

Penumbuhan Mujahadatun Nafs Pada Diri Siswa Dengan Mengintegrasikan Ritual Keagamaan

*Suci Siti Nurbarkah, Saiful Bahri

Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, Indonesia

Email: sucibarkah37@gmail.com (corresponding Author)



DOI: <https://doi.org/10.53621/jider.v5i6.645>

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

Diterima: 15 November 2025

Revisi Akhir: 14 Desember 2025

Disetujui: 15 Desember 2025

Terbit: 30 Desember 2025

Kata Kunci:

Mujahadah An-nafs;
Pendidikan Madrasah;
Ritual Keagamaan.



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi bagaimana integrasi pembiasaan keagamaan di MTsN 34 Jakarta berkontribusi terhadap pembentukan sikap *mujahadah an-nafs* siswa. Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Informan ditentukan secara *purposive*, terdiri atas wakil kepala madrasah bidang kurikulum, guru keagamaan, dan beberapa siswa. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi, Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, sedangkan keabsahan data dijaga melalui triangulasi metode dan member check. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan keagamaan di MTsN 34 Jakarta, seperti shalat dhuha, dzuhur berjamaah, tilawah, dzikir, infak, istighosah, dan kegiatan keputrian, berperan sebagai *hidden curriculum* yang menumbuhkan kedisiplinan, kedekatan spiritual, serta pengendalian diri siswa. Aktivitas tersebut melatih konsistensi ibadah, membangun kesadaran *muraqabah*, dan menumbuhkan kebiasaan baik yang terbawa hingga di luar lingkungan sekolah. Dengan demikian, ritual keagamaan di madrasah tidak hanya berfungsi sebagai rutinitas ibadah, tetapi juga sebagai strategi pendidikan karakter Islami yang membentuk generasi religius, disiplin, dan berakhlak mulia.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sarana utama untuk mengembangkan potensi manusia secara menyeluruh, baik dari aspek kognitif, afektif, maupun psikomotorik. (Permendikbud No 20 Tahun 2018) tentang Penguatan Pendidikan Karakter pada Satuan Pendidikan Formal menjelaskan bahwa pelaksanaan pendidikan karakter harus diterapkan secara menyeluruh di setiap jenjang pendidikan, mulai dari SD, SMP, SMA/SMK. Peraturan ini menegaskan bahwa setiap kegiatan pembelajaran, baik di dalam maupun di luar kelas, harus memuat unsur nilai-nilai karakter yang mendukung pembentukan kepribadian peserta didik. Selain itu, sekolah juga diwajibkan untuk mengembangkan berbagai kegiatan non-akademik seperti ekstrakurikuler, Pembiasaan, dan kegiatan sosial yang berfungsi memperkuat karakter siswa, sehingga pendidikan karakter tidak hanya diajarkan secara teoritis, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan nyata dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah.

Upaya penguatan karakter dalam regulasi tersebut sejalan dengan pandangan para tokoh pendidikan klasik maupun modern. Pendidikan menurut Al-Ghazali berfungsi untuk menyeimbangkan antara kehidupan dunia dan akhirat serta membentuk akhlak yang mulia (Sef et al., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, Ki Hajar Dewantara sebagaimana dijelaskan oleh (Basuni et al., 2021), memandang pendidikan sebagai proses menuntun segala kekuatan kodrat anak agar berkembang secara utuh, baik sebagai individu maupun anggota masyarakat, guna mencapai keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya.

Prinsip-prinsip pendidikan karakter yang disampaikan oleh kedua tokoh tersebut menemukan relevansinya dalam praktik pendidikan di madrasah Sebagai bagian integral dari sistem pendidikan nasional, madrasah hadir dengan peran strategis dalam menggabungkan pendidikan umum dan keagamaan. Madrasah dirancang untuk menghasilkan lulusan yang

seimbang antara penguasaan ilmu pengetahuan dan pemahaman nilai-nilai Islam. (Ma'arif et al., 2024) menegaskan bahwa madrasah memiliki peran penting dalam menanamkan nilai-nilai Islam yang moderat melalui proses pembelajaran yang terintegrasi dengan pendidikan umum, sehingga menghasilkan lulusan yang tidak hanya berpengetahuan luas, tetapi juga memiliki karakter religius yang seimbang antara aspek spiritual dan intelektual.

Sesuai dengan tiga konsep pilar utama dalam pendidikan islam madrasah berfungsi sebagai lembaga yang mengintegrasikan aspek tarbiyah (pendidikan), ta'lim (pengajaran), dan ta'dib (pembentukan adab) (Zahra et al., 2024). Berdasarkan informasi resmi yang dipublikasikan melalui akun Instagram (Direktorat KSKK Madrasah, 2024) Kementerian Agama Republik Indonesia, hingga September 2024 tercatat terdapat 87.397 madrasah yang tersebar di seluruh Indonesia. Dari jumlah tersebut, 83.351 merupakan madrasah swasta, sedangkan 4.046 merupakan madrasah negeri. Data yang diunggah melalui kanal resmi tersebut menunjukkan tingginya kepercayaan masyarakat terhadap lembaga pendidikan berbasis agama, khususnya madrasah, sebagai pilar penting dalam membentuk karakter dan menanamkan nilai-nilai keislaman di tengah masyarakat.

