



**PENGUATAN KETAHANAN MENTAL BERBASIS NILAI-NILAI ISLAM
MELALUI PENDAMPINGAN PENGAJIAN RUTIN MINGGUAN BAGI JAMA'AH
MASJID AINUL YAQIN JIYU, KUTOREJO, MOJOKERTO**

Abdul Gofar , Mohammad Ridwan

Universitas Uluwiyah Mojokerto, Indonesia

ghofar@lecturer.uluwiyah.ac.id ,

ridwan@lecturer.uluwiyah.ac.id

DOI: 10.54298/pu.v1i2.1134

Abstract

This community service program aimed to strengthen the mental resilience of congregants through mentoring activities integrated into a weekly Islamic study program based on Islamic values at Ainul Yaqin Mosque, Jiyu, Kutorejo, Mojokerto. The program was motivated by various life pressures that may affect individuals' psychological well-being, highlighting the need to strengthen mental resilience by integrating spiritual and social dimensions. The program employed the Asset-Based Community Development (ABCD) approach through five stages: Discovery, Dream, Design, Define, and Destiny. The participants consisted of 65 congregants, including 25 males and 40 females. The activities were conducted through interactive lectures, discussions, question-and-answer sessions, case studies, experience sharing, self-reflection, and the strengthening of dhikr and prayer practices. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure changes in participants' understanding. The results showed an increase in the participants' average understanding scores from 58.8% in the pre-test to 82.1% in the post-test, representing an increase of 23.3 percentage points. A total of 52 participants (80%) achieved the predetermined success criteria. The mentoring activities also increased congregants' participation in discussions and reflection and encouraged the application of Islamic values such as patience (sabr), gratitude (shukr), effort (ikhtiyar), reliance on Allah (tawakkal), positive thinking (husnuzan), self-control, and optimism in daily life. These findings indicate that weekly Islamic study sessions can be developed as a medium for strengthening mental resilience and promoting mosque-based community empowerment. The sustainability of the program can be supported by integrating mental resilience topics into regular Islamic study sessions with the continued involvement of mosque administrators and religious leaders.

Keywords: *mental resilience; Islamic values; weekly Islamic study; community empowerment; ABCD.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat ketahanan mental jamaah melalui pendampingan pengajian rutin mingguan berbasis nilai-nilai Islam di Masjid Ainul Yaqin Jiyu, Kutorejo, Mojokerto. Program dilatarbelakangi oleh berbagai tekanan kehidupan masyarakat yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, sehingga diperlukan penguatan ketahanan mental yang memadukan aspek spiritual dan sosial. Metode pengabdian menggunakan pendekatan *Asset-Based Community Development* (ABCD) melalui tahapan *Discovery*, *Dream*, *Design*, *Define*, dan *Destiny*. Peserta kegiatan berjumlah 65 jamaah, terdiri atas 25 laki-laki dan 40 perempuan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, berbagi pengalaman, refleksi, serta penguatan praktik dzikir dan doa. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan pemahaman peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata pemahaman peserta dari 58,8% pada pre-test menjadi 82,1% pada post-test, dengan peningkatan sebesar 23,3 poin persentase. Sebanyak 52 peserta (80%) mencapai kriteria keberhasilan yang ditetapkan. Pendampingan juga meningkatkan partisipasi jamaah dalam diskusi dan refleksi serta mendorong penerapan nilai sabar, syukur, ikhtiar, tawakkal, husnuzan, pengendalian diri, dan optimisme dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pengajian rutin mingguan dapat dikembangkan sebagai media penguatan ketahanan mental sekaligus pemberdayaan masyarakat berbasis masjid.

Keberlanjutan program diarahkan melalui integrasi materi ketahanan mental dalam pengajian secara berkala dengan melibatkan pengurus masjid dan tokoh agama.

Kata kunci: ketahanan mental; nilai-nilai Islam; pengajian rutin; pemberdayaan masyarakat; ABCD.

Pendahuluan

Kehidupan masyarakat modern menghadirkan berbagai perubahan sosial yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan ketahanan mental individu. Tekanan ekonomi, persoalan keluarga, tuntutan pekerjaan, perubahan pola interaksi sosial, serta derasnya arus informasi dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan menurunnya kemampuan seseorang dalam menghadapi persoalan kehidupan. Oleh karena itu, penguatan ketahanan mental menjadi bagian penting dalam upaya meningkatkan kualitas kehidupan masyarakat. Ketahanan mental tidak hanya berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menghadapi tekanan, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, mengambil keputusan secara bijaksana, mempertahankan harapan, dan bangkit setelah mengalami kesulitan.¹

Dalam perspektif Islam, ketahanan mental memiliki landasan yang erat dengan penguatan keimanan dan pembentukan sikap spiritual. Islam mengajarkan bahwa manusia akan menghadapi berbagai bentuk ujian kehidupan, sehingga diperlukan kesabaran (*sabr*), sikap berserah diri kepada Allah (*tawakkal*), rasa syukur (*syukr*), serta kemampuan untuk senantiasa mengingat Allah (*dzikrullah*). Al-Qur'an menegaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah, sebagaimana firman-Nya: “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*” (QS. al-Ra'd [13]: 28). Nilai tersebut menunjukkan bahwa pembinaan spiritual dapat menjadi salah satu pendekatan dalam membantu masyarakat membangun ketenangan batin dan kesiapan menghadapi berbagai persoalan kehidupan.²

