

Analisis Dinamika Psikologis Dan Sosial Dalam Tradisi Keberagamaan Ibu Ibu Pengajian Di Lorong Kelakar Palembang

Delta Cahya Ramadhan¹, Irene Ayu Triningsih², Sandrina Maharani³, Yuliana⁴, Berliana Nazla Olivia⁵, Okta Pranata Jaya⁶

¹⁻⁴ Program Studi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

⁵ Program Studi Teknologi Pangan, Universitas Muhammadiyah Palembang, Indonesia

Corresponding Email: delta.cahya2005@gmail.com , ireneatn01@gmail.com , sandrina8384@gmail.com , bandingagung837@gmail.com , berlianaolivia89@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the psychological and social dynamics embedded in the religious traditions practiced by women's Qur'anic study groups in Lorong Kelekar, Palembang. Using a descriptive qualitative method, data were collected through participant observation, semi-structured interviews, and documentation. The results show that the pengajian functions as a spiritual and social space that provides emotional support, strengthens religious understanding, and enhances community bonding among women. Psychologically, the participants experience increased tranquility, reduced stress, greater emotional stability, and stronger spiritual motivation. Socially, the pengajian fosters solidarity, cooperation, mutual assistance, and the transmission of religious values across generations. The study concludes that community-based religious practices play an important role in supporting both psychological well-being and social cohesion among women in local neighborhoods.

Keywords: religious tradition, psychological dynamics, social cohesion, women's pengajian

Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis dinamika psikologis dan sosial dalam tradisi keberagamaan ibu-ibu pengajian di Lorong Kelekar, Palembang. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi partisipan, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajian berfungsi sebagai ruang spiritual dan sosial yang memberikan dukungan emosional, memperkuat pemahaman agama, serta membangun ikatan sosial antarsesama jamaah. Secara psikologis, para peserta merasakan ketenangan batin, pengurangan stres, kestabilan emosi, serta meningkatnya motivasi spiritual. Secara sosial, pengajian memunculkan solidaritas, kerja sama, saling membantu, serta pewarisan nilai-nilai religius secara lintas generasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa praktik keberagamaan berbasis komunitas memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan kohesi sosial ibu-ibu di lingkungan Masyarakat.

Kata Kunci: tradisi keberagamaan, dinamika psikologis, dinamika sosial, pengajian ibu-ibu

Pendahuluan

Pengajian merupakan salah satu tradisi keberagamaan yang mengakar kuat dalam masyarakat Muslim Indonesia karena berfungsi sebagai ruang pembelajaran agama sekaligus ruang sosial bagi para perempuan (Fauziah, 2019). Bagi banyak ibu-ibu, pengajian bukan hanya tempat mendengar ceramah, tetapi juga menjadi sarana untuk mendapatkan ketenangan, berbagi pengalaman hidup, dan memperkuat hubungan sosial di tingkat komunitas (Kusumawati, 2020). Tradisi serupa terlihat pada pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar, Palembang, yang telah berlangsung rutin selama bertahun-tahun sebagai bagian dari aktivitas keagamaan dan sosial masyarakat setempat. Lorong Kelekar sebagai wilayah padat penduduk memiliki

dinamika sosial yang khas, di mana masyarakat membutuhkan ruang pertemuan yang dapat memperkuat ikatan sosial sekaligus memenuhi kebutuhan spiritual. Pengajian hadir sebagai wadah yang memberikan ketenangan batin serta kesempatan bagi para ibu untuk berkumpul, berdiskusi, dan memperdalam pemahaman keagamaan mereka (Irawati, 2021). Aktivitas rutin seperti membaca Yasin, dzikir, dan mendengarkan ceramah menjadi sarana yang memberi dampak positif bagi kondisi emosional jamaah.