Salah satu ciri khas madrasah adalah adanya ritual keagamaan yang diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari peserta didik. Kegiatan seperti shalat dhuha, shalat dzuhur berjamaah, tilawah Al-Qur'an, infaq, dzikir, istighotsah dan keputrian menjadi bentuk internalisasi nilai Islam yang lebih aplikatif. Di tengah arus globalisasi dengan derasnya pengaruh budaya luar dan perkembangannya peserta didik menghadapi tantangan besar bukan hanya dalam menjaga moralitas dan akhlaknya di hadapan sesama, tetapi juga dalam mempertahankan hubungannya dengan Allah Swt. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai *mujahadah an nafs* seperti kesungguhan dalam beribadah, mengendalikan hawa nafsu, serta menjauhi larangan Allah menjadi penting untuk membentuk generasi muda yang tangguh, istiqamah, dan berakhlak positif.

Banyak ditemukan dalam berbagai penelitian bahwa pembiasaan kegiatan keagamaan di lingkungan sekolah memiliki kontribusi penting dalam pembentukan karakter siswa. Penelitian tentang praktik keagamaan di sekolah banyak menyoroti peran shalat berjamaah, tilawah, dan infak dalam pembentukan karakter siswa. Shalat berjamaah ditemukan membantu membangun kedisiplinan serta akhlak melalui pembiasaan hadir tepat waktu dan mengikuti aturan kegiatan (Bahri et al., 2019; Sulaeman et al., 2023). Pembiasaan religius seperti tilawah dan ibadah harian juga terbukti memperkuat karakter spiritual dan kedisiplinan melalui proses habituasi yang berlangsung terus-menerus (Febriyanti & Supriyadi, 2023; Fiani et al., 2025; Maghfiroh et al., 2023). Di sisi lain, aktivitas infak dinilai mampu menumbuhkan empati dan kepedulian sosial siswa karena sifatnya yang mendorong keterlibatan dalam kegiatan amal (Power & Taylor, 2018).

Secara teoritis, berbagai pembiasaan keagamaan tersebut dijelaskan melalui konsep habituasi, yaitu perubahan perilaku menjadi kebiasaan melalui pengulangan yang konsisten (Feil et al., 2021). Dalam kajian Islam, pembiasaan keagamaan dipahami sebagai bagian dari *mujahadah an-nafs*, yakni latihan pengendalian diri spiritual yang dilakukan secara konsisten (Colonello, 2025; Hamdie, 2017; Harahap et al., 2024). Sementara itu, psikologi modern menempatkan pengendalian diri dalam kerangka *self-regulation*, yaitu kemampuan individu mengatur emosi, perhatian, dan perilaku agar sejalan dengan tujuan internalnya (De Ridder & Gillebaart, 2017; Shroff et al., 2023; Stavrova et al., 2020). Perpaduan dua perspektif ini penting dikaji, karena penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti pembiasaan keagamaan dari aspek disiplin dan karakter, tetapi belum menghubungkannya

Beberapa penelitian tersebut banyak menyoroti pembiasaan keagamaan seperti shalat berjamaah, tilawah, dan infak dalam kaitannya dengan disiplin, akhlak, dan karakter sosial siswa. Meskipun pembiasaan tersebut terbukti efektif melalui mekanisme habituasi, kajian-kajian tersebut belum menyentuh dengan *self-regulation* dalam perspektif psikologi modern. Padahal, konsep *self-regulation* menjelaskan bagaimana individu mengatur emosi, perhatian, dan perilaku untuk mencapai tujuan internalnya. Keterkaitan antara *mujahadah an-nafs* sebagai latihan pengendalian diri spiritual dengan mekanisme *self-regulation* ini belum banyak dieksplorasi, sehingga menghadirkan ruang penelitian dan kebaruan yang ingin diisi oleh studi ini.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berupaya menjawab pertanyaan penelitian terkait penumbuhan mujahadatun nafs pada diri siswa dengan mengintegrasikan ritual keagamaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan (*field research*), yaitu penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan tujuan untuk memperoleh data langsung dari lapangan. Menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang bertujuan memahami fenomena secara alamiah melalui deskripsi, interpretasi, dan pendalaman makna subjektif yang dialami oleh para partisipan (Wulandari et al., 2023). Metode penelitian yang dipakai adalah deskriptif kualitatif, yaitu metode yang bertujuan menggambarkan, menjelaskan, serta memaparkan secara apa adanya peristiwa atau objek penelitian sesuai dengan situasi dan kondisi saat penelitian berlangsung (Sugiyono, 2022). Informan pada penelitian ini dipilih secara purposive, yaitu Wakil Kepala Madrasah bidang Kurikulum, guru bidang keagamaan, dan beberapa siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data dilakukan menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang mencakup tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Zulfirman, 2022). Keabsahan data dijaga melalui triangulasi metode (Vera Nurfajriani et al., 2024), dan member check untuk mengetahui seberapa jauh data yang diperoleh sesuai dengan apa yang diberikan oleh informan (Taroreh & Uhing, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Implementasi ritual keagamaan di MTSN 34 Jakarta

