

**TESIS**

**IMPLEMENTASI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM  
MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL DAN AKHLAK  
PESERTA DIDIK DI PONDOK PESANTREN DARUNNAJAH  
JAKARTA**



Disusun oleh:

Nama: Baiq Ikhlasul Amalia

NIM: 21502401062

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2026 M / 1446 H**

IMPLEMENTASI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM  
MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL DAN AKHLAK PESERTA  
DIDIK DI PONDOK PESANTREN DARUNNAJAH JAKARTA

**TESIS**

Untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan Agama Islam  
Dalam Program Studi S2 Pendidikan Agama Islam  
Universitas Islam Sultan Agung



Disusun oleh:

Nama: Baiq Ikhlasul Amalia

NIM: 21502401062

**PROGRAM STUDI MAGISTER PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS AGAMA ISLAM**

**UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

**2026 M / 1446 H**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**IMPLEMENTASI KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM  
MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL DAN AKHLAK  
PESERTA DIDIK DI PONDOK PESANTREN DARUNNAJAH  
JAKARTA**

Oleh :  
Baiq Ikhlasul Amalia  
NIM: 21502300271

Pada tanggal .....telah disetujui oleh :

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Agus Irfan, S.H.I., M.P.I  
NIK. 210513020

Dr. Warisiyah, S.Pd.I., M.S.I  
NIK. 211521035

Mengetahui:  
Program Magister Pendidikan Agama Islam Universitas  
Islam Sultan Agung Semarang,

Ketua,

Dr. Agus Irfan, S.H.I., M.P.I  
NIK. 210513020

## ABSTRAK

### **Baiq Ikhlasul Amalia: Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membentuk Kesehatan Mental Dan Akhlak Peserta Didik Di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk kesehatan mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta. Pendidikan di pesantren tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga pada pembinaan mental dan akhlak mulia santri melalui kegiatan yang terstruktur dan berkelanjutan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian berjumlah 17 responden yang terdiri dari Direktur Pengasuhan, 2 pembimbing ekstrakurikuler, 8 penanggung jawab kegiatan, dan 6 santri yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu untuk memastikan konsistensi dan validitas temuan penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler seperti kepramukaan, olahraga, seni, kegiatan keagamaan, dan keilmuan memberikan kontribusi signifikan dalam membentuk kedisiplinan, tanggung jawab, kepemimpinan, kerja sama, pengendalian emosi, serta meningkatkan rasa percaya diri santri. Kegiatan tersebut juga berperan dalam menginternalisasikan nilai-nilai Islam seperti kejujuran, toleransi, empati, dan akhlakul karimah melalui pembiasaan, keteladanan, dan pengalaman langsung. Dari aspek kesehatan mental, ekstrakurikuler membantu santri dalam mengelola stres, meningkatkan keseimbangan emosional, serta membangun ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pesantren.

Dengan demikian, implementasi kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta terbukti menjadi salah satu faktor strategis dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kesehatan mental yang baik dan akhlak yang mulia.

**Kata Kunci:** *Ekstrakurikuler, Kesehatan Mental, Akhlak, Pendidikan Karakter, Pesantren.*

## **ABSTRACT**

### ***Baiq Ikhlasul Amalia: Implementation of Extracurricular Activities in Shaping the Mental Health and Character of Students at Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta***

This study aims to describe the planning, implementation, and evaluation of extracurricular activities in shaping students' mental health and character at Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta. Education in Islamic boarding schools is not only oriented toward academic achievement but also emphasizes the development of students' mental well-being and noble character through structured and continuous activities.

This research employed a qualitative approach using a case study method. The research subjects consisted of 17 respondents, including the Director of Student Affairs, Two extracurricular supervisors, Eight activity coordinators, and six students actively involved in extracurricular activities. Data were collected through participatory observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis followed the Miles and Huberman model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The validity of the data was ensured through source triangulation, technique triangulation, and time triangulation to maintain consistency and credibility of the findings.