Namun, penelitian mendalam mengenai dinamika psikologis dan sosial dalam kelompok pengajian skala lokal masih terbatas. Sebagian besar kajian terdahulu lebih menekankan aspek struktural atau fungsional pengajian sebagai lembaga dakwah. Padahal, bagi perempuan, pengajian juga memainkan peran penting sebagai strategi coping religius untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari, terutama dalam konteks keluarga dan ekonomi (Mulyani, 2022). Dalam konteks ini, teori coping religius yang dikemukakan oleh Pargament (2011) menjelaskan bahwa praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan aktivitas ritual lainnya dapat menjadi mekanisme adaptif yang membantu individu memperoleh kekuatan psikologis, mengurangi stres, dan menemukan makna ketika menghadapi masalah. Selain itu, dinamika emosional yang muncul dalam kegiatan pengajian dapat dianalisis menggunakan teori regulasi emosi dalam ritual menurut Winkelmann (2013), yang menyatakan bahwa ritual bersama mampu menstabilkan emosi, menciptakan rasa aman, dan memperkuat pengalaman spiritual kolektif. Sementara itu, hubungan sosial yang terjalin antarjamaah relevan dengan teori Identitas Sosial dari Tajfel dan Turner, yang menjelaskan bahwa individu membangun identitas diri dan rasa memiliki melalui keanggotaannya dalam suatu kelompok. Dalam hal ini, pengajian menjadi ruang yang menguatkan identitas religius dan kebersamaan perempuan. Dengan demikian, pengajian tidak hanya berfungsi sebagai wadah pembelajaran agama, tetapi juga sebagai ruang emosional, sosial, dan simbolik yang membentuk solidaritas serta rasa kebersamaan yang khas dalam komunitas perempuan

tersebut. Berdasarkan konteks tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana dinamika psikologis yang dialami ibu-ibu peserta pengajian di Lorong Kelekar?
2. Bagaimana dinamika sosial yang terbentuk melalui pelaksanaan pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar?
3. Bagaimana makna religius dan sosial yang dirasakan jamaah dari keterlibatan dalam kegiatan pengajian?

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan dinamika psikologis dan sosial yang muncul dalam aktivitas pengajian, serta memahami makna keberagamaan yang dibangun melalui interaksi para jamaah. Secara teoretis, penelitian ini menggunakan kerangka Psikologi Agama yang memandang bahwa keberagamaan berhubungan dengan keyakinan, pengalaman spiritual, dan praktik ritual yang memberi dampak terhadap kondisi psikologis seseorang (Anwar, 2020). Psikologi Agama, sebagai bidang studi yang mengintegrasikan psikologi dan agama, menjelaskan bagaimana praktik keagamaan seperti pengajian dapat berfungsi sebagai mekanisme coping untuk mengelola stres, meningkatkan resiliensi emosional, dan memberikan rasa makna hidup. Misalnya, melalui dzikir dan ceramah, peserta pengajian dapat mengalami pengalaman spiritual yang mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis, sesuai dengan teori Anwar yang menekankan hubungan antara ritual agama dan kesehatan mental. Teori ini relevan karena membantu menganalisis bagaimana pengajian membantu ibu-ibu mengatasi tantangan sehari-hari seperti tekanan keluarga atau ekonomi, dengan fokus pada aspek internal seperti keyakinan dan pengalaman batin.