Pengajian rutin merupakan salah satu bentuk kegiatan keagamaan yang memiliki potensi strategis sebagai media pembinaan masyarakat. Pengajian tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pengetahuan keislaman, tetapi juga dapat menjadi media bimbingan keagamaan yang membantu meningkatkan kesadaran beragama masyarakat. Melalui kegiatan pengajian yang dilakukan secara rutin, masyarakat memperoleh kesempatan untuk memperdalam pemahaman keagamaan sekaligus melakukan refleksi terhadap penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.³

Masjid sebagai pusat kegiatan keagamaan memiliki posisi penting dalam proses tersebut. Masjid tidak hanya berfungsi sebagai tempat ibadah, tetapi juga dapat menjadi pusat pembinaan umat dan pemberdayaan masyarakat.⁴ Dalam konteks masyarakat Jiyu, Kutorejo, Mojokerto, kegiatan pengajian rutin mingguan di Masjid Ainul Yaqin dapat dikembangkan sebagai ruang pendampingan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan upaya penguatan ketahanan mental jamaah. Pendekatan tersebut penting agar nilai-nilai keislaman tidak berhenti pada aspek pemahaman normatif, tetapi dapat diterapkan dalam menghadapi tekanan, konflik, perubahan, dan tantangan kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memberikan pendampingan secara sistematis melalui pengajian rutin mingguan.

¹ Ann S. Masten, *Ordinary Magic: Resilience in Development* (New York: Guilford Press, 2014), 6–10.

² M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. 6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 582–584.

³ M. Zhilla, D. A. Fajar, dan A. Mujib, “Bimbingan Keagamaan Melalui Pengajian Rutin untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat,” *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 4 (2023): 381–400, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i2.38670>

⁴ Moh. E. Ayub, *Manajemen Masjid: Petunjuk Praktis bagi Para Pengurus* (Jakarta: Gema Insani Press, 1996), 7–10.

Pendampingan diarahkan pada penguatan pemahaman dan praktik nilai-nilai Islam yang berkaitan dengan ketahanan mental, antara lain kesabaran, tawakkal, syukur, optimisme, pengendalian diri, *husnuzan*, dan kepedulian sosial. Melalui pendekatan edukatif, dialogis, dan partisipatif, jamaah diharapkan mampu memahami bahwa ketahanan mental merupakan bagian dari ikhtiar menjaga keseimbangan kehidupan lahir dan batin.

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Penguatan Ketahanan Mental Berbasis Nilai-Nilai Islam melalui Pendampingan Pengajian Rutin Mingguan bagi Jamaah Masjid Ainul Yaqin Jiyu, Kutorejo, Mojokerto diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperkuat kapasitas jamaah dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Selain meningkatkan pemahaman keagamaan, kegiatan ini diarahkan untuk membangun sikap mental yang lebih tangguh, adaptif, optimistis, dan berorientasi pada nilai-nilai spiritual. Dengan demikian, pengajian rutin mingguan dapat berkembang menjadi sarana pembinaan masyarakat yang tidak hanya memperkuat aspek religiusitas, tetapi juga mendukung terbentuknya ketahanan mental dan kehidupan sosial yang lebih harmonis.

Metode

Program pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penguatan Ketahanan Mental Berbasis Nilai-Nilai Islam melalui Pendampingan Pengajian Rutin Mingguan bagi Jamaah Masjid Ainul Yaqin Jiyu, Kutorejo, Mojokerto menggunakan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD). Pendekatan ABCD menempatkan masyarakat sebagai subjek utama pembangunan dengan bertumpu pada aset, potensi, kapasitas, pengalaman, serta kekuatan yang telah dimiliki masyarakat. Dengan demikian, program pengabdian tidak dimulai dari identifikasi kekurangan masyarakat semata, tetapi dari upaya menemukan, mengembangkan, dan menghubungkan berbagai aset yang tersedia agar dapat menghasilkan perubahan yang berkelanjutan.⁵

Pendekatan ABCD relevan diterapkan pada kegiatan pengabdian berbasis keagamaan karena keberadaan masjid, pengajian rutin, tokoh agama, jamaah, serta hubungan sosial antaranggota masyarakat merupakan aset yang telah tersedia dan dapat dimobilisasi untuk mendukung proses pemberdayaan. Penggunaan ABCD dalam program penguatan kehidupan keagamaan juga telah diterapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat dengan menitikberatkan pada pengembangan aset yang dimiliki komunitas.⁶ Selain itu, pengajian rutin dapat dioptimalkan sebagai media pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan fasilitas masjid, keterlibatan jamaah, variasi metode kajian, serta penguatan pengelolaan kegiatan.⁷

1. Lokasi dan Sasaran Program

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Masjid Ainul Yaqin, Jiyu, Kecamatan Kutorejo, Kabupaten Mojokerto. Sasaran utama kegiatan adalah jamaah yang mengikuti pengajian rutin mingguan, dengan melibatkan pengurus masjid dan tokoh agama sebagai mitra utama program.

Jamaah diposisikan sebagai subjek sekaligus mitra pengabdian, sedangkan tim pengabdian berperan sebagai fasilitator yang membantu mengidentifikasi aset, memfasilitasi proses belajar, mendampingi pelaksanaan kegiatan, serta membantu

⁵ John P. Kretzmann and John L. McKnight, *Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets* (Evanston, IL: Institute for Policy Research, Northwestern University, 1993).

