

**MUJAHADAH SEBAGAI STRATEGI PENGEMBANGAN *SET BOUNDARIES* PADA MAHASISWA TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Persyaratan dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Agama (S.Ag) pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

Putri Salsa Bila

07040621102

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

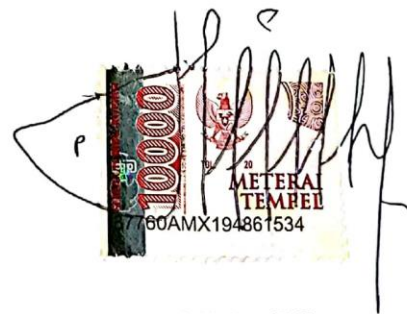
Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Putri Salsa Bila
Nim : 07040621102
Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat
Judul Skripsi : Mujahadah sebagai strategi pengembangan *Setboundaries* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi semester 7 tahun ajaran 2021 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 11 Februari 2025

Saya yang menyatakan,

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular meter stamp. The stamp is yellow and red, with the text 'METERAL TEMBEL' and the number '60AMX194861534' printed on it. The signature is written in a cursive style.

Putri Salsa Bila
NIM 07040621102

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Salsa Bila
NIM : 07040621102
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan bahwa saya telah menyelesaikan skripsi dengan judul:

“ Mujahadah Sebagai Strategi Pengembangan *Setboundaries* Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Semester 7 Tahun Ajaran 2021 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya” bersedia mengujikan Skripsi tersebut.

Demikian, saya mohon persetujuan Bapak untuk melaksanakan seminar hasil tersebut.

Terimakasih.

Selasa, 11 Februari 2025



Dr. Nasruddin, S.Pd, S. Th.I, M.A.

PENGESAHAN SKRIPSI

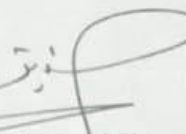
Skripsi berjudul "Mujahadah Sebagai Strategi Pengembangan *Set Boundaries* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya" yang ditulis oleh Putri Salsa Bila ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Tim Penguji

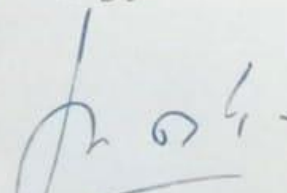
Penguji I


(Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, M.A.)
NIP. 197308032009011005

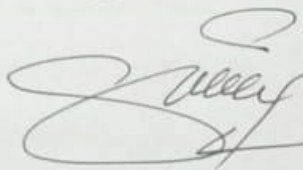
Penguji II


(Dra. Khodijah, M.Si.)
NIP. 1 196611101993032001

Penguji III


(Dr. Isa Anshori, M.Ag)
NIP. 197306042005011007

Penguji IV


(Syaifulloh Yazid, MA)
NIP. 197910202015031001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Dr. Kadlir Riyadi, Ph.D

NIP. 197008132005011003



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Putri Salsa Bila
NIM : 07040621102
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : psalsabila461@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul : *Mujahadah Sebagai Strategi Pengembangan Set Boundaries* pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Maret 2025

Penulis

(Putri Salsa Bila)

ABSTRAK

Putri Salsa Bila (07040621102) “Mujahadah Sebagai Strategi Pengembangan *Set Boundaries* Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi semester 7 tahun ajaran 2021 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya”

Mahasiswa di lingkungan akademik sering menghadapi berbagai tantangan dalam menetapkan batasan diri (*set boundaries*), terutama dalam aspek emosional, fisik, dan seksual. Kesulitan dalam membatasi diri dapat mengarah pada tekanan sosial, akademik, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana praktik mujahadah yang sebagai usaha sungguh-sungguh dalam mengendalikan hawa nafsu dapat diterapkan sebagai strategi dalam membentuk dan mempertahankan batasan diri mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologis, di mana data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi semester 7 di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mujahadah memiliki peran signifikan dalam membantu mahasiswa mengembangkan batasan diri dalam tiga aspek utama: (1) emosional, dengan meningkatkan kesadaran diri dan pengelolaan tekanan sosial; (2) fisik, dengan mendorong individu untuk menjauhi lingkungan yang bertentangan dengan nilai-nilai yang dianut; dan (3) seksual, dengan membantu mahasiswa menetapkan batasan dalam interaksi dengan lawan jenis guna menjaga keseimbangan spiritual dan sosial. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa penerapan mujahadah tidak hanya memperkuat dimensi spiritual mahasiswa tetapi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan emosional mereka. Dengan demikian, mujahadah dapat menjadi strategi efektif bagi mahasiswa dalam menghadapi dinamika sosial dan akademik di lingkungan perkuliahan.