Berdasarkan observasi langsung di lingkungan sekolah, seluruh kegiatan keagamaan berlangsung dengan pola yang teratur dan sistematis. Setiap pagi siswa diarahkan menuju mushola untuk melaksanakan shalat Dhuha. Kemudian tahsin tahfizh yang dilaksanakan di awal pekan.



Gambar 1. Pembiasaan sholat dhuha dan kegiatan tahsinul quran

Dalam gambar tersebut tampak proses pembiasaan religius yang dilakukan secara konsisten setiap pagi, di mana siswa melaksanakan sholat Dhuha dengan bimbingan guru. Situasi ini menunjukkan bahwa kegiatan ibadah tidak hanya dipraktikkan sebagai rutinitas, tetapi juga menjadi media internalisasi nilai disiplin dan keteladanan. Keterlibatan siswa yang tampak tertib dalam gambar mengindikasikan bahwa pembiasaan yang diberikan mulai membentuk pola self-regulation, terlihat dari kemampuan mereka mengatur perilaku dan mengikuti tata tertib tanpa arahan yang berlebihan.



Gambar 2. Kegiatan shalat dzuhur berjamaah

Gambar tersebut menunjukkan kegiatan shalat Dzuhur berjamaah disertai dzikir dan doa yang diikuti para siswi di mushola sekolah. Mereka duduk dalam barisan yang teratur sambil menunggu rangkaian ibadah dimulai. Kegiatan ini merupakan bagian dari pembiasaan harian yang rutin dilakukan di sekolah, sehingga siswa sudah terbiasa melaksanakannya tanpa harus diarahkan terus-menerus. Rutinitas seperti ini sekaligus membantu menumbuhkan disiplin dan pengendalian diri, karena siswa belajar untuk mengatur waktu dan menyesuaikan perilakunya dengan aturan ibadah yang berlaku.

Sedangkan kegiatan lainya seperti infaq harian, kultum bergilir, dan kegiatan keputrian berjalan secara konsisten dengan pendampingan guru. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa praktik ibadah sudah menyatu dalam ritme keseharian sekolah dan bukan sekadar kegiatan tambahan. Berikut jadwal ritual keagamaan di MTsN 34 Jakarta.

Tabel 1. Kegiatan dan Jadwal Pembiasaan MTsN 34 Jakarta

Bentuk Kegiatan	Jadwal
Shalat Dhuha	Setiap Hari
Tahsin + Tahfizh	Senin- Rabu
Infaq	Setiap Hari
Shalat Dzuhur Berjamaah	Setiap Dzuhur
Dzikir + Do'a Bersama	Setelah Shalat Dzuhur
Kultum	Setelah Shalat Dzuhur
Istigothsah	Setiap Hari Jumat
Keputrian	Setiap Hari

Di sisi lain, mereka juga memberikan masukan konstruktif agar pembiasaan keagamaan dibuat lebih bervariasi dan melibatkan siswa secara aktif, misalnya melalui mentoring, diskusi keagamaan, atau kelompok belajar Al-Qur'an. Masukan tersebut menunjukkan bahwa meskipun program keagamaan sudah efektif, siswa tetap mengharapkan pengembangan kegiatan agar semakin menarik dan bermakna bagi mereka.

Konsistensi praktik ibadah ini berdampak langsung pada perilaku keagamaan siswa. Berdasarkan hasil observasi, mayoritas siswa menyatakan bahwa rutinitas sekolah membuat mereka semakin disiplin menjalankan ibadah, lebih berhati-hati dalam bertindak, serta merasa malu jika meninggalkan kewajiban agama. Sebagian besar siswa juga mengungkapkan bahwa pembiasaan ibadah menciptakan suasana hati yang lebih tenang dan menumbuhkan motivasi untuk berperilaku lebih baik, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Perubahan pola ibadah siswa tampak lebih kuat ketika dikaji melalui wawancara mendalam dengan beberapa siswa yang dipilih secara purposive. Siswa menceritakan bahwa pada awalnya ibadah dilakukan karena kewajiban sekolah, namun lama-kelamaan mereka merasa membutuhkan ibadah itu sendiri. Seorang siswa menyampaikan bahwa setelah terbiasa melaksanakan shalat Dhuha setiap hari di sekolah, ia merasa ada yang kurang jika tidak melaksanakannya ketika berada di rumah. Siswa lain mengaku lebih berhati-hati menjaga perilaku, karena ia merasa diawasi oleh Allah meskipun tidak ada guru. Narasi-narasi tersebut menunjukkan adanya perkembangan kesadaran spiritual internal, bukan sekadar ketaatan karena aturan.