Sementara itu, dinamika sosial dianalisis melalui teori interaksi dan kohesi kelompok yang menekankan pentingnya hubungan antaranggotanya dalam membangun identitas kolektif. Teori interaksi sosial, seperti yang dikembangkan oleh George Herbert Mead, menjelaskan bahwa interaksi rutin dalam kelompok seperti pengajian membentuk norma, peran, dan solidaritas melalui komunikasi dan pertukaran pengalaman. Kohesi kelompok, berdasarkan konsep dari Festinger, merujuk pada kekuatan ikatan emosional dan komitmen antaranggota yang membuat kelompok tetap utuh. Dalam konteks ini, pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar dapat dipahami sebagai ruang di mana interaksi sosial membangun rasa kebersamaan, saling dukung, dan identitas kolektif sebagai komunitas perempuan Muslim, yang membantu mengatasi isolasi sosial di lingkungan perkotaan padat penduduk. Kedua teori ini saling melengkapi: Psikologi Agama fokus pada dampak internal psikologis, sedangkan teori interaksi dan kohesi kelompok menyoroti aspek eksternal sosial, sehingga memberikan kerangka komprehensif untuk memahami pengajian sebagai wadah holistik. Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi untuk memperluas pemahaman tentang peran pengajian sebagai ruang spiritual dan sosial yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis sekaligus memperkuat hubungan sosial dalam komunitas perempuan di perkotaan (Firdaus, 2021).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena tujuan penelitian adalah memahami pengalaman, makna, dan dinamika psikologis serta sosial yang dialami ibu-ibu peserta pengajian secara mendalam (Mulyani, 2022). Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat menggambarkan fenomena keberagamaan yang berlangsung secara alami pada konteks sosial masyarakat Lorong Kelekar.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan fokus pada deskripsi fenomenologis terhadap pengalaman jamaah dalam mengikuti pengajian. Desain ini memungkinkan peneliti mengamati proses, interaksi, dan makna aktivitas pengajian secara langsung (Anwar, 2020).

Subjek, Populasi, dan Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu metode penentuan sampel yang dilakukan secara sengaja berdasarkan pertimbangan teoretis dan relevansi informan terhadap topik penelitian. Purposive sampling dipilih karena tidak semua jamaah memiliki tingkat keterlibatan dan pengalaman yang sama dalam kegiatan pengajian, sehingga diperlukan informan yang benar-benar memahami dinamika psikologis dan sosial yang terjadi. Kriteria informan dalam penelitian ini meliputi:

1. Ibu-ibu yang menjadi jamaah aktif pengajian di Lorong Kelekar
2. Telah mengikuti pengajian minimal satu tahun
3. Memiliki kedekatan dengan aktivitas kelompok seperti kegiatan arisan dan kerja bakti
4. Bersedia memberikan informasi secara terbuka.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu-ibu yang mengikuti pengajian rutin di Lorong Kelekar.

Informan terdiri dari beberapa jamaah aktif yang telah mengikuti pengajian minimal satu tahun.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama:

1. Observasi Partisipan – Peneliti hadir langsung dalam kegiatan pengajian untuk mengamati interaksi, suasana kegiatan, serta proses pelaksanaan pengajian.
2. Wawancara Semi-Terstruktur – Wawancara dilakukan dengan beberapa ibu-ibu jamaah untuk

menggali pengalaman emosional, manfaat sosial, dan makna religius dari kegiatan pengajian (Irawati, 2021).

3. Dokumentasi – Berupa foto kegiatan, rekaman suara, dan catatan lapangan untuk mendukung keabsahan data.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan model Miles & Huberman 2018 , yang meliputi:

1. Reduksi Data – memilih, memusatkan perhatian, dan menyederhanakan data hasil observasi dan wawancara.
2. Penyajian Data – menyusun data dalam bentuk narasi terstruktur agar mudah dipahami.
3. Penarikan Kesimpulan – menafsirkan pola, tema, dan hubungan antara dinamika psikologis dan sosial yang muncul dalam kegiatan pengajian (Fauziah, 2019).

Keabsahan Data

Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik, yaitu membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi secara menyeluruh untuk memastikan konsistensi dan keandalan informasi (Kusumawati, 2020).

Hasil Penelitian

Hasil penelitian dianalisis menggunakan pendekatan kualitatif sehingga temuan disajikan dalam bentuk tema-tema utama yang muncul dari proses observasi, wawancara, dan dokumentasi. Terdapat tiga tema besar yang menggambarkan dinamika psikologis dan sosial ibu-ibu dalam mengikuti pengajian di Lorong Kelekar, yaitu: (1) *ketenangan psikologis dan stabilitas emosional*, (2) *solidaritas sosial dan dukungan komunitas*, serta (3) *pembentukan identitas religius dan makna keberagamaan*.