Kata Kunci: Mujahadah, Set Boundaries, Tasawuf, Mahasiswa, Pengendalian Diri

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP.....	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
LEMBAR PERSEMBAHAN	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xviii
DAFTAR ISI.....	xxi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Telaah Pustaka.....	10
F. Metode Penelitian.....	25
G. Sistematika Pembahasan	32
BAB II	35
Konsep Mujahadah dan Set Boundaries dalam Pembentukan keseimbangan diri	35
A. Definisi Mujahadah.....	35
B. Aspek-Aspek Mujahadah.....	37
C. Tujuan Dan Manfaat Mujahadah	42
<i>B. Set Boundaries</i>	43
1. Pengertian <i>Set Boundaries</i>	43
2. Pentingnya <i>Set Boundaries</i> Bagi Mahasiswa	44
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Set Boundaries</i>	45
4. Hubungan Antara Mujahadah Dan <i>Set Boundaries</i>	48
BAB III.....	53

Penerapan Mujahadah sebagai Strategi Pengembangan Set Boundaries pada Mahasiswa.....	53
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	53
B. Profil Subjek Penelitian	55
C. Deskripsi Subjek Penelitian.....	56
BAB IV	73
Implementasi Mujahadah dalam Pembentukan Set Boundaries pada Mahasiswa ..	73
A. Mujahadah Sebagai Strategi Pengembangan Set Boundaries	73
B. Mujahadah Dalam Pengembangan Batasan Emosional.....	79
C. Mujahadah Dalam Pengembangan Batasan Fisik	80
D. Mujahadah Dalam Pengembangan Batasan Seksual.....	81
BAB V.....	82
PENUTUP	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	83
DAFTAR PUSTAKA.....	85
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	89
DOKUMENTASI DAN TRANSKRIP WAWANCARA.....	89



 UIN SUNAN AMPEL
 S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

“6 Jenis ‘Personal Boundaries’ Yang Perlu Anda Miliki,” 2022

<<https://jiwadamai.com/2022/09/13/6-jenis-personal-boundaries-yang-perlu-anda-miliki/>> [diakses 8 Maret 2025]

Amin, Muhammad, “TRADISI MUJAHADAH: METODE MENJAGA

HAFALAN AL-QUR’AN DI PONDOK PESANTREN AL-ITTIFAQIAH, INDRALAYA, INDONESIA,” *Jurnal Fuaduna: Jurnal Kajian Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 5 (2021), 35–44

<<https://ejournal.iainbukittinggi.ac.id/index.php/fuaduna/article/view/4260/pdf>>

Anuar, Insanul Kamil bin Khairul, “Konsep Muroqobah dalam perspektif Hadis dalam kitab Sunan Ibn Majah,” 2017, 41

Daulay, Haidar Putra, Zaini Dahlan, dan Chairul Azmi Lubis, “Takhalli, Tahalli dan Tajalli,” *Jurnal Pendidikan dan Dakwah*, 3 (2021), 7–12

Fadila, DEVIA RAHMA HAMIMATUL, “Peran Mujahadah Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri (Studi Fenomenologi di Pondok Pesantren Tarbiyatul Mutathowi’in Rejosari Madiun),” *UIN Walisongo Semarang*, 2022

Fanani, Mochammad Rizal, “KONSEP JIHAD DALAM AL-QUR’AN (Telaah Penafsiran Surah Al-Hajj Ayat 78 Dalam Tafsir Al-Misbah),” *al Dhikra| Jurnal Studi Qur’an dan Hadis*, 3 (2021), 71–84