The results show that extracurricular activities such as scouting, sports, arts, religious activities, and academic clubs significantly contribute to developing discipline, responsibility, leadership, teamwork, emotional regulation, and self-confidence among students. These activities also facilitate the internalization of Islamic values such as honesty, tolerance, empathy, and noble character through habituation, role modeling, and direct experience. From a mental health perspective, extracurricular activities help students manage stress, maintain emotional balance, and build mental resilience in facing academic and boarding school challenges.

In conclusion, the implementation of extracurricular activities at Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta plays a strategic role in shaping students who are not only intellectually competent but also possess strong mental health and noble character.

**Keywords:** *Extracurricular Activities, Mental Health, Character Formation, Character Education, Islamic Boarding School.*

## **PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI**

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tesis yang berjudul “Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler Dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta” ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti adanya unsur plagiasi atau pelanggaran terhadap etika keilmuan, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan Tesis beserta gelar yang telah saya peroleh.



Jakarta, ...Januari 2026

Saya yang menyatakan,

Baiq Ikhlasul Amalia

NIM. 21502300271

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Tak lupa shalawat serta salam kita haturkan kepada Nabi Muhammad SAW semoga kita semua mendapat syafaatnya di hari kiamat kelak.

Peneliti menyadari dalam menyelesaikan penulisan tesis ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, saran dan do'a dari berbagai pihak. Harapan saya tesis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis maupun masyarakat yang membacanya. Maka dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. DR. H. Gunarto, S.H., S.E., Akt., M.Hum., selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan di UNISSULA Semarang.
2. Bapak Drs. Muhammad Muhtar Arifin Sholeh, M.Lib., selaku Dekan Fakultas Agama Islam, yang juga telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bisa mengikuti Pendidikan di UNISSULA Semarang.
3. Bapak Dr. Agus Irfan, S.H.I., M.P.I., sebagai Ketua Program, dan Ibu Dr. Muna Yatuti Madrah, M.A., sebagai sekretaris Program Magister Pendidikan Islam UNISSULA Semarang, yang sudah banyak memebrikan motivasi serta ilmu yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Bapak Agus Irfan, S.H.I., M.P.I., selaku Pembimbing I dan Dr. Warisiyah, S.Pd.I., M.S.I., selaku Pembimbing II. Beliau berdua dengan sabar dan bijak telah membimbing penulis selama menyusun tesis ini.
5. Al-Ustadz Dr. K.H. Sofwan Manaf, M.Si. dan K.H Zakiyanto Arief, S.H., M.Bs., selaku Pimpinan Pondok Pesantren Darunnajah yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.
6. Tim Dosen Penguji, dan Dosen-dosen Program Magister Pendidikan Islam UNISSULA Semarang yang telah memeberikan ilmu yang tak terhingga kepada penulis.

7. Orang tua saya yang tercinta Bapak Ir. Lalu Syamsul Irpan dan Ibu Baiq Fauziah yang selalu mendoakan, memotivasi, serta memberikan dukungan yang sangat besar sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan Pendidikan sampai jenjang magister.
8. Semua pihak yang ikut serta berkontribusi, yang tidak bisa saya sebut satu persatu dalam penyusunan tesis ini.



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Sistematika Pembahasan.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
2.1 Kajian Teori.....	7
2.1.1 Pendidikan.....	7
2.1.2 Kegiatan Ekstrakurikuler.....	8
2.1.3 Pengertian Kesehatan Mental.....	16
2.1.4 Pendidikan Akhlak.....	19
2.1.5 Pengertian Akhlak Mulia.....	19
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	23
2.3 Kerangka Berfikir .....	26
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	28
3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan.....	28
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	29
3.3 Subjek dan Objek Penelitian.....	29
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	30
3.5 Keabsahan Data.....	32
3.6 Teknik Analisis Data .....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
4.1 Data Umum Pondok Pesantren Darunnajah.....	35
4.1.1 Sejarah Perjalanan Pondok Pesantren Darunnajah .....	35
4.1.2 Visi dan Misi.....	35