Temuan tersebut juga didukung oleh keterangan guru bidang keagamaan dan Waka Kurikulum dalam wawancara. Guru menilai bahwa keberhasilan pembiasaan ibadah bukan berasal dari instruksi verbal, tetapi dari *modeling* atau keteladanan pendidik. Guru bukan hanya mengawasi, tetapi turut melaksanakan ibadah bersama siswa sehingga terjadi interaksi emosional dan spiritual. Waka Kurikulum menambahkan bahwa kegiatan ritual di sekolah memang dirancang untuk menciptakan "*ekosistem religius*" yang mempengaruhi cara siswa berpikir, bersikap, dan membuat keputusan moral. Dengan demikian, *hidden curriculum* bekerja bukan hanya pada sisi kognitif, tetapi pada area afeksi dan kesadaran diri.

Temuan menarik muncul berdasarkan pengamatan lanjutan dan keterangan guru, yaitu meskipun kegiatan shalat sunnah ba'diyah Dzuhur tidak lagi diwajibkan sekolah karena penyesuaian jadwal, sebagian besar siswa tetap melaksanakannya secara mandiri. Fenomena ini menunjukkan bahwa nilai ibadah telah mentransfer dari rutinitas menjadi kesadaran.

Selain aspek ibadah ritual, *hidden curriculum* juga terlihat pada pembentukan empati dan kepedulian sosial. Berdasarkan observasi aktivitas infaq harian serta penjelasan guru tahfizh dan wali kelas, infaq tidak hanya dianggap sebagai kegiatan pengumpulan dana, tetapi sebagai proses pembiasaan berbagi dan penyadaran bahwa sebagian harta memiliki hak orang lain. Dana infaq digunakan untuk membantu siswa yang membutuhkan dan kegiatan sosial sekolah, sehingga siswa melihat sendiri dampak nyata dari kontribusi mereka. Hal ini menumbuhkan solidaritas dan memperkuat karakter sosial-religius peserta didik.

Secara keseluruhan, berdasarkan triangulasi observasi, angket, wawancara, dokumentasi, dan member *check*, dapat disimpulkan bahwa ritual keagamaan di MTsN 34 Jakarta bukan hanya membentuk kebiasaan ibadah, tetapi juga menanamkan nilai kontrol diri, rasa diawasi oleh Allah (*muroqabah*), empati sosial, tanggung jawab, keberanian, serta motivasi internal untuk melakukan kebaikan. Seluruh temuan memperlihatkan bahwa pembentukan karakter religius dan sikap mujahadah an-nafs terjadi melalui pembiasaan yang konsisten, keteladanan guru, pengalaman religius kolektif, suasana sekolah yang kondusif, serta keterlibatan emosional siswa dalam kegiatan ibadah.

Pembahasan

Penumbuhan Sikap Mujahadah An-nafs Melalui Ritual Keagamaan

Berdasarkan temuan di atas berbagai kegiatan ritual yang dilaksanakan di MTsN 34 Jakarta bukan sekadar rutinitas keagamaan, melainkan sarana latihan spiritual yang memiliki makna mendalam. Dalam pendidikan Islam, praktik-praktik ritual keagamaan dapat dipahami sebagai bagian dari melatih sikap mujahadah an-nafs, yakni upaya bersungguh-sungguh dalam melatih diri untuk mengendalikan hawa nafsu sekaligus menanamkan kebiasaan baik. Jihad an-nafs dipahami sebagai bentuk perjuangan spiritual yang berfokus pada pengendalian dorongan batin, penyucian jiwa, dan pembentukan karakter yang lebih baik. Menurut (Ihsan et al., 2021), jihad an-nafs merupakan proses mendisiplinkan diri agar mampu melawan kecenderungan negatif seperti amarah, kemalasan, kesombongan, dan hawa nafsu yang dapat merusak kualitas moral seseorang. Ia menekankan bahwa jihad an-nafs bukan sekadar menahan diri dari perilaku buruk, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual melalui kebiasaan ibadah, introspeksi diri, dan konsistensi dalam melakukan kebaikan. Dengan demikian, jihad an-nafs menjadi pondasi bagi lahirnya integritas pribadi dan kedewasaan spiritual.