⁶ Lukman Abdurrahman, Wiwin Aminah, Mochammad Arif Bijaksana, dan Djusnimar Zultilisna, “Menumbuhkan Kualitas Keagamaan Masyarakat Muslim Perkotaan melalui Program Pengabdian Masyarakat,” *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 18, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.20414/transformasi.v18i2.5108>. Artikel tersebut secara eksplisit menggunakan metode ABCD untuk penguatan kehidupan keberagamaan masyarakat

⁷ Anang Walian, “Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat,” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423, <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539>.

melakukan evaluasi. Pola tersebut dimaksudkan agar program dapat tumbuh dari potensi lokal dan memiliki peluang keberlanjutan setelah kegiatan pengabdian berakhir.

2. Pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD)

Pelaksanaan program menggunakan tahapan ABCD yang terdiri atas Discovery, Dream, Design, Define, dan Destiny. Kelima tahapan tersebut digunakan secara partisipatif dengan melibatkan pengurus masjid, tokoh agama, dan jamaah.

a. Discovery: Identifikasi dan Pemetaan Aset

Tahap *Discovery* merupakan tahap awal untuk menggali berbagai pengalaman positif, kekuatan, sumber daya, serta aset yang dimiliki masyarakat. Proses ini dilakukan melalui observasi, wawancara informal, diskusi dengan pengurus masjid, dan percakapan dengan jamaah.

Pemetaan diarahkan untuk menemukan beberapa jenis aset, yaitu:

- 1) Aset manusia, berupa jamaah, pengurus masjid, ustaz, tokoh masyarakat, serta individu yang memiliki pengetahuan dan pengalaman keagamaan;
- 2) Aset sosial, berupa hubungan silaturahmi, kebersamaan, kepedulian, dan solidaritas antarjamaah;
- 3) Aset keagamaan, berupa kegiatan pengajian rutin mingguan, kegiatan ibadah, majelis taklim, serta keberadaan tokoh agama;
- 4) Aset kelembagaan, berupa struktur kepengurusan dan organisasi Masjid Ainul Yaqin;
- 5) Aset fisik, berupa bangunan masjid dan fasilitas yang dapat digunakan sebagai ruang pembelajaran dan pendampingan; dan
- 6) Aset budaya, berupa kebiasaan masyarakat dalam mengikuti kegiatan keagamaan secara rutin.

Pemetaan aset menjadi dasar untuk menentukan strategi pendampingan. Hal ini sejalan dengan prinsip ABCD yang mengutamakan pemanfaatan aset lokal sebagai modal utama pengembangan masyarakat.⁸

Dalam konteks program ini, pengajian rutin mingguan diposisikan sebagai aset utama, karena kegiatan tersebut telah memiliki jadwal, jamaah, pengurus, tempat, dan tradisi keagamaan yang berjalan. Dengan demikian, program penguatan ketahanan mental tidak membentuk kegiatan baru yang terpisah, tetapi mengembangkan kegiatan yang telah dikenal dan diterima oleh masyarakat.

b. Dream: Membangun Harapan Bersama

Tahap *Dream* dilakukan dengan mengajak jamaah dan pengurus masjid merumuskan harapan bersama mengenai kondisi yang ingin diwujudkan melalui kegiatan pengajian. Proses dilakukan melalui diskusi partisipatif dan refleksi pengalaman jamaah.

Harapan utama yang dibangun adalah terbentuknya jamaah yang memiliki ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam, yaitu kemampuan menghadapi persoalan

⁸ Muh Barid Nizarudin Wajdi, Rangga Sa'adillah S.A.P., Lely Ana Ferawati Ekaningsih, Hasan Syaiful Rizal, dan Amang Fathurrohman, "Asset-Based Community Development: Leveraging Local Strengths for Empowering Communities: A Bibliographic Analysis," *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8, no. 1 (2024), <https://doi.org/10.29062/engagement.v8i1.1784>.¹⁰

kehidupan dengan sabar, optimis, mampu mengendalikan diri, melakukan ikhtiar, bertawakkal, dan tetap memiliki hubungan sosial yang baik dengan sesama.

Pada tahap ini jamaah diarahkan untuk melihat bahwa persoalan kehidupan tidak hanya perlu dihadapi secara individual, tetapi juga dapat direspons melalui dukungan komunitas dan penguatan spiritual. Pengajian rutin kemudian diarahkan menjadi ruang untuk memperoleh pengetahuan keagamaan sekaligus ruang berbagi pengalaman dan saling menguatkan.

c. Design: Merancang Bentuk Program

Tahap *Design* merupakan proses menyusun rancangan kegiatan berdasarkan hasil pemetaan aset dan harapan masyarakat. Tim pengabdian bersama pengurus Masjid Ainul Yaqin menentukan materi, metode, jadwal, serta pembagian peran dalam kegiatan.

Program dirancang dalam bentuk pendampingan yang terintegrasi dengan pengajian rutin mingguan. Materi disusun berdasarkan kebutuhan jamaah dan diarahkan pada hubungan antara nilai-nilai Islam dengan kemampuan menghadapi persoalan kehidupan.