4.1.3 Peran Pondok Pesantren Darunnajah dalam Pembentukan Mental dan Akhlak Peserta Didik .....	36
<b>4.2 Hasil Penelitian di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta .....</b>	<b>36</b>
4.2.1 Perencanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik .....	36
4.2.2 Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik .....	41
4.2.3 Evaluasi ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak .....	48
Adanya faktor pendukung dan penghambat kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta .....	48
<b>4.3 Pembahasan .....</b>	<b>50</b>
4.3.1 Pembahasan Perencanaan Ekstrakurikuler dalam memebentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik .....	50
4.3.2 Pembahasan Pelaksanaan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Mental dan Akhlak peserta didik .....	50
4.3.3 Pembahasan Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik .....	51
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>57</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>57</b>
5.1.1 Perencanaan kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta dilakukan secara sistematis melalui penetapan jadwal terstruktur, penyediaan sarana prasarana, serta pembagian tugas pembina dan pengurus organisasi santri. ....	57
5.1.2 Pelaksanaan ekstrakurikuler berjalan secara konsisten dan terintegrasi dengan system pembinaan pesantren selama 24 jam. ....	57
5.1.3 Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dilakukan melalui pengawasan langsung, koordinasi antara pembina dan pengurus, serta penilaian sikap dan perilaku peserta didik. ....	57
<b>5.2 Implikasi .....</b>	<b>58</b>
<b>5.3 Keterbatasan Penelitian .....</b>	<b>58</b>
5.3.1 Ekstrakurikuler hanyalah bagian dari metode dalam rangka membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik. ....	58
5.3.2 Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. ....	58
<b>5.4 Saran-Saran .....</b>	<b>58</b>
5.4.1 Organisasi Santri Pondok Pesantren Darunnajah (OSDN) dan Pembimbing ekstrakurikuler harus terus bekerjasama dan komunikasi untuk	

mengelola kegiatan ekstrakurikuler di pondok pesantren agar selalu berjaya baik.....	58
<b>5.4.2</b> Karena semakin berkembangnya zaman maka seluruh guru dan pembimbing harus adaptif dalam melakukan inovasi terhadap pembinaan peserta didik agar dapat mencetak peserta didik yang memiliki mental yang sehat dan berakhlakul karimah. ....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	59
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b> .....	62
<b>Lampiran 1</b> .....	67
<b>Lampiran 2</b> .....	69
<b>Lampiran 3</b> .....	77



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Di dalam Pendidikan tidak hanya berfokus kepada penguasaan aspek kognitif, dan juga tidak hanya mencetak peserta didik yang cerdas secara intelektual, akan tetapi membentuk kepribadian, pengembangan karakter, dan juga akhlak peserta didik. Dalam konteks Pendidikan nasional, tujuan ini sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional yang menegaskan bahwa Pendidikan berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat.

Sementara itu, dalam perspektif Islam, Pendidikan diarahkan untuk membentuk manusia yang beriman, bertakwa, dan berakhlakul karimah. Al-qur'an menegaskan pentingnya pembinaan akhlak dan kepribadian manusia sebagai tujuan utama Pendidikan. Allah SWT berfirman:

وَإِنَّكَ لَعَلِي خُلِقَ عَظِيمٍ

Artinya: *Dan sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung (QS. Al-Qalam [68]:4)*

Ayat ini menunjukkan bahwa akhlak mulia merupakan karakter utama yang harus diteladani dan di wariskan dalam proses Pendidikan.

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa Pendidikan karakter dalam pembelajaran formal masih dirasakan kurang optimal. Banyak kasus penyimpangan perilaku remaja seperti menurunnya kedisiplinan, kurangnya empati, hingga maraknya perilaku menyimpang di media sosial, yang mencerminkan belum kuatnya pembentukan karakter di kalangan siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan wadah nonformal yang menyenangkan, mendidik serta konsisten, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler menjadi salah satu kegiatan yang strategis dalam membentuk nilai moral, tanggung jawab, kedisiplinan, kepemimpinan, kejujuran serta Kerjasama yang baik. Mualimin (2023) berpendapat bahwasanya kegiatan ekstrakurikuler dapat berfungsi sebagai wadah untuk mencetak generasi berakhlak mulia serta berintegritas.

Di Indonesia, Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 menjelaskan bahwa

kegiatan ekstrakurikuler wajib mendukung pembinaan kebibadian, minat, sikap positif serta bakat yang dimiliki peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwasanya kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak yang sangat penting dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik.