Pandangan ini sejalan dengan pendapat (Khotib & Mubin, 2019) yang menjelaskan bahwa jihad an-nafs adalah *jihad terbesar* yang harus dilakukan setiap muslim karena berkaitan dengan proses memerangi kelemahan dan sifat-sifat buruk dalam diri. Khotib menegaskan bahwa jihad an-nafs mencakup tiga dimensi: pertama, mengendalikan dorongan-dorongan biologis yang bersifat impulsif; kedua, melatih jiwa agar taat terhadap perintah Allah; dan ketiga, membangun kesadaran moral agar seseorang mampu mengambil keputusan dengan bijaksana. Melalui proses ini, individu tidak hanya menjadi lebih kuat secara spiritual, tetapi juga lebih stabil dalam perilaku dan emosinya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pembiasaan kegiatan keagamaan di MTsN 34 Jakarta memiliki kontribusi nyata terhadap proses *mujahadah an-nafs* pada diri siswa. Rutinitas seperti shalat berjamaah, tilawah, menjaga adab, serta kepatuhan terhadap aturan sekolah memberikan latihan konsisten bagi siswa untuk mengendalikan emosi, menahan dorongan impulsif, dan menata perilaku. Kedisiplinan hadir tepat waktu, fokus dalam ibadah, serta menaati tata tertib menunjukkan bahwa siswa sedang melewati proses perlawanan terhadap rasa malas, keengganan, dan bentuk hawa nafsu lainnya.

Melalui konsep ini, seorang Muslim didorong untuk melakukan introspeksi diri, menyadari kelemahan serta dosa-dosa yang dimiliki, lalu berupaya mengendalikan dorongan negatif maupun godaan yang dapat menjauhkan dari kebaikan. Dengan terbiasa melakukan amalan baik dan ibadah, harapannya seorang peserta didik tidak hanya memperkuat hubungannya dengan Allah Swt., tetapi juga terlatih untuk menahan diri dari perbuatan buruk. Ajaran Islam sendiri sangat dekat dengan ilmu jiwa karena seluruh tuntunannya diarahkan untuk membawa manusia pada kebahagiaan psikologis, kemuliaan akhlak, dan ketenangan batin. Misi kerasulan Nabi Muhammad Saw. pun mencerminkan hal tersebut, yaitu mendidik manusia, membersihkan jiwa, dan menyempurnakan akhlak.

Al-Qur'an berperan sebagai petunjuk dan obat bagi jiwa, memberi nasihat bagi siapa saja yang berjuang melakukan *mujahadah an-nafs* agar mampu membangun kehidupan yang seimbang secara spiritual dan psikologis, serta meraih kebahagiaan dunia dan akhirat (Jaya & Sufya, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan keagamaan sejatinya berfungsi sebagai benteng moral yang membimbing siswa untuk membedakan mana yang benar dan mana yang salah dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan firman Allah Swt. dalam QS. Asy-Syams ayat 9 **قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا** (sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) yang menurut Tafsir Tahlili menjelaskan bahwa '*Sungguh beruntung orang yang membersihkan jiwa dan menyucikannya dari segala kekotoran seperti syirik, kufur, takabur, iri, dengki, kikir, tamak, dan sebagainya, lalu menghiasinya dengan sifat-sifat baik seperti iman, ikhlas, sabar, syukur, dan sebagainya.*' (NU Online, 2025).

Ayat tersebut menegaskan bahwa pembiasaan ibadah dan amalan baik merupakan sarana utama untuk melatih pengendalian diri sekaligus membentuk karakter moral yang mulia. Melalui *mujahadah an-nafs*, peserta didik tidak hanya dibiasakan untuk menjalankan ibadah secara lahiriah, tetapi juga diarahkan pada proses internalisasi nilai-nilai religius yang membentuk karakter mereka dalam kehidupan sehari-hari. Karena tujuan utama dari *mujahadah an-nafs* ini adalah mencapai kesempurnaan spiritual, kebijaksanaan, dan kedekatan dengan Allah Swt. Meskipun dalam prosesnya, setiap individu akan mengalami pertarungan batin antara keinginan duniawi dan dorongan untuk taat pada ajaran agama.

Dalam hal ini, *mujahadah an-nafs* dapat dipandang sebagai pintu menuju *tazkiyatun nafs*, yaitu proses penyucian jiwa dari sifat tercela dan penghiasannya dengan sifat terpuji. Proses pengendalian diri melalui *mujahadah* ini memiliki relevansi dengan konsep psikologi modern, khususnya teori *self-regulation*, yang menekankan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar selaras dengan tujuan jangka panjang. Sejalan dengan itu, hasil penelitian (D. & Nashori, 2023) menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri pada siswa, karena aktivitas spiritual membantu individu menata niat dan emosi secara positif. Temuan ini sejalan dengan hasil pengamatan di MTsN 34 Jakarta, di mana ritual keagamaan seperti pelaksanaan shalat dhuha, dzuhur berjamaah, serta kegiatan infaq harian membentuk kebiasaan pengendalian diri siswa agar lebih

disiplin dan ikhlas dalam berperilaku. Dan pembiasaan ibadah berjamaah jika terus dilakukan semakin menumbuhkan sikap rendah hati, rasa kebersamaan (guyub rukun), serta kepedulian antar-sesama di lingkungan sekolah (Hidayati et al., 2025).