1. Ketenangan Psikologis dan Stabilitas Emosional

Sebagian besar informan menyatakan bahwa mengikuti pengajian membuat mereka merasa lebih tenang, lebih sabar, dan lebih mampu mengendalikan emosi. Salah satu ibu yang berinisial M mengatakan bahwa ia merasa "lebih lapang dan tidak mudah stres" setelah mengikuti pengajian. Aktivitas membaca Yasin, doa bersama, dan mendengarkan ceramah memberikan efek relaksasi dan peningkatan fokus spiritual (Irawati, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa pengajian berperan sebagai bentuk coping religius, yaitu strategi mengelola tekanan hidup melalui aktivitas keagamaan.

2. Solidaritas Komunitas dan Dukungan Sosial

Temuan kedua menunjukkan bahwa pengajian menjadi ruang yang mempererat hubungan sosial antarjamaah. Ibu-ibu saling membantu ketika ada anggota yang sakit, menghadapi masalah keluarga, atau membutuhkan bantuan ekonomi. Selain kegiatan keagamaan, mereka juga melakukan kegiatan bersama seperti arisan, memasak, dan kerja bakti. Kegiatan-kegiatan ini membuat para ibu merasa memiliki "keluarga kedua" yang dapat menjadi tempat berbagi cerita dan bertukar pengalaman. Interaksi rutin yang intens menciptakan kohesi kelompok yang kuat (Kusumawati, 2020).

3. Pembentukan Identitas Keagamaan dan Makna Keberagamaan

Pengajian tidak hanya dipandang sebagai kegiatan ibadah, tetapi juga sebagai bagian penting dari identitas keagamaan ibu-ibu di Lorong Kelekar. Banyak informan yang mengatakan bahwa mereka mengikuti pengajian sejak muda dan merasakan bahwa kegiatan ini telah menjadi kebiasaan hidup yang tidak bisa ditinggalkan. Rutinitas pengajian membantu mereka meningkatkan pemahaman agama, memperbaiki perilaku sehari-hari, dan mengajarkan nilai-nilai moral kepada anak-anak. Tradisi ini kemudian diwariskan kepada generasi berikutnya sebagai bagian dari identitas keluarga dan komunitas (Anwar, 2020).

4. Pengajian sebagai Ruang Aman untuk Ekspresi Emosional

Beberapa informan juga menuturkan bahwa pengajian menjadi tempat untuk mencerahkan perasaan ketika menghadapi masalah rumah tangga atau tekanan ekonomi. Mereka merasa lebih lega setelah bercerita kepada sesama jamaah yang sudah dianggap dekat. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengajian tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga menyediakan ruang aman (safe space) untuk penanganan emosi dengan cara yang positif (Mulyani, 2022).

5. Peningkatan Sikap Religius dalam Kehidupan Sehari-Hari

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan sikap religius setelah rutin mengikuti pengajian. Beberapa ibu mengatakan bahwa mereka menjadi lebih rajin salat, lebih sabar menghadapi keluarga, serta lebih berhati-hati dalam berperilaku. Aktivitas pengajian memberikan dorongan spiritual dan memperkuat keyakinan mereka dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kualitas keberagamaan sebagai hasil dari proses pembelajaran yang berlangsung secara konsisten (Fauziah, 2019).

Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar memiliki peran yang signifikan dalam membentuk dinamika psikologis dan sosial jamaah. Temuan pertama mengungkap bahwa pengajian berfungsi sebagai ruang untuk mencapai ketenangan batin dan stabilitas emosional. Aktivitas religius seperti membaca Yasin, dzikir, dan mendengarkan ceramah menciptakan suasana spiritual yang menenangkan, sehingga membantu jamaah mereduksi stres dan meningkatkan keseimbangan emosi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi strategi coping religius dalam menghadapi tekanan hidup (Irawati, 2021). Selain efek psikologis, penelitian ini juga menemukan bahwa pengajian memperkuat solidaritas sosial antaranggota. Keberadaan kegiatan tambahan seperti arisan, kerja bakti, dan saling membantu saat ada jamaah yang mengalami kesulitan menunjukkan tingginya kohesi sosial di dalam kelompok. Interaksi yang terjalin secara rutin memunculkan rasa saling percaya dan rasa memiliki yang kuat. Penelitian lain menyebutkan bahwa kelompok religius seringkali menjadi ruang efektif dalam membangun jaringan dukungan sosial yang stabil (Kusumawati, 2020), dan hal tersebut terlihat nyata dalam kelompok pengajian ini.

Temuan berikutnya menunjukkan bahwa identitas keagamaan jamaah terbentuk melalui rutinitas pengajian. Para ibu yang telah mengikuti pengajian sejak lama merasa bahwa kegiatan ini telah menjadi bagian dari identitas diri dan identitas komunitas mereka. Identitas religius tersebut tidak hanya tercermin dari perilaku ibadah, tetapi juga dari komitmen untuk menjaga hubungan baik dengan sesama anggota dan meneruskan tradisi pengajian kepada generasi berikutnya. Temuan ini mendukung pendapat Anwar (2020) yang menjelaskan bahwa praktik keberagamaan kolektif dapat memperkuat identitas keagamaan dan nilai moral individu.

Pengajian juga terbukti menjadi ruang aman (safe space) bagi ibu-ibu untuk mencerahkan perasaan dan berbagi pengalaman emosional. Ketika menghadapi masalah keluarga atau ekonomi, mereka merasa lebih ringan setelah bercerita kepada sesama jamaah. Hubungan emosional yang hangat ini menegaskan bahwa pengajian bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga tempat untuk memproses emosi secara sehat. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung menggunakan ruang religius sebagai tempat mendapatkan ketenangan dan dukungan sosial ketika menghadapi masalah personal (Mulyani, 2022). Selain itu, penelitian menunjukkan adanya peningkatan sikap religius setelah mengikuti pengajian secara rutin. Jamaah menjadi lebih rajin beribadah, lebih sabar dalam mengelola masalah rumah tangga, dan lebih berhati-hati dalam bertindak. Hal ini menegaskan bahwa pengajian memiliki peran dalam pengembangan moral dan pembentukan karakter. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang

menyebutkan bahwa aktivitas religius berpengaruh terhadap pembentukan perilaku positif dalam kehidupan sehari-hari (Fauziah, 2019).

Secara keseluruhan, diskusi ini menggambarkan bahwa pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar bukan hanya ritual keagamaan, tetapi juga institusi sosial yang memberi dampak signifikan bagi kesejahteraan psikologis dan sosial jamaah. Pengajian mampu memperkuat hubungan antaranggota, meningkatkan kualitas keberagamaan, dan menyediakan ruang aman bagi perempuan untuk berbagi, berinteraksi, dan menemukan makna spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar memiliki peran penting dalam membentuk dinamika psikologis dan sosial jamaah. Pertama, dari sisi tujuan penelitian mengenai dinamika psikologis, pengajian terbukti menjadi ruang yang menyediakan ketenangan batin, penguatan emosi positif, serta fasilitas coping religius yang membantu jamaah menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari. Kedua, dari sisi dinamika sosial, pengajian berfungsi sebagai wadah yang memperkuat solidaritas, membangun jaringan dukungan sosial, dan menumbuhkan rasa kebersamaan yang mengokohkan identitas kelompok. Selain itu, pengajian juga berperan dalam memperkuat identitas keberagamaan melalui aktivitas rutin yang menanamkan nilai religius, kebiasaan ibadah, serta pembentukan karakter yang lebih sabar, empatik, dan peduli. Dengan demikian, pengajian ibu-ibu di Lorong Kelekar bukan hanya aktivitas keagamaan, tetapi juga institusi sosial yang strategis dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan kohesi sosial masyarakat. Penelitian ini merekomendasikan perlunya pengembangan kegiatan pengajian yang lebih variatif, seperti kelas keterampilan berbasis komunitas atau pelatihan psikologis dasar, agar manfaat sosial dan psikologis semakin optimal. Selain itu, partisipasi generasi muda perlu ditingkatkan agar keberlanjutan tradisi pengajian tetap terjaga pada masa mendatang.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini. Ucapan terima kasih secara khusus ditujukan kepada para ibu-ibu jamaah Pengajian Lorong Kelekar yang telah memberikan waktu, informasi, serta keterbukaan selama proses wawancara dan observasi. Peneliti juga berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta bimbingan akademik yang sangat berarti. Selain itu, apresiasi disampaikan kepada rekan-rekan sejawat yang turut membantu dalam proses pengumpulan data, dokumentasi, dan penyelesaian naskah prosiding ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal kebaikan dan mendapatkan balasan terbaik.