Kegiatan ekstrakurikuler juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, lebih dari itu, partisipasi aktif dalam berbagai kegiatan di luar kurikulum formal memiliki dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan anak secara holistic, baik dari segi fisik maupun mental. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung Kesehatan fisik dan mental peserta didik. Manfaatnya jauh melampaui sekedar waktu luang, tetapi juga berkontribusi pada perkembangan anak yang seimbang, Bahagia, dan berpotensi.

Akan tetapi, implementasi ekstrakurikuler di sekolah masih banyak yang belum stabil dikarenakan salah satunya adalah rendahnya partisipasi siswa, kurangnya dukungan sarana, serta lemahnya integrasi nilai karakter ke dalam program. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mengkaji sejauh mana ekstrakurikuler berkontribusi dalam peranan membentuk karakter dan akhlak peserta didik.

Menurut pengamatan filosof kontemporer Michael Noval, karakter adalah “perpaduan harmonis seluruh budi pekerti yang terdapat dalam ajaran-ajaran agama, kisah-kisah sastra, cerita-cerita orang bijak dan orang-orang berilmu, sejak zaman dahulu hingga sekarang”. Tidak seorangpun menurut Noval, yang memiliki kesempurnaan karakter yang baik, karena semua orang pasti memiliki kekurangan. Pondok pesantren Darunnajah merupakan sekolah berbasis Islam yang tidak hanya menekankan pada prestasi akademik, tetapi juga pada pembinaan karakter siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sarana Pendidikan yang memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengembangkan potensi diri, membangun mental yang tangguh, dan juga dapat menanamkan nilai-nilai akhlakul karimah. Melalui kegiatan seperti contohnya organisasi siswa, kepramukaan, olahraga, kesenian, serta kegiatan keagamaan, dalam semua kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat mewujudkan peserta didik yang bersikap disiplin, bertanggung jawab, belajar,

bekerjasama dengan baik, serta menjunjung tinggi nilai-nilai moral dan spiritual (Mislia, 2016).

Sejumlah penelitian telah membuktikan bahwa ekstrakurikuler berperan penting dalam pembentukan akhlak peserta didik, Aminah menegaskan bahwa *“kegiatan ekstrakurikuler keagamaan dapat menjadi basis untuk membina karakter siswa karena seluruh guru khususnya guru Pendidikan Agama dan pembina ekstrakurikuler keagamaan dapat merancang berbagai kegiatan-kegiatan bagi siswa di sekolah yang diwarnai dengan nilai-nilai ajaran agama. Dengan cara ini, siswa diharapkan terbiasa untuk melakukan kegiatan keagamaan yang telah diikuti para siswa, sehingga pada akhirnya dapat membina karakternya”*. Selain itu dalam penelitian lain, Nasrudin, Sandy, Al Fian dan Fakhrudin (2003) menemukan bahwa *“nilai-nilai penguatan Pendidikan karakter religius yang di terapkan melalui kegiatan ekstrakurikuler keagamaan meliputi ketakwaan, amanah, disiplin, toleran, dan kreatif. Proses penguatan tersebut dilakukan melalui strategi pembiasaan, keteladanan, dan internalisasi nilai-nilai positif”*.

Urgensi ekstrakurikuler dalam pembentukan mental dan akhlak peserta didik terletak pada sifat kegiatannya yang lebih aplikatif dan kontekstual. Peserta didik tidak hanya menerima nilai-nilai secara teoritis akan tetapi juga dapat langsung mempraktikkannya langsung dalam interaksi sosial. Proses inilah yang mewujudkan nilai-nilai tersebut berlangsung secara alamiah melalui pembiasaan, keteladanan dan pengalaman kolektif sehingga dapat berdampak pada kekuatan pembentukan karakter serta kepribadian peserta didik (Joseph L dll, 2005)

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji secara mendalam implementasi ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat serta kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan kebijakan dan strategi Pendidikan di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, khususnya dalam optimalisasi peran ekstrakurikuler sebagai sarana pembinaan mental dan akhlak.