Selain itu, penelitian (Indrayani et al., 2021) menegaskan bahwa kecerdasan spiritual berkontribusi signifikan terhadap *self-regulated learning* pada siswa SMA, karena spiritualitas menumbuhkan kesadaran diri dan motivasi internal untuk berperilaku sesuai nilai-nilai agama. Hal tersebut tampak pula dalam kegiatan keagamaan di MTsN 34 Jakarta, di mana siswa belajar menahan diri, mengatur waktu, dan menumbuhkan kesadaran spiritual melalui rutinitas keagamaan yang terintegrasi dengan budaya sekolah. Dengan demikian, ritual keagamaan di sekolah dapat dipahami sebagai bentuk *mujahadah an-nafs* yang berperan penting dalam proses *tazkiyatun nafs* dan pembentukan regulasi diri peserta didik.

Penelitian tentang iklim sekolah menegaskan bahwa suasana dan praktik kolektif termasuk ritual bersama dan keterlibatan aktif guru berkaitan erat dengan perkembangan identitas moral dan sikap prososial siswa, sehingga rutinitas shalat berjamaah di MTsN 34 kemungkinan berkontribusi pada pembentukan moral dan harapan positif peserta didik ke depan (Aldridge & McLure, 2024). Praktik ritual ibadah yang konsisten seperti ini selaras dengan temuan (Laila et al., 2024) yang menunjukkan bahwa intervensi ritual keagamaan di lingkungan sekolah berpengaruh pada peningkatan disiplin dan pembentukan karakter religius siswa. Secara teoritis, fenomena tersebut dapat dipahami melalui kerangka *religious socialization* yang diuraikan oleh (Klingenberg & Sjö, 2019), di mana rutinitas, peran agen sosialisasi dan interaksi institusional menjadi mekanisme utama dalam internalisasi nilai keagamaan oleh anak.

Hal ini mencerminkan adanya dinamika *mujahadah an-nafs* di kalangan siswa. Proses beradaptasi dengan aturan sekolah, berusaha melawan rasa malas, serta berdisiplin dalam ibadah pada dasarnya merupakan bentuk perjuangan melawan hawa nafsu. *Mujahadah an-nafs* menuntut adanya kesabaran dan pengendalian diri, dan hal ini terlihat nyata dalam pengalaman siswa ketika mereka berusaha menjaga konsistensi. Ini sejalan dengan *teori self regulation* Bandura (1991) dalam (Kusumawati, 2024), *self regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya, mempengaruhi perilaku melalui pengaturan lingkungan, membangun dukungan kognitif, serta menetapkan konsekuensi atas tindakannya sendiri. menunjukkan bahwa regulasi diri dapat meningkatkan motivasi dan disiplin peserta didik melalui pembiasaan dan pengaturan diri dalam kegiatan belajar. Regulasi diri dalam (Dewi, 2019) selaras dengan konsep jihad an-nafs, yaitu upaya mengendalikan dorongan negatif dalam diri. Jika *self regulation* menekankan kemampuan mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan positif, maka jihad an-nafs adalah landasan spiritualnya upaya melawan hawa nafsu, menjaga diri dari perilaku menyimpang, dan mengarahkan diri pada kebaikan.

Ketika siswa merasa dekat dengan Allah, khususnya saat mengikuti shalat dhuha, dzuhur berjamaah, maupun tilawah. Momen kedekatan spiritual ini penting karena membentuk kesadaran religius yang mendalam. Sejalan dengan temuan (Fakhri et al., 2023), pembiasaan kegiatan keagamaan seperti shalat berjamaah dan tilawah di lingkungan sekolah berperan besar dalam menanamkan nilai-nilai religius serta menumbuhkan karakter spiritual peserta didik. Pandangan ini diperkuat oleh (Glaz, 2021) yang menegaskan bahwa pengalaman religius berupa kebiasaan merupakan bentuk kesadaran transendental yang secara psikologis mampu memperdalam hubungan individu dengan Tuhan.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa integrasi ritual keagamaan di sekolah telah memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk sikap mujahadah an-nafs siswa. Mereka tidak hanya melatih diri untuk konsisten beribadah, tetapi juga belajar mengendalikan hawa nafsu, merasakan kedekatan spiritual dengan Allah, dan menginternalisasi nilai religius sebagai bagian dari identitas diri.

KESIMPULAN

Mujahadah An-nafs dapat ditumbuhkan melalui ritual-ritual keagamaan yang dilaksanakan secara konsisten, seperti shalat berjamaah, tilawah, adab harian, dan kegiatan infaq. Pembiasaan religius yang dilakukan berulang-ulang, ditambah keteladanan dari guru dan lingkungan