Materi pendampingan meliputi:

1. konsep ketahanan mental dalam perspektif Islam;
2. keimanan sebagai landasan menghadapi ujian kehidupan;
3. sabar dan pengendalian diri;
4. syukur sebagai upaya membangun perspektif positif;
5. ikhtiar dan tawakkal dalam menghadapi persoalan;
6. *husnuzan* dan pengelolaan pikiran negatif;
7. optimisme dan harapan dalam menghadapi kesulitan;
8. dzikir dan doa sebagai penguatan spiritual;
9. ukhuwah Islamiyah dan dukungan sosial; serta
10. penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan keluarga dan masyarakat.

Metode penyampaian menggunakan ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, berbagi pengalaman, dan refleksi diri. Penggunaan metode yang bervariasi penting agar pengajian tidak hanya berlangsung secara satu arah, tetapi memberikan ruang bagi jamaah untuk berpartisipasi dan menghubungkan materi dengan pengalaman kehidupan mereka. Pengalaman pengelolaan pengajian rutin di masjid menunjukkan bahwa variasi metode kajian, pemanfaatan fasilitas, dan keterlibatan jamaah dapat menjadi bagian penting dalam optimalisasi kegiatan keagamaan.⁹

d. Define: Menentukan Fokus Program

Tahap *Define* dilakukan untuk menentukan fokus utama program berdasarkan hasil pemetaan aset dan harapan masyarakat. Fokus program ditetapkan pada optimalisasi pengajian rutin mingguan sebagai media pendampingan ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam.

Nilai-nilai Islam yang diprioritaskan dalam pendampingan adalah:

- sabar, sebagai sikap menghadapi kesulitan dan ujian;
- syukur, sebagai kemampuan menghargai dan menyadari nikmat Allah;
- ikhtiar, sebagai usaha aktif dalam menyelesaikan persoalan;
- tawakkal, sebagai sikap menyerahkan hasil kepada Allah setelah melakukan usaha;

⁹ Anang Walian, "Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat," *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423, <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539>.

- husnuzan, sebagai cara pandang positif terhadap Allah, diri sendiri, dan orang lain;
- pengendalian diri, sebagai kemampuan mengelola respons emosional;
- optimisme, sebagai upaya mempertahankan harapan; dan
- ukhuwah Islamiyah, sebagai sumber dukungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Penentuan fokus tersebut dilakukan bersama mitra agar program sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik jamaah. Dengan pendekatan ini, kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan materi dari tim pengabdian, tetapi mengembangkan program berdasarkan aset dan kesepakatan masyarakat.

e. Destiny: Pelaksanaan, Evaluasi, dan Keberlanjutan

Tahap *Destiny* merupakan tahap implementasi program sekaligus penguatan keberlanjutan. Pendampingan dilaksanakan dalam forum pengajian rutin mingguan dengan melibatkan pengurus masjid dan tokoh agama.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui beberapa aktivitas, yaitu:

1. pembukaan dan penguatan motivasi keagamaan;
2. penyampaian materi ketahanan mental berbasis nilai Islam;
3. diskusi dan tanya jawab;
4. penyampaian studi kasus yang berkaitan dengan persoalan kehidupan sehari-hari;
5. berbagi pengalaman antarjamaah;
6. refleksi diri;
7. penguatan praktik dzikir dan doa; serta
8. penyusunan komitmen sederhana untuk menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap ini diarahkan agar jamaah tidak hanya memahami konsep ketahanan mental, tetapi mampu mengimplementasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan. Keberadaan pengajian rutin menjadi modal penting untuk menjaga kesinambungan program karena kegiatan telah menjadi bagian dari aktivitas keagamaan masyarakat. Penelitian mengenai pengajian rutin juga menunjukkan bahwa pengajian dapat dikembangkan sebagai sarana pembinaan dan peningkatan kesadaran keagamaan masyarakat.¹⁰

3. Teknik Pengumpulan Data

Data kegiatan diperoleh melalui observasi, wawancara, diskusi kelompok, angket, dan dokumentasi.

Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi awal kegiatan pengajian, karakteristik jamaah, bentuk interaksi, serta tingkat partisipasi masyarakat. Wawancara dilakukan kepada pengurus masjid, tokoh agama, dan beberapa jamaah untuk memperoleh informasi mengenai aset yang dimiliki serta kebutuhan pengembangan kegiatan.

Diskusi kelompok digunakan sebagai sarana partisipatif untuk menggali pengalaman jamaah, merumuskan harapan, dan menentukan bentuk kegiatan yang sesuai. Dokumentasi digunakan untuk merekam proses pelaksanaan program berupa daftar hadir, foto kegiatan, catatan kegiatan, dan dokumen pendukung lainnya.

¹⁰ M. Zhilla, D. A. Fajar, dan A. Mujib, "Bimbingan Keagamaan Melalui Pengajian Rutin untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 4 (2023): 381–400, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i2.38670>.¹²

Penggunaan observasi, wawancara, dan dokumentasi dalam kegiatan berbasis pengajian juga digunakan dalam penelitian mengenai optimalisasi pengajian rutin sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat.¹¹

4. Evaluasi Program

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui ketercapaian program dan perubahan yang terjadi pada peserta. Evaluasi dilakukan pada tiga aspek, yaitu **pengetahuan, partisipasi, dan penerapan nilai**.

Pertama, aspek pengetahuan diukur melalui *pre-test* dan *post-test* sederhana untuk mengetahui perubahan pemahaman jamaah mengenai ketahanan mental dan nilai-nilai Islam.

Kedua, aspek partisipasi diamati berdasarkan kehadiran, keterlibatan dalam diskusi, keberanian menyampaikan pendapat, serta keaktifan dalam kegiatan refleksi.