Atas dasar latar belakang tersebut, penulis merasa tertarik untuk membahas dan mengangkatnya dalam judul **“Implementasi Kegiatan Ektrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental Dan Akhlak Peserta Didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta”**

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari penjelasan latar belakang di atas, maka bisa diambil rumusan:

1. Bagaimana perencanaan ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta?
2. Bagaimana pelaksanaan ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta?
3. Bagaimana evaluasi ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Secara keseluruhan, penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang didasarkan pada pengalaman langsung tentang bagaimana kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak santri di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta. Lebih spesifik, penelitian ini ditujukan untuk:

1. Mengetahui dan menganalisis perencanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta
2. Memahami dan mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk nilai mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta
3. Mengetahui dan menganalisis system evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian implementasi ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

## 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu pendidikan yang signifikan bagi beberapa kepentingan, termasuk:

- a. Dapat membantu pendidik mengetahui manfaat ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik.
- b. Dapat digunakan sebagai pedoman, referensi, atau saran bagi para pendidik (baik guru maupun dosen), praktisi pendidikan, serta pengelola lembaga pendidikan Islam yang memiliki kesamaan karakteristik dengan fokus penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang dan mengoptimalkan program keagamaan guna memperkuat mental dan akhlak peserta didik

### b. Bagi Pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pendidik mengetahui manfaat ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta

### c. Bagi Peserta Didik

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peserta didik mengetahui pentingnya program ekstrakurikuler sebagai kegiatan positif, sehingga bermanfaat bagi peserta didik untuk kehidupannya di masa depan

### d. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti menambah dan memperluas wawasan berpikir dalam menerapkan teori-teori yang telah didapatkan untuk menjawab permasalahan actual. Dapat memecahkan masalah yang dihadapi dalam dunia

Pendidikan, khususnya yang berkaitan dengan kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.

### **1.5 Sistematika Pembahasan**

Pembahasan dalam penelitian ini dibagi menjadi 5, dan setiap bab terdiri dari sub bab, yaitu:

#### **BAB I: PENDAHULUAN**

Bab ini merupakan uraian pemikiran serta gambaran dari penulisan skripsi yang terdiri dari latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

#### **BAB II: KAJIAN TEORI**

Bab ini menguraikan Tinjauan umum tentang pelaksanaan ekstrakurikuler serta dampaknya dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak santri

#### **BAB III: METODOLOGI PENELITIAN**

Bab ini menguraikan tentang jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek dan objek penelitian, teknik dan instrumen pengumpulan data, keabsahan data dan teknik analisis data

#### **BAB IV: HASIL PENELITIAN**

Bab ini menguraikan tentang hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk deskriptif. Fokus pembahasan ditujukan untuk menghubungkan data dan hasil analisis dengan permasalahan atau tujuan penelitian serta konteks teoretis yang lebih mendalam.

#### **BAB V: PENUTUP**

Bab ini berisi kesimpulan akhir dari sebuah penelitian yang peneliti lakukan implikasi, keterbatasan penelitian dan juga berupa saran agar menghasilkan penelitian yang lebih baik.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Kajian Teori

##### 2.1.1 Pendidikan

Pendidikan adalah suatu proses yang berkelanjutan untuk mentransfer pengetahuan, keterampilan, nilai, sikap, dan norma kepada sesama agar mereka dapat menjadi individu yang bermanfaat di dalam masyarakat. Menurut Nicolai (2014), Pendidikan merupakan suatu alat untuk mempersiapkan individu dalam menjalani kehidupan melalui pengajaran yang tidak hanya mengutamakan penguasaan ilmu pengetahuan akan tetapi juga menanamkan nilai-nilai akhlak yang sesuai dengan norma sosial yang berlaku.

Agama Islam adalah agama universal yang mengajarkan kepada umat manusia mengenai berbagai aspek kehidupan, yaitu yang bersifat duniawi maupun yang sifatnya *ukhrawi*. Salah satu ajaran Islam adalah mewajibkan kepada umatnya untuk melaksanakan Pendidikan, karena dengan Pendidikan manusia dapat memperoleh yang baik dan terarah (Zuhairi, 1997: 73).