Lampiran Verbatim



Gambar ibu-ibu pengajian

Saat kami datang ke musholla untuk melakukan wawancara, para ibu-ibu sudah terlihat melaksanakan kegiatan pengajian rutin mereka. Mereka duduk melingkar dengan rapi, mengenakan kerudung hijau muda yang seragam, sementara sebagian memainkan rebana dan tamborin sebagai irungan shalawat yang mereka lantunkan bersama. Di sisi lain, beberapa ibu memegang mushaf dan buku doa, serta seorang ibu terlihat memimpin jalannya kegiatan dengan menggunakan mikrofon. Suasana yang kami temui hangat dan penuh kebersamaan; meskipun sedang sibuk dengan aktivitas hadrah dan pembacaan dzikir, mereka tetap menyambut kedatangan kami dengan ramah sebelum melanjutkan proses wawancara.

Setelah kegiatan pengajian selesai dan para ibu-ibu selesai melantunkan shalawat serta memainkan rebana, kami kemudian melanjutkan proses wawancara dengan beberapa anggota jamaah, termasuk ketuanya. Pada foto berikut terlihat para ibu duduk membentuk lingkaran kecil di tengah musholla, menyambut kami dengan sikap ramah dan terbuka. Suasana yang tercipta tetap hangat dan santai, sejalan dengan kegiatan sebelumnya yang menunjukkan kekompakan kelompok. Masing-masing ibu terlihat duduk dengan nyaman, beberapa di antaranya sesekali tersenyum sambil mendengarkan pertanyaan yang kami ajukan. Di bagian belakang, tampak seorang ibu yang masih melanjutkan ibadahnya, memperlihatkan bahwa aktivitas religius dan proses wawancara dapat berjalan berdampingan tanpa mengganggu kehidmatan yang ada. Suasana ini menggambarkan bahwa pengajian mereka bukan hanya wadah untuk beribadah, tetapi juga ruang dialog yang akrab dan terbuka bagi anggota komunitas maupun peneliti yang hadir.

Selain itu, hasil-hasil penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengajian perempuan memiliki fungsi yang lebih luas dibandingkan sekadar tempat belajar agama. Mulyani (2022) menjelaskan bahwa keterlibatan perempuan dalam pengajian merupakan bentuk *religious coping* yang digunakan untuk mengatasi tekanan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aktivitas seperti membaca Al-Qur'an, berdzikir, bershalawat, dan mengikuti ceramah, jamaah memperoleh ketenangan emosional, rasa terkendali, dan penguatan makna hidup. Hal ini sejalan dengan teori *religious coping* dari Pargament, yang menyatakan bahwa praktik keagamaan dapat menjadi sumber daya psikologis penting untuk mereduksi stres, memperkuat harapan, dan memberikan rasa aman. Dari sisi psikologi agama, Anwar (2020) menegaskan bahwa pengalaman keberagamaan tidak hanya tampak pada ritual formal, tetapi juga tercermin pada respons emosional, persepsi spiritual, dan perubahan perilaku sehari-hari. Pengajian ibu-ibu menjadi ruang yang memfasilitasi terbentuknya pengalaman spiritual tersebut, terutama melalui kegiatan kolektif yang menimbulkan rasa syukur, ketenangan batin, dan penguatan