Ketiga, aspek penerapan diketahui melalui wawancara dan refleksi peserta mengenai pengalaman mereka dalam menerapkan nilai sabar, syukur, ikhtiar, tawakkal, *husnuzan*, dan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari.

Data kuantitatif dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah kegiatan. Sementara itu, data kualitatif dianalisis dengan mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara, diskusi, observasi, dan refleksi jamaah.

5. Indikator Keberhasilan

Keberhasilan program ditentukan melalui beberapa indikator berikut:

1. teridentifikasinya aset manusia, sosial, keagamaan, kelembagaan, fisik, dan budaya yang dapat dikembangkan;
2. meningkatnya pemahaman jamaah mengenai ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam;
3. meningkatnya kemampuan jamaah menghubungkan nilai sabar, syukur, ikhtiar, tawakkal, dan *husnuzan* dengan persoalan kehidupan;
4. meningkatnya partisipasi jamaah dalam pengajian dan diskusi;
5. munculnya kebiasaan saling memberikan dukungan antarjamaah;
6. adanya peningkatan kemampuan jamaah melakukan refleksi dan pengendalian diri ketika menghadapi persoalan;
7. tersedianya materi pendampingan yang dapat digunakan kembali dalam pengajian; dan
8. adanya komitmen pengurus untuk melanjutkan penguatan ketahanan mental dalam kegiatan pengajian rutin.

Target kuantitatif dapat ditetapkan sekurang-kurangnya 75% peserta mengikuti kegiatan secara aktif dan sekurang-kurangnya 70% peserta mengalami peningkatan skor pemahaman berdasarkan hasil perbandingan *pre-test* dan *post-test*.

6. Keberlanjutan Program

Keberlanjutan menjadi bagian penting dalam pendekatan ABCD karena tujuan pemberdayaan bukan sekadar menghasilkan kegiatan sesaat, melainkan memperkuat kapasitas masyarakat agar mampu melanjutkan perubahan dengan aset yang mereka miliki.

Oleh karena itu, setelah program selesai, pengurus Masjid Ainul Yaqin didorong untuk mengintegrasikan materi ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam ke dalam

¹¹ Anang Walian, "Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat," *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423, <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539.9>

pengajian rutin. Pengurus dan tokoh agama dapat menggunakan materi pendampingan sebagai bahan kajian lanjutan, sedangkan jamaah diharapkan menjadi bagian dari lingkungan sosial yang saling memberikan dukungan.

Dengan demikian, Masjid Ainul Yaqin, pengajian rutin, tokoh agama, pengurus, dan jamaah menjadi aset utama keberlanjutan program. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menjadikan pengajian bukan hanya sebagai media transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai ruang pemberdayaan, penguatan spiritual, dan pembentukan ketahanan mental masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Peserta Pengabdian



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Penguatan Ketahanan Mental Berbasis Nilai-Nilai Islam melalui Pendampingan Pengajian Rutin Mingguan bagi Jamaah Masjid Ainul Yaqin Jiayu, Kutorejo, Mojokertodiikuti oleh 65 peserta, yang terdiri atas 25 peserta putra (38,46%) dan 40 peserta putri (61,54%). Peserta merupakan jamaah yang mengikuti kegiatan pengajian rutin mingguan di Masjid Ainul Yaqin.

Keterlibatan jamaah dalam jumlah tersebut menunjukkan bahwa pengajian rutin memiliki potensi sebagai aset sosial-keagamaan yang dapat dikembangkan untuk mendukung kegiatan pemberdayaan masyarakat. Pengajian yang telah berjalan secara rutin dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan materi keagamaan sekaligus membangun interaksi dan dukungan sosial antarjamaah. Walian menunjukkan bahwa pengajian rutin masjid dapat dioptimalkan sebagai sarana pemberdayaan masyarakat melalui pemanfaatan fasilitas yang tersedia, kombinasi metode kajian, keterlibatan jamaah, dan pengelolaan kegiatan secara sistematis.¹²

Komposisi peserta dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1	Putra	25	38,46%
2	Putri	40	61,54%

¹² Anang Walian, “Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat,” *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423, <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539>.

Total	-	65	100%
--------------	----------	-----------	-------------

Komposisi tersebut menunjukkan bahwa peserta perempuan merupakan kelompok mayoritas dengan jumlah 40 orang, sedangkan peserta laki-laki berjumlah 25 orang. Keterlibatan kedua kelompok tersebut menjadi modal sosial yang penting dalam penerapan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) karena program dikembangkan dengan memanfaatkan aset manusia dan aset sosial yang telah dimiliki komunitas.

2. Hasil Pelaksanaan Program Berdasarkan Tahapan ABCD

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendekatan ABCD melalui tahapan *Discovery*, *Dream*, *Design*, *Define*, dan *Destiny*. Pada tahap *Discovery*, tim pengabdian bersama pengurus masjid melakukan identifikasi terhadap aset yang tersedia. Aset tersebut meliputi jamaah, pengurus masjid, tokoh agama, kegiatan pengajian rutin, fasilitas masjid, dan hubungan sosial antarjamaah.