Dalam Pendidikan ada beberapa metode yang digunakan untuk mendidik peserta didik, mulai dari *ta'lim* (mengajar), *ta'dib* (mendidik), hingga *tarbiyah* (pembinaan). Metode-metode ini mencakup cara-cara untuk mentransfer pengetahuan sekaligus menanamkan nilai-nilai moral yang luhur.

- Tarbiyah: proses Pendidikan yang melibatkan pengajaran, pembinaan mental dan karakter, dan pengembangan spiritual. Pendidikan ini tidak hanya untuk mengajarkan ilmu tetapi juga untuk membentuk pribadi yang berakhlak mulia
- Ta'lim: proses mengajar yang berfokus pada transfer pengetahuan yang bermanfaat untuk kehidupan dunia dan akhirat
- Ta'dib: mendidik dengan memberi teladan yang baik serta menanamkan nilai-nilai moral dalam kehidupan

Fungsi Pendidikan di sekolah diantaranya sebagai berikut (Ramayulis, 2005):

- 1) Fungsi pengembangan, yaitu berfungsi meningkatkan keimanan dan ketaqwaan peserta didik kepada Allah SWT
- 2) Fungsi penyaluran, yaitu berfungsi menyalurkan bakat minat, agar bakat tersebut dapat berkembang secara optimal sehingga dapat di manfaatkan untuk diri sendiri dan orang lain
- 3) Fungsi perbaikan, yaitu berfungsi untuk memperbaiki kesalahan, kekurangan, dan kelemahan peserta didik terhadap keyakinan, pemahaman dalam kehidupan sehari
- 4) Fungsi pencegahan, yaitu berfungsi untuk menjauhi diri dari hal-hal yang negative dari lingkungan atau budaya lain yang dapat membahayakan dirinya dan menghambat proses belajar
- 5) Fungsi penyesuaian mental, yaitu berfungsi untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya baik lingkungan fisik maupun dengan lingkungan sosial
- 6) Berfungsi untuk memberikan pedoman hidup untuk mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

Pendidikan tidak lepas dari berbagai kegiatan yang mendukung Kesehatan mental dan pembentukan akhlak peserta didik salah satunya adalah kegiatan ekstrakurikuler.

## **2.1.2 Kegiatan Ekstrakurikuler**

### **2.1.2.1 Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah pembinaan peserta didik untuk mengikuti kegiatan diluar jam pelajaran yang diinginkannya atau sesuai dengan minat yang dimilikinya. Melalui bimbingan dan pelatihan dari pelatih dan guru, dapat membrikan sifat positif bagi kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh peserta didik. Diharapkan dari semua kegiatan yang diikuti oleh peserta didik agar dapat mengasah kreatifitas dan mengembangkan potensi, minat dan bakat para peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler dapat memberikan nilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran pada

kegiatan ekstrakurikuler, yang mana kegiatan tersebut merupakan kegiatan yang dilakukan oleh sekolah yang sudah teratur, jelas dan terjadwal dengan sistematis yang merupakan juga program utama dalam proses mendidik siswa (Asri Arum Sari dkk, 2020).

Secara etimologi berasal dari dua kata yakni ekstra dan kurikuler. Ekstra artinya keadaan diluar yang resmi. Kurikuler mempunyai kaitan erat dengan kata kurikulum, yakni kurikulum yang berasal dari Yunani, *currir* artinya pelari, *curere* artinya tempat pacuan. Sedangkan menurut etimologis kurikulum adalah seperangkat mata pelajaran yang diajarkan kepada Lembaga Pendidikan. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggara kegiatan belajar-mengajar (Eka Yanuarti, 2016).

Secara terminology ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran (tatap muka) baik dilakukan di sekolah maupun di luar sekolah dengan maksud untuk lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dimilikinya dari berbagai bidang (Asri Arum Sari, 2020).

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik. Kegiatan ini dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri dalam artian memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap atau nilai-nilai (Ali Noer dkk. 2017).

Berikut jenis, bentuk, prinsip, lingkup dan sisteamtika pengembangan kegiatan ekstrakurikuler yang diatur pada Permendikbud Nomor 62 tahun 2014:

1. Jenis kegiatan ekstrakurikuler
2. Kegiatan ekstakurikuler wajib dan agenda ini adalah kegiatan yang

wajib diselenggarakan oleh satuan Pendidikan dan wajib diikuti oleh peserta didik.