hubungan dengan Tuhan. Teori pengalaman keagamaan (*religious experience theory*) juga menjelaskan bahwa aktivitas ritual bersama dapat memunculkan rasa keterhubungan spiritual yang lebih mendalam dibandingkan praktik individual.

Dari perspektif sosial, Firdaus (2021) menyoroti bahwa pengajian berperan sebagai arena interaksi sosial yang memperkuat solidaritas dan jaringan dukungan antarperempuan. Hal ini selaras dengan teori Identitas Sosial (Tajfel & Turner), yang menyebutkan bahwa individu membangun identitas kolektif melalui keterlibatan dalam kelompok tertentu. Dalam konteks pengajian, identitas sebagai "jamaah" membuat para ibu merasa memiliki tempat untuk berbagi cerita, bertukar pengalaman, serta memperoleh dukungan moral. Kehadiran kelompok juga menciptakan kohesi sosial yang memperkuat rasa kebersamaan dan meningkatkan kesejahteraan psikososial. Berdasarkan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa pengajian bukan hanya menjalankan fungsi keagamaan, tetapi juga menjadi wadah perkembangan psikologis dan sosial bagi perempuan. Kegiatan yang dilakukan—mulai dari membaca Al-Qur'an, berdzikir, melantunkan shalawat dengan rebana, hingga interaksi sebelum dan sesudah pengajian—membangun ekosistem yang mendukung

kesehatan mental, penguatan identitas religius, serta terciptanya lingkungan sosial yang suportif.



Gambar ibu-ibu pengajian

Sebagai penutup kegiatan, kami berfoto bersama para ibu-ibu pengajian sebagai wujud terima kasih atas sambutan mereka yang begitu hangat sejak awal kami datang. Selama proses wawancara, para ibu sangat terbuka dan membantu, sehingga suasana terasa akrab dan nyaman. Foto bersama ini menjadi kenangan dari momen kebersamaan yang terjalin, dan kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh ibu-ibu yang telah meluangkan waktu serta menerima kami dengan sangat baik.

Referensi

AbdAleati, N., et al. (2016). Religiousness and mental health: Systematic review. *Journal of Religion & Health*, 55(6), 1929–1937.

Aggarwal, N. (2013). Cultural psychiatry and religious expression. *Medical Anthropology*, 32(4), 393–398.

Agustia, dkk. "Psikologi Agama dalam Studi Pendidikan Islam: Perspektif Spiritual dan Psikologis." *Journal of Islamic Religious Education (JoIRE)*.

Alang, S. (2016). Community religious culture and psychological expression. *Social Science & Medicine*, 157, 1–8.

Atran, S. (2016). Religious identity and community bonding. *Current Anthropology*, 57(S13), 000–012. Farah Dwi Ariani, Moh Halifa Ramadhani, Lathyva Nur Wahyuni, Itsna Sofia Nafis. "Gejala Psikolog Keberagamaan Pada Anak Dan Remaja: Tantangan Pendidikan Agama Di Era Digital." *At-Tarbiyah: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Agama Islam*. [Jurnal STAITTD](#)

Fitria & Helmi. "Interpretasi Teks Agama Adil Gender Perempuan dan Persepsi Reproduksi Santri." *Jurnal Psikologi UGM*. [Jurnal UGM](#)

Hasanah, U. "Religiusitas Sebagai Moderator Hubungan Kecemburuan dan Kualitas Hubungan Perempuan dengan Pasangan." *Jurnal Konseling dan Psikologi Indonesia*. [ejournal.lli.or.id](#)