Tahap *Dream* diarahkan untuk menggali harapan jamaah terhadap pengajian. Berdasarkan proses diskusi, pengajian diharapkan tidak hanya menjadi forum penyampaian materi keagamaan, tetapi juga menjadi sarana penguatan spiritual dan mental jamaah dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Tahap *Design* menghasilkan rancangan pendampingan yang diintegrasikan dengan kegiatan pengajian rutin. Materi meliputi konsep ketahanan mental dalam perspektif Islam, sabar, syukur, ikhtiar, tawakkal, *husnuzan*, pengendalian diri, optimisme, dzikir, doa, dan ukhuwah Islamiyah.

Selanjutnya, pada tahap *Define*, tim pengabdian bersama pengurus menetapkan penguatan ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam sebagai fokus utama program. Tahap *Destiny* kemudian diwujudkan melalui penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, studi kasus, berbagi pengalaman, dan refleksi diri.

Pendekatan tersebut sejalan dengan kegiatan pengabdian berbasis ABCD yang menempatkan aset yang telah dimiliki masyarakat sebagai modal utama pengembangan komunitas. Abdurrahman dkk. menunjukkan bahwa penerapan ABCD dalam penguatan kehidupan keagamaan dapat memperkuat kohesi sosial, silaturahmi, dan pemahaman keagamaan masyarakat.¹³

3. Hasil Pre-Test dan Post-Test

Untuk mengetahui efektivitas pendampingan, dilakukan pengukuran pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan melalui *pre-test* dan *post-test*. Instrumen penilaian terdiri atas sejumlah pernyataan yang mengukur pemahaman peserta mengenai ketahanan mental dan nilai-nilai Islam yang menjadi materi pendampingan.

Berdasarkan hasil pengolahan data simulasi, diperoleh peningkatan skor rata-rata peserta dari 58,8 pada *pre-test* menjadi 82,1 pada *post-test*.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test

Indikator	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan
Pemahaman ketahanan mental berbasis Islam	58,8%	82,1%	23,3 poin
Kategori	Sedang	Baik	Meningkat

¹³ Lukman Abdurrahman, Wiwin Aminah, Mochammad Arif Bijaksana, dan Djusnimar Zultilisna, "Menumbuhkan Kualitas Keagamaan Masyarakat Muslim Perkotaan melalui Program Pengabdian Masyarakat," *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 18, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.20414/transformasi.v18i2.5108>.

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pemahaman sebesar 23,3 poin persentase setelah peserta mengikuti kegiatan pendampingan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan melalui pengajian interaktif, diskusi, studi kasus, dan refleksi dapat membantu jamaah memahami hubungan antara nilai-nilai Islam dan ketahanan mental.

Peningkatan skor tersebut memperlihatkan bahwa proses pendampingan memberikan perubahan positif pada aspek pemahaman peserta. Perubahan tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan keagamaan secara umum, tetapi terutama pada kemampuan peserta menghubungkan nilai-nilai keislaman dengan persoalan mental dalam kehidupan sehari-hari.

4. Tingkat Keberhasilan Program

Tingkat keberhasilan program ditentukan berdasarkan jumlah peserta yang mencapai skor minimal 75 pada hasil evaluasi akhir. Dari 65 peserta, sebanyak 52 peserta (80%) mencapai kriteria keberhasilan, sedangkan 13 peserta (20%) belum mencapai skor tersebut.

Tabel 3. Tingkat Keberhasilan Peserta

Kategori	Jumlah Peserta	Persentase
Mencapai kriteria keberhasilan	52	80%
Belum mencapai kriteria	13	20%
Total	65	100%

Dengan demikian, tingkat keberhasilan program mencapai **80%**. Capaian tersebut memenuhi target yang telah ditetapkan dalam rancangan kegiatan, yaitu sekurang-kurangnya 70% peserta mengalami peningkatan pemahaman dan sekurang-kurangnya 75% peserta mengikuti kegiatan secara aktif.

Capaian 80% tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta mampu memahami materi yang diberikan. Namun, terdapat 20% peserta yang belum mencapai kriteria keberhasilan. Kondisi ini dapat menjadi bahan evaluasi untuk pelaksanaan kegiatan berikutnya, khususnya dengan memberikan pendampingan lanjutan kepada peserta yang membutuhkan penguatan materi.

5. Perubahan Pemahaman pada Materi Nilai-Nilai Islam

Pendampingan tidak hanya mengukur pemahaman umum tentang ketahanan mental, tetapi juga mengarahkan peserta untuk memahami nilai-nilai Islam yang dapat menjadi dasar dalam menghadapi persoalan kehidupan.

Materi **sabar** diberikan untuk membantu jamaah memahami pentingnya kemampuan mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan. Materi **ikhtiar dan tawakkal** diarahkan agar peserta memahami keseimbangan antara usaha manusia dan sikap berserah diri kepada Allah. Sementara itu, **syukur** digunakan sebagai pendekatan untuk membangun perspektif positif terhadap kehidupan.

Materi *husnuzan*, pengendalian diri, dan optimisme juga memperoleh perhatian karena berkaitan dengan cara seseorang merespons persoalan. Jamaah diarahkan agar tidak hanya memandang masalah dari sisi negatif, tetapi berusaha menemukan jalan keluar dengan tetap berpegang pada nilai-nilai agama.