3. Kegiatan ekstrakurikuler pilihan yang mana kegiatan ini dapat dikembangkan dan diselenggarakan oleh satuan Pendidikan dan dapat diikuti oleh peserta didik sesuai bakat dan minatnya masing-masing.

#### 2.1.2.2 Tujuan Ekstrakurikuler

Secara umum, tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan potensi diri mereka secara lebih luas dan menarik di luar jam pelajaran, berikut beberapa tujuan dari ekstrakurikuler (Meria, 2018):

- 1) Menumbuh kembangkan pemahaman peserta didik terhadap agama, sehingga mampu menerapkan ilmu pengetahuan yang diperoleh sesuai dengan nilai-nilai keislaman.
- 2) Meningkatkan sikap sosial peserta didik dalam hubungan timbal balik kemasyarakatan yang sesuai dengan norma-norma yang berlaku.
- 3) Menuangkan dan mengembangkan kreativitas peserta didik sesuai dengan potensi dan minat, sehingga menghasilkan karya yang mengandung unsur estetika

#### 2.1.2.3 Manfaat Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak

Kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren memiliki banyak manfaat dalam pembentukan mental dan akhlak peserta didik. Ekstrakurikuler yang sering kali meliputi kegiatan pramuka, olahraga, seni, dan keilmuan, tidak hanya bertujuan mengembangkan keterampilan non-akademik, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan dalam pembentukan mental dan perilaku peserta didik (Mulyasa, E. 2018).

- 1) Pembentukan Disiplin dan Tanggung Jawab

Salah satu manfaat utama kegiatan ekstrakurikuler adalah pembentukan sikap disiplin dan tanggung jawab. Dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, santri diajarkan untuk mematuhi aturan, mengikuti jadwal yang ketat, dan menyelesaikan tugas dengan penuh tanggung jawab. Hal ini sangat berkontribusi dalam membentuk mental yang kuat dan siap menghadapi tantangan.

Seperti dalam firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ

“Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang menyucikan dirinya.” (QS. Al-Baqarah [2]: 222)

Menurut tafsir Ibnu Katsir, ayat ini menunjukkan pentingnya kedisiplinan dalam menjaga kebersihan jiwa dan fisik, yang tercermin dalam peraktek disiplin dalam kegiatan ekstrakurikuler di pesantren.

## 2) Peningkatan Kepemimpinan dan Kerja Sama

Di dalam kegiatan ekstrakurikuler, memberikan kesempatan bagi santri untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan dan kemampuan bekerjasama dalam kelompok. Melalui kegiatan seperti organisasi santri, pramuka, dan tim olahraga, santri dilatih untuk menjadi pemimpin serta kerjasama dengan teman-temannya dalam mencapai tujuan bersama (Lickona, T. 2012).

Dalam Hadits Rasulullah SAW yang berbunyi:

مَنْ لَا يَرْحَمُ لَا يُرْحَمُ

“Barang siapa yang tidak mengasihi, maka dia tidak akan dikasihi” (HR. Bukhari).

Hadits ini menggambarkan pentingnya rasa saling menghormati dan bekerjasama dalam menciptakan hubungan yang harmonis di antara sesama (Tafsir, A. 2016), yang merupakan inti dari kerja sama dalam ekstrakurikuler. Karena tanpa adanya Kerjasama dalam sebuah tim maka tidak akan terjalin suatu koneksi untuk mempertahankan tim

tersebut.

### 3) Pembentukan Akhlak dan Etika Sosial

Ekstrakurikuler yang berbasis keagamaan atau sosial di pondok pesantren mengajarkan nilai-nilai akhlak yang luhur, seperti kasih sayang, kejujuran, dan sikap saling membantu. Kegiatan seperti pengajian, tahlilan, dan kerja bakti tidak hanya mengajarkan keterampilan, tetapi juga memperkuat karakter spiritual dan moral peserta didik (Nata, A. 2017).

