, D., & Oliver, E. J. (2021). Community interventions for improving adult mental health : mapping local policy and practice in England. *Duncan et Al. BMC Public Health*, 1–14. https://doi.org/10.1186/s12889-021-11741-5

Habibah, U., Syakurah, R. A., Aini, S., & Ikhsan, D. S. (2025). Prevalence and Risk Factors of Emotional Mental Disorder Among University Students : A Cross-Sectional Study. *Jurnal Psikologi Integratif*, *13*(1), 130–149.

Hersom, C., Knoop, H. H., & Justesen, J. B. (2025). Psychological resilience training for leaders in extreme times : study protocol of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, *September*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1514954

Hertinjung, W. S., Nuryanti, L., Rahmah, N., Anganthi, N., & Rochana, I. P. (2024). Promosi Kesehatan Mental melalui Pelatihan Keterampilan Sosial pada Warga Pondok pesantren. *Jurnal Warta LPM*, *27*(1), 81–89. https://doi.org/10.23917/warta.v27i1.2818

Ikwan, M., Setiawan, A. H., & Bistara, D. N. (2025). Internalisasi Nilai-nilai Islam dalam Membangun Resiliensi Psikologis Muallaf di Surabaya. *Journal of Innovative and Creativity*, *5*(3), 25074–25082.

Kadarisman, A., Hidayat, H., & Rosdiana, A. M. (2026). Peningkatan kesehatan mental santri melalui pemberdayaan konselor sebaya di pesantren. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, *7*(10), 374–384. https://doi.org/10.33474/jp2m.v7i2.24686

Kamal, Z., & Nur, A. (2025). Efektivitas Pelatihan Pendidik Proaktif Dalam Meningkatkan

Workplace Well-Being Pada Guru Sd. *Jurnal Intervensi Psikologi*, *17*(1), 43–54. https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol17.iss1.art4

Karimah, U., Shofiyah, S., Andriyani, L., Sudin, M., Fikri, A., Rahman, F. R., & Suhaya, A. (2023). Pelatihan Hardness Berbasis Bimbingan Dan Konseling Sawangan Depok. *JPKU*, *29*(2), 249–258.

Kelly, E., Aulia, L. A., Setianingrum, M. E., & Setianingrum, M. E. (2024). Efek Moderasi Dukungan Sosial Dosen Pada Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa. *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, *11*(September), 389–401. https://doi.org/10.35891/jip.v11i2

Pra Survey Pengabdian kepada Masyarakat, 11 Mei 2026. (2026).

Rena, S. (2023). The Relationship between Spirituality and Stress : A Study of Medical Students at Islamic Universities in Jakarta. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, *20*(2). https://doi.org/10.14421/jpai.v20i2.7833 The

Rilya, A., & Wardani, U. (2024). The well-being of santri in relation to self-adjustment and parents ' occupations. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, *10*(June), 21–28. https://doi.org/10.26858/jpkk.v10i1.52010

Ubaidillah, F. A., & Santi, D. E. (2022). Efek Mediasi Dukungan Sosial terhadap Religiusitas dan Resiliensi Mahasiswa Santri selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Budaya*, *5*(2), 85–94. https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17251

Wahyuni, S. A., Abdillah, M. H., & Madani, A. I. (2025). Kesehatan Mental Siswa di Salah Satu SMA Kota Samarinda : Efektivitas Pelatihan Konsep Diri. *Jurnal Psikologi Integratif*, *13*(1), 55–70.

Widiamufti, I., Rifni, A., Fitriah, E. A., & Nurany, P. N. (2026). Academic Motivation of 11th Grade Boarding School Students : The Role of the Pesantren Climate and Self-Efficacy. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, *9*(1), 27–38. https://doi.org/10.15575/jpib.v9i1.49759 Article

Zakiyatunnisa, N., Malakiyana, A. A., Pratama, M. F., & Mahmuda, M. C. (2026). Gambaran Pemaknaan Resiliensi pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Santri Berprestasi : Studi Fenomenologi di Pesantren Resilience Meaning Among Santri Berprestasi Scholarship Recipients : Phenomenological Study at Islamic Boarding Schools. *JoPS: Journal of Psychology Students Gambaran*, *1*(105), 28–37. https://doi.org/10.15575/jops.v5i1.55221