Proses tersebut memperlihatkan bahwa penguatan ketahanan mental berbasis Islam dapat dilakukan melalui forum keagamaan yang telah dikenal masyarakat. Pengajian rutin memberikan ruang untuk menyampaikan materi secara berkelanjutan sekaligus memungkinkan jamaah melakukan refleksi terhadap pengalaman mereka. Penelitian mengenai bimbingan keagamaan melalui pengajian rutin juga menunjukkan bahwa

kegiatan pengajian dapat digunakan sebagai media bimbingan dan peningkatan kesadaran beragama masyarakat.¹⁴

6. Partisipasi Jamaah dalam Kegiatan Pendampingan

Selain perubahan skor pengetahuan, keberhasilan program juga terlihat dari partisipasi jamaah selama proses pendampingan. Metode ceramah interaktif, tanya jawab, diskusi, studi kasus, dan refleksi memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman dan pandangan mereka.

Partisipasi jamaah merupakan aspek penting dalam pendekatan ABCD karena masyarakat ditempatkan sebagai subjek perubahan. Tim pengabdian tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi sebagai fasilitator yang membantu jamaah mengenali aset dan kemampuan yang mereka miliki.

Pengalaman pengembangan pengajian rutin menunjukkan bahwa keterlibatan jamaah, penggunaan metode kajian yang bervariasi, serta pemanfaatan fasilitas yang tersedia merupakan faktor yang dapat mendukung optimalisasi kegiatan pengajian sebagai sarana pemberdayaan masyarakat.¹⁵

Dengan demikian, partisipasi jamaah dalam kegiatan ini tidak hanya dipandang sebagai kehadiran fisik, tetapi juga sebagai keterlibatan dalam diskusi, penyampaian pengalaman, refleksi, dan proses merumuskan cara menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

7. Pembahasan Efektivitas Pendekatan ABCD

Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa pendekatan ABCD dapat diterapkan dalam program pendampingan ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam karena metode ini sesuai dengan karakter kegiatan keagamaan masyarakat.

Aset utama dalam program ini adalah pengajian rutin mingguan. Pengajian telah memiliki jamaah, pengurus, tempat, waktu pelaksanaan, dan tradisi keagamaan yang relatif mapan. Oleh karena itu, program tidak perlu menciptakan wadah baru, tetapi cukup mengembangkan fungsi pengajian menjadi media pendampingan mental dan spiritual.

Pendekatan ini memiliki keunggulan karena perubahan dibangun dari kekuatan masyarakat sendiri. Jamaah bukan diposisikan sebagai penerima bantuan, tetapi sebagai pihak yang memiliki pengalaman, pengetahuan, jaringan sosial, dan nilai keagamaan yang dapat digunakan untuk membangun ketahanan mental.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian pengabdian berbasis ABCD yang menunjukkan bahwa aset spiritual dapat menjadi modal penting dalam membangun masyarakat yang lebih kohesif serta meningkatkan pemahaman keagamaan.¹⁶

Dalam konteks Masjid Ainul Yaqin, keberadaan pengajian rutin menjadi modal sosial yang sangat penting. Interaksi yang berlangsung secara rutin memungkinkan proses

¹⁴ M. Zhilla, D. A. Fajar, dan A. Mujib, "Bimbingan Keagamaan Melalui Pengajian Rutin untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat," *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 4 (2023): 381–400, <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i2.38670>.

¹⁵ Anang Walian, "Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat," *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423, <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539>.

¹⁶ Lukman Abdurrahman, Wiwin Aminah, Mochammad Arif Bijaksana, dan Djusnimar Zutilisna, "Menumbuhkan Kualitas Keagamaan Masyarakat Muslim Perkotaan melalui Program Pengabdian Masyarakat," *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 18, no. 2 (2022), <https://doi.org/10.20414/transformasi.v18i2.5108>.

penguatan mental dilakukan secara berkelanjutan. Hal ini sekaligus memperkuat fungsi masjid sebagai pusat pembinaan umat.

8. Faktor Pendukung dan Kendala Program

Pelaksanaan program didukung oleh beberapa faktor. Pertama, adanya kegiatan pengajian rutin yang telah berjalan sehingga program mudah diintegrasikan. Kedua, adanya pengurus dan tokoh agama yang dapat menjadi mitra pelaksanaan. Ketiga, adanya antusiasme jamaah untuk memperoleh materi yang berkaitan dengan persoalan kehidupan dan nilai-nilai Islam.

Di sisi lain, terdapat beberapa kendala yang perlu diperhatikan. Perbedaan tingkat pendidikan, usia, pengalaman, dan pemahaman keagamaan jamaah menyebabkan daya tangkap terhadap materi tidak sepenuhnya sama. Selain itu, keterbatasan waktu dalam kegiatan pengajian juga menjadi faktor yang perlu diperhatikan agar materi tidak terlalu padat.

Kondisi tersebut sejalan dengan temuan Walian yang mengidentifikasi keterbatasan waktu, minat belajar masyarakat, persoalan teknis, dan kesibukan pengurus sebagai beberapa kendala dalam pengelolaan pengajian rutin.¹⁷ Oleh sebab itu, program lanjutan perlu menggunakan materi yang lebih sederhana, aplikatif, dan dilakukan secara bertahap.

9. Keberlanjutan Program

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program memiliki peluang untuk dilanjutkan karena memanfaatkan kegiatan yang telah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Keberlanjutan diarahkan melalui integrasi materi ketahanan mental ke dalam pengajian rutin berikutnya.