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

“Dan katakanlah kepada manusia perkataan yang baik” (QS. Al-Baqarah [2]: 83)

Dalam ayat tersebut dijelaskan bahwasanya pentingnya berbicara dan berperilaku dengan cara yang baik (Marzuki, 2015), yang menjadi dasar dari akhlak yang diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler di pesantren. Karena dengan hal tersebut kita akan saling menghormati satu dengan yang lainnya.

### 4) Meningkatkan Keseimbangan antara Spritual dan Duniawi

Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta sebagai Lembaga Pendidikan Islam tidak hanya menekankan Pendidikan agama, tetapi juga membina aspek mental dan fisik peserta didik. Melalui kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik diajarkan untuk menjaga keseimbangan antara duniawi dan spiritual (Lickona, 2012). Contohnya seperti kegiatan olahraga dan seni membantu santri untuk menjaga Kesehatan fisik, sementara kegiatan keagamaan mendalami spritualitas mereka, dan juga kegiatan ekstrakurikuler keilmuan dapat mengasah otak peserta didik menjadi lebih kritis dan berpengetahuan luas.

Rasulullah SAW bersabda:

مُؤْمِنٌ قَوِيٌّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنْ مُؤْمِنٍ ضَعِيفٍ

“Seorang mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah” (HR. Muslim)

Dalam hadits di atas menekankan pentingnya kekuatan fisik dan mental dalam kehidupan seorang mukmin, yang sejalan dengan tujuan ekstrakurikuler yang mendukung perkembangan fisik dan mental santri di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.

#### 5) Peningkatan Karakter Mandiri dan Kepercayaan Diri

Kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta juga memberikan santri kesempatan untuk mengembangkan rasa percaya diri dan kemandirian. Melalui kegiatan yang mengharuskan peserta didik untuk mengambil keputusan, memimpin kelompok, dan berinteraksi dengan teman-teman sebaya, mereka dilatih untuk menjadi pribadi yang lebih mandiri dan percaya diri (Mulyasa, 2018).

Allah SWT berfirman:

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ

“Dan tidak ada keberhasilanku kecuali dengan pertolongan Allah” (QS. Hud [11]: 88)

Ayat ini mengajarkan bahwa meskipun kemandirian itu penting, keberhasilan yang sesungguhnya datang dengan pertolongan Allah. Ekstrakurikuler mengajarkan peserta didik untuk berusaha keras, namun tetap rendah hati dan bergantung pada Allah dalam setiap langkah.

#### 2.1.2.4 Bentuk Kegiatan Ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta

Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta memberikan berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang dirancang untuk mendukung pengembangan karakter, mental, dan akhlak, dan keterampilan yang dimiliki peserta didik, disamping Pendidikan akademik yang mereka

terima. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk memperkaya pengalaman peserta didik, tetapi juga untuk membentuk mental yang kuat dan akhlak yang mulia, yang sesuai dengan ajaran Islam.

Berikut adalah beberapa bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang ada di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta:

#### 1. Kepramukaan

Kepramukaan adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat populer, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan nilai-nilai disiplin, kepemimpinan, Kerjasama, dan tanggung jawab di antara peserta didik (Suyanto & Andayani, 2020). Selain itu kegiatan kepramukaan juga mengajarkan keterampilan hidup yang berguna, seperti pertolongan pertama, navigasi, dan keterampilan. Beberapa manfaat dalam melaksanakan kepramukaan adalah:

- Mengembangkan sikap kepemimpinan dan kerja tim
- Meningkatkan rasa tanggung jawab dan disiplin diri
- Membentuk karakter yang kuat melalui kegiatan fisik dan mental

#### 2. Olahraga (Basket, Voli, Badminton, Tenis Meja, dll)

Olahraga adalah salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang sangat mendukung pengembangan fisik peserta didik. Kegiatan ini mencakup berbagai jenis olahraga yang diminati santri, seperti voli, basket, badminton, tenis meja, renang dan masih banyak lagi. Selain menjaga kebugaran tubuh dan menjadi lebih sehat, olahraga di pesantren juga mengajarkan Kerjasama tim, sportivitas, serta pengendalian emosi. Adapun manfaatnya