Habibur Rohman, “Mujahadah Dan Kecerdasan Spiritual: Fenomena Mujahadah

- Santri Pondok Pesantren Nurul Huda Sragen Jawa Tengah,” 2020, 27–28
- Hanim, L, “Eksistensi ritual Mujahadah terhadap pengalaman keagamaan remaja: studi pada remaja pengamal Wahidiyah Sidoarjo sebagai upaya membangun kesehatan ...,” 2022, 20–26 <<http://digilib.uinsby.ac.id/54850/>>
- “History Of Uinsa” <<https://uinsa.ac.id/history-of-uinsa>> [diakses 19 Desember 2024]
- Imaduddin, Aam, “Spiritualitas Dalam Konteks Konseling,” *Journal of Innovative Counseling*, 1 (2017), 1–8
<http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>
- Miranda, Dian, “Pengembangan Diri Melalui Pemberdayaan Diri,” *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 1 (2012), 78–88 <<https://doi.org/10.26418/jvip.v1i1.47>>
- Miskahuddin, Miskahuddin, “Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah*, 17 (2020), 3–7
<<https://doi.org/10.22373/jim.v17i2.9182>>
- Muslim, Al-Atsary, “Apa Itu Mujahadah dan Barzanji?,” 2020
<<https://bimbinganislam.com/apa-itu-mujahadah-dan-barzanji/>> [diakses 14 Desember 2024]
- Nazratul, Siti, Ain Mohd, dan Salasiah Hanin Hamjah, “Aplikasi Tazkiyah Al-Nafs Menerusi Mujahadah Al-Nafs dalam Kaunseling,” *Fikiran Masyarakat*, 5 (2017), 2
- “Pengertian Mujahadah: Bersungguh-Sungguh dan Berjuang,” 2021

<<https://www.risalahislam.com/2021/04/pengertian-mujahadah-bersungguh-sungguh.html>> [diakses 14 Desember 2024]

“Pengertian Remaja, Ciri, dan Tahapan Perkembangannya,” 2023

<<https://dosensosiologi.com/pengertian-remaja/>> [diakses 25 November 2024]

“Pentingnya Setting Boundaries, Ini Caranya!”

<<https://www.praktiqu.com/pentingnya-setting-boundaries-ini-caranya-2/>> [diakses 22 November 2024]

“Prodi Tasawuf dan Psikoterapi” <<https://uinsa.ac.id/fuf/tp>> [diakses 4 Januari 2025]

Purnama, Yulia, dan Indo Santalia, “Metode Penyucian Jiwa Imam Al-Ghazali,”

Living Islam: Journal of Islamic Discourses, 5 (2022), 15

<<https://doi.org/10.14421/lijid.v5i2.3822>>

Putri, Balqis, “Pentingnya Memiliki Batasan (Setting Boundaries) Bagi Diri Sendiri & Orang Lain,” 2022

<<https://osc.medcom.id/community/pentingnya-memiliki-batasan-setting-boundaries-bagi-diri-sendiri-orang-lain-3663>>

Reni Sasmita, dan Waharjani, “Implementation of Mujahadah and Syaja’ah

Personal Morals in the Perspective of Islamic Education,” *Journal of Islamic*

Civilization, 4 (2023), 136–45 <<https://doi.org/10.33086/jic.v4i2.3635>>

Reswin, Mustapa, “PANDANGAN AL-GHAZALI TERHADAP MAQAM DAN

IMPLIKASINYA DALAM KEHIDUPAN MODERN.” (INSTITUT
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALU, 2020)

Sadiyah, Halimah, “PENTINGNYA MENERAPKAN SELF BOUNDARIES
DALAM KEHIDUPAN,” *TIM REDAKSI JURNALIS PPQN*, 2024
<[https://qotrunnada-depok.ponpes.id/read/292/pentingnya-menerapkan-self-
boundaries-dalam-kehidupan](https://qotrunnada-depok.ponpes.id/read/292/pentingnya-menerapkan-self-boundaries-dalam-kehidupan)> [diakses 5 Januari 2025]

Sekar, PawestriHillary, “Personal Boundaries, Batasan Diri agar Hidup Lebih
Nyaman” <[https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/personal-
boundaries/](https://hellosehat.com/mental/hubungan-harmonis/personal-boundaries/)> [diakses 22 November 2024]

“Surah Al-Ankabut 69” <[https://tafsirweb.com/7295-surat-al-ankabut-ayat-
69.html](https://tafsirweb.com/7295-surat-al-ankabut-ayat-69.html)> [diakses 8 Maret 2025]

Tawwab, Nedra Glover, “Set Boundaries; Agar Hidup Kita Tenang,” 2014, hal. 5

Yulianti, Lia, “MANAJEMEN MUJAHADAH SANTRI DALAM
PEMBENTUKAN NILAI KARAKTER TANGGUNG JAWAB DI
PONDOK PESANTREN AL-LUQMANYAH YOGYAKARTA,” 2023

Yusuf, Rois Abdullah Badruddin, “MUJAHADAH UNTUK
MENGEMBANGKAN KONTROL DIRI SANTRI (Studi Kasus di Pondok
Pesantren Asrama Perguruan Islam (API) Sumanding Jepara) SKRIPSI”
(UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG, 2019)

Zidni Nuran Noordin, Zaizul Ab. Rahman, “Perbandingan Proses Tazkiyah al-
Nafs Menurut Imam al-Ghazali dan Ibnu Qayyim,” 2 (2017), 3–5