Henrich, J. (2015). Religion, ritual, and group cohesion. *Behavioral and Brain Sciences*, 38(4), 1–70. Husnul Khotimah & Sri Lestari. "Religiousness and Family Support among Female Activists in Islamic Organizations: Phenomenological Study." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. [Jurnal UIN SGD](#)

Ibnu Hajar Ansori. "Akal dan Agama Perempuan (Perspektif Hadis Nabi dan Psikologi)." *Universum Journal*. [Jurnal Fuda](#)

Kartini Kartono. "Wanita dan Toleransi Beragama (Analisis Psikologis)." *Muadalah: Jurnal Studi Gender & Agama*. [Jurnal UIN Antasari](#)

King, P. (2015). Women's spirituality in community contexts. *International Journal for the Psychology of Religion*, 25(2), 112–130.

Koenig, H. (2012). Religion, spirituality, and psychological health. *International Journal of Psychology & Religion*, 22(3), 200–220.

Mahoney, A. (2010). Religion in family life and community groups. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 1–12.

McCullough, M. E. (2013). Religion, social support, and group solidarity. *Journal of Personality*, 81(2), 345–356.

Nella Alfin Naimah & Rini Laili Prihatini. "Mekanisme Problem Focused Coping Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Melalui Bimbingan Mental dan Spiritual." *Jurnal Penyuluhan Agama*. UIN Syarif Hidayatullah. [Jurnal UIN Jakarta](#)

Nur Wahib & Moh. Solehuddin. "Peranan Perempuan dalam Pembinaan Mental Spiritual Generasi Bangsa dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Risda: Jurnal Pemikiran dan Pendidikan Islam*. [ejournal.staiarrosyid.ac.id](#)

Pargament, K. (2011). Spiritual coping and well-being. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 50(2), 207–221.

Putri, N. H., & Arifinsyah, A. "Psychospiritual and Socioreligious Approaches to Mental Health in Islam and Christianity." *Jurnal Sosiologi Agama Indonesia*. [Jurnal Ar-Raniry](#)

Safri, A. N. "Linearitas Nilai Ketuhanan dan Kemanusiaan (Studi Kasus Pengalaman Spiritual Waria)." *Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. [Talenta](#)

Saroglou, V. (2011). Psychology of religion and spirituality. *APA Review of Psychology*, 62(3), 41–62.

Sosis, R. (2009). Social commitment and religious ritual. *Human Nature*, 20(3), 294–312.

Sri Nanda, Ella Suzanna, Safuwan Safuwan. "Gambaran Kebermaknaan Hidup pada Perempuan Bercadar di Dayah Darul Ulum Aceh Utara." *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*. [Jurnal Unimal](#)

Stavrova, O. (2015). Religion and social well-being. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 46(6), 874–889.

Sukma Lisa, Ahmad Hidayat, Irfani Rizal. "Pengaruh Keimanan Terhadap Subjective Well-Being Pada Ibu-Ibu Pengajian." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*. [Jurnal Unissula](#)

Susilo, Wibisono. "Psikologi Keberagamaan: Memahami Dimensi Psikologis dalam Penghayatan Agama." *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. Universitas Islam Indonesia. [Jurnal Universitas Islam Indonesia](#)

Tirri, K. (2011). Religious well-being and moral functioning. *Journal of Moral Education*, 40(3), 317–330.

Tsani, F. Z., & Kudhori, M. "Psikologi Perempuan dalam Al-Qur'an: Reinterpretasi QS. Az-Zukhruf Ayat 18." *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*. [Tajdid](#)

Widya Ariani, Abdurrohim Abdurrohim. "Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Pada Mahasiswa." *Takaya: Jurnal Psikologi*. [Jurnal Unissula](#)

Winkelmann, M. (2013). Group ritual and emotional regulation. *Evolution and Human Behavior*, 34(5), 405–415.