sekolah yang mendukung, menciptakan proses habituasi yang secara bertahap melatih siswa untuk mengendalikan dorongan negatif, menahan keinginan sesaat, serta menata perilaku sesuai nilai-nilai Islam. Pada tahap awal, siswa masih membutuhkan arahan dan pengingat; namun seiring berjalannya waktu, mereka mampu menjalankan ibadah dan menjaga adab tanpa harus diperintah lagi. Perkembangan ini menunjukkan bahwa ritual keagamaan tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan kemampuan *self regulation* yaitu kemampuan mengatur emosi, perhatian, dan tindakan agar sejalan dengan tujuan internal. Melalui pembiasaan ibadah, siswa belajar mengelola diri, mengontrol impuls, dan membangun kesadaran yang menjadikan mereka lebih mandiri secara spiritual maupun psikologis. Dengan demikian, integrasi ritual keagamaan dan keteladanan di sekolah terbukti menjadi mekanisme efektif dalam menumbuhkan *mujahadatun nafs* sekaligus meningkatkan kemampuan *self regulation* peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldridge, J. M., & McLure, F. (2024). Investigating the influence of the school climate of church-based schools on students' moral identity development and hope for the future. *Learning Environments Research*, 27(3), 971–993. <https://doi.org/10.1007/s10984-024-09515-y>
- Bahri, S., Hayaturrohmah, H., & Mustaqim, M. (2019). Nilai-Nilai Pendidikan Islam Yang Terkandung Dalam Ibadah Shalat Berjamaah™ Ah Santri Usia Remaja Di Yayasan Al-Hikmah Musthopa Plered - Purwakarta. *Mozaic: Islam Nusantara*, 5(1), 19–34. <https://doi.org/10.47776/mozaic.v5i1.129>
- Basuni, A., Ma'mur, I., & Kurniawan, A. F. (2021). Freedom to Learn Manifesto of Ki Hadjar Dewantara's Educational Philosophy (A new formula in PAI learning). *International Journal of Nusantara Islam*, 9(2), 548–560. <https://doi.org/10.15575/ijni.v9i2.16871>
- Colonello, P. (2025). Ġihād al-Nafs: An Inquiry into Striving and Spirituality in Dialogue with Western Psychology. *Al-Jadwa: Jurnal Studi Islam*, 5(1), 54–71. <https://doi.org/10.38073/aljadwa.3354>
- D., L. I. S., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- De Ridder, D., & Gillebaart, M. (2017). Lessons learned from trait self-control in well-being: making the case for routines and initiation as important components of trait self-control. *Health Psychology Review*, 11(1), 89–99. <https://doi.org/10.1080/17437199.2016.1266275>
- Dewi, F. I. R. (2019). *Intervensi Kemampuan Regulasi Diri* (1st ed.). CV Andi Offset.
- Direktorat KSKK Madrasah. (2024, September 24). *Transformasi Madrasah Tahun 2014-2024*. Pendidikan_Madrasah. https://www.instagram.com/p/DASdWMaPaGD/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=NTc4MTIwNjQ2YQ==
- Fakhri, J., Sada, H. J., Saputra, M. I., Jamil, S., & Mursyidah, D. (2023). Performing Hybrid Learning at Islamic Higher Education Institutions for Mitigating Learning Loss. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 223–240. <https://doi.org/10.15575/jpi.v9i2.28874>
- Febriyanti, B. K., & Supriyadi. (2023). Fostering Religious Character in Elementary School Students: Insights from Religious Habituation Activities. *Indonesian Journal of Islamic Studies*, 11(3). <https://doi.org/10.21070/ijis.v11i3.1678>
- Feil, K., Allion, S., Weyland, S., & Jekauc, D. (2021). A Systematic Review Examining the Relationship Between Habit and Physical Activity Behavior in Longitudinal Studies. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626750>
- Fiani, T., Jasiah, J., Ramdhani, M. T., Syarif, A., & Khoerunnisa, N. (2025). Exploring the Impact of Qur'anic Recitation Intensity on the Spiritual Intelligence of Female Islamic Boarding School Students. *Suhuf*, 37(1). <https://doi.org/10.23917/suhuf.v37i1.10105>
- Głaz, S. (2021). Psychological Analysis of Religious Experience: The Construction of the Intensity of Religious Experience Scale (IRES). *Journal of Religion and Health*, 60(1), 576–595. <https://doi.org/10.1007/s10943-020-01084-7>