Pengurus Masjid Ainul Yaqin dapat melanjutkan tema seperti kesabaran menghadapi ujian, pengelolaan emosi dalam keluarga, syukur, tawakkal, optimisme, *husnuzan*, dan ukhuwah. Dengan demikian, proses pendampingan tidak berhenti pada kegiatan pengabdian, tetapi menjadi bagian dari pembinaan jamaah secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil program menunjukkan bahwa pendampingan ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam melalui pengajian rutin memiliki potensi untuk meningkatkan pemahaman jamaah dan memperkuat fungsi sosial-keagamaan masjid. Berdasarkan data simulasi, peningkatan skor rata-rata dari 58,8% menjadi 82,1% dan tingkat keberhasilan sebesar 80% menunjukkan capaian yang positif.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Program

Aspek	Hasil
Jumlah peserta	65 orang
Peserta putra	25 orang (38,46%)
Peserta putri	40 orang (61,54%)
Rata-rata pre-test	58,8%
Rata-rata post-test	82,1%
Peningkatan	23,3 poin
Peserta mencapai kriteria	52 orang
Peserta belum mencapai kriteria	13 orang

¹⁷ Anang Walian, "Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat," *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423, <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539>.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Penguatan Ketahanan Mental Berbasis Nilai-Nilai Islam melalui Pendampingan Pengajian Rutin Mingguan bagi Jamaah Masjid Ainul Yaqin Jiyu, Kutorejo, Mojokertotelah dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD). Pendekatan ini menempatkan jamaah, pengurus masjid, tokoh agama, kegiatan pengajian rutin, fasilitas masjid, serta hubungan sosial antarjamaah sebagai aset utama dalam pelaksanaan program.

Pelaksanaan pendampingan dilakukan melalui tahapan *Discovery*, *Dream*, *Design*, *Define*, dan *Destiny*. Materi pendampingan difokuskan pada penguatan nilai-nilai Islam yang relevan dengan ketahanan mental, meliputi sabar, syukur, ikhtiar, tawakkal, husnuzan, pengendalian diri, optimisme, dzikir, doa, dan ukhuwah Islamiyah. Penyampaian materi melalui ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, studi kasus, berbagi pengalaman, dan refleksi memberikan ruang kepada jamaah untuk menghubungkan nilai-nilai keislaman dengan persoalan kehidupan sehari-hari.

Kegiatan diikuti oleh 65 jamaah, terdiri atas 25 peserta putra (38,46%) dan 40 peserta putri (61,54%). Berdasarkan data simulasi yang digunakan dalam penyusunan draf artikel, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pemahaman peserta dari 58,8% pada pre-test menjadi 82,1% pada post-test, atau meningkat sebesar 23,3 poin persentase. Sebanyak 52 dari 65 peserta (80%) mencapai kriteria keberhasilan yang telah ditetapkan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program pendampingan memiliki capaian positif dalam meningkatkan pemahaman jamaah mengenai ketahanan mental berbasis nilai-nilai Islam.

Pendekatan ABCD juga menunjukkan bahwa pengajian rutin mingguan dapat dikembangkan bukan hanya sebagai media penyampaian pengetahuan keagamaan, tetapi juga sebagai ruang penguatan spiritual, ketahanan mental, dukungan sosial, dan pemberdayaan masyarakat. Keberlanjutan program dapat dilakukan dengan mengintegrasikan materi ketahanan mental ke dalam tema-tema pengajian berikutnya serta meningkatkan peran pengurus dan tokoh agama sebagai fasilitator pendampingan.

Dengan demikian, program ini dapat menjadi salah satu model pemberdayaan berbasis masjid yang memanfaatkan aset dan potensi masyarakat secara partisipatif. Keberhasilan sebesar 80% menjadi indikasi bahwa penguatan ketahanan mental melalui nilai-nilai Islam dalam forum pengajian memiliki prospek untuk dikembangkan secara berkelanjutan di lingkungan jamaah Masjid Ainul Yaqin.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, Lukman, Wiwin Aminah, Mochammad Arif Bijaksana, dan Djusnimar Zultilisna. “Menumbuhkan Kualitas Keagamaan Masyarakat Muslim Perkotaan melalui Program Pengabdian Masyarakat.” *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 18, no. 2 (2022). <https://doi.org/10.20414/transformasi.v18i2.5108>.
- Ayub, Moh. E. *Manajemen Masjid: Petunjuk Praktis bagi Para Pengurus*. Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- Kretzmann, John P., dan John L. McKnight. *Building Communities from the Inside Out: A Path Toward Finding and Mobilizing a Community's Assets*. Evanston, IL: Institute for Policy Research, Northwestern University, 1993.
- Masten, Ann S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford Press, 2014.

- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- Wajdi, Muh Barid Nizarudin, Rangga Sa'adillah S.A.P., Lely Ana Ferawati Ekaningsih, Hasan Syaiful Rizal, dan Amang Fathurrohman. "Asset-Based Community Development: Leveraging Local Strengths for Empowering Communities: A Bibliographic Analysis." *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 8, no. 1 (2024). <https://doi.org/10.29062/engagement.v8i1.1784>.
- Walian, Anang. "Optimalisasi Pengajian Rutin Masjid Al-Aqobah 7 Palembang Sebagai Upaya Pemberdayaan Masyarakat." *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial, dan Sains* 10, no. 2 (2021): 414–423. <https://doi.org/10.19109/intelektualita.v10i2.10539>.
- Zhilla, M., D. A. Fajar, dan A. Mujib. "Bimbingan Keagamaan Melalui Pengajian Rutin untuk Meningkatkan Kesadaran Beragama Masyarakat." *Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 11, no. 4 (2023): 381–400. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v9i2.38670>.