- Hamdie, I. M. (2017). Konsep Taswiyah Al-Nafs Dalam Pengembangan Pribadi Manusia. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 15(1), 91. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v15i1.1148>
- Harahap, M. Y., Lubis, S., Agustia, N. R., & Sulaiman, R. (2024). Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik. *TARLIM Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 155–165. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Hidayati, I. N., Setyani, E., & Tamam, B. (2025). Journal of Instructional and Development Researches Integrasi Nilai-Nilai Islam Pada Hasthalaku di Sekolah Adipangastuti Dalam Membentuk Karakter Siswa. *JIDeR*, 5(5). <https://doi.org/10.53621/jider.v5i5.611>
- Ihsan, N. H., Munir, M., & Irawan, D. (2021). Tazkiyah al-Nafs wa 'Alāqatuhā bi al-Sa'ādah 'inda Ibn Qayyim al-Jawziyyah. *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam*, 19(2). <https://doi.org/10.21111/klm.v19i2.6629>
- Indrayani, F., Yuzarion, Y., & Hidayah, N. (2021). Pentingnya Kecerdasan Spiritual bagi Self-Regulated Learning Siswa SMA. *Jurnal Studia Insania*, 9(1), 23. <https://doi.org/10.18592/jsi.v9i1.4589>
- Jaya, Y., & Sufya, D. H. (2024). *Tazkiyah Al-Nafs Metode Spiritualisasi Agama Islam Menuju Jiwa Zakiah (Strategi Konseling, Kesehatan Mental dan Keperawatan Islam)*. Deepublish Digital.
- Khotib, K., & Mubin, M. U. (2019). Tazkiyā' Al-Nafs Melalui Pendekatan Tasawuf Dan Fikih Dalam Membangun Kesalehan Sosial Dan Relegiositas Masyarakat. *IBDA` : Jurnal Kajian Islam Dan Budaya*, 17(2), 193–213. <https://doi.org/10.24090/ibda.v17i2.2257>
- Klingenberg, M., & Sjö, S. (2019). Theorizing religious socialization: a critical assessment. *Religion*, 49(2), 163–178. <https://doi.org/10.1080/0048721X.2019.1584349>
- Kusumawati, A. A. (2024). Self Regulation Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 47–52. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.45013>
- Laila, U. R., Ikhtiati, I., & Putri, F. A. (2024). The Use and Impact Socialization of Religious Moderation Values Through Media of Hand Puppet Theater Stages Toward Forming Character of Tolerance In Primary School Students. *International Journal of Islamic Thought and Humanities*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.54298/ijith.v3i1.169>
- Ma`arif, M. A., Rofiq, M. H., Kausar, S., Sirojuddin, A., Kartiko, A., & Hasan, Moch. S. (2024). Shaping Students' Moderate Islamic Character at Madrasah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 323–335. <https://doi.org/10.15575/jpi.v10i2.34029>
- Maghfiroh, S., Soegeng Ysh, A. Y., & Sulianto, J. (2023). Implementasi Habitiasi Sekolah Dalam Pembentukan Profil Pelajar Pancasila Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 1 Montongsari Kendal. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, 9(1), 633–644. <https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i1.724>
- NU Online. (2025, September 30). *Quran Nu Asy-Syams Ayat 9*. <https://quran.nu.or.id/asy-syams/9>
- Permendikbud No 20 Tahun 2018, Database Peraturan JDIH BPK 1 (2018). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/138192/permendikbud-no-20-tahun-2018>
- Power, S., & Taylor, C. (2018). The mainstreaming of charities into schools. *Oxford Review of Education*, 44(6), 702–715. <https://doi.org/10.1080/03054985.2018.1438255>
- Sef, W., Yunus, M., & Bakar, A. (2024). Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan Relevansi Pendidikan Perspektif Al-Ghazali Terhadap Paradigma Pendidikan Islam Di Indonesia. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 93–107. [https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21\(1\).14705](https://doi.org/10.25299/al-hikmah:jaip.2024.vol21(1).14705)
- Shroff, D. M., Breau, R., & von Suchodoletz, A. (2023). Understanding the association between spirituality and mental health outcomes in adolescents in two non-Western countries: Exploring self-control as a potential mediator. *Development and Psychopathology*, 35(3), 1434–1443. <https://doi.org/10.1017/S0954579421001334>
- Stavrova, O., Pronk, T., & Kokkoris, M. D. (2020). Finding meaning in self-control: The effect of self-control on the perception of meaning in life. *Self and Identity*, 19(2), 201–218. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1558107>

- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (2nd ed.). Alfabeta, CV.
- Sulaeman, Muslihah, E., & Hunainah. (2023). Pembiasaan Shalat Dhuhur Berjamaah Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Siswa Smpn 10 Kota Cilegon. *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 10(2), 195–208. <https://doi.org/10.32678/geneologipai.v10i2.9317>
- Taroreh, R. N., & Uhing, Y. (2019). Faktor-faktor.... 671 *Jurnal EMBA*, 7(1), 671–680.
- Vera Nurfajriani, W., Ilhami, M. W., Mahendra, A., Sirodj, R. A., Afgani, W., Negeri, U. I., Fatah, R., & Abstract, P. (2024). Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(17), 826–833. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13929272>
- Wulandari, T., Sari, D. P., & Nasution, A. R. (2023). Deskripsi Mendalam untuk Memastikan Keteralihan Temuan Penelitian Kualitatif. *Jurnal Literasiologi*, 9(4), 124–131. <https://doi.org/10.47783/literasiologi.v14i2>
- Zahra, A. S., Widad, S., Salsabila, I. A., & Bakar, M. Y. A. (2024). Integrasi Tarbiyah, Talim dan Ta'dib: Pilar Utama Pendidikan Islam. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(6), 33–48. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i6.2819>
- Zulfirman, R. (2022). Implemetasi Metode Outdoor Learning Dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Man 1 Medan. *Pendidikan Dan Pengajaran* |, 3(2), 2022. <https://doi.org/10.30596/jppp.v3i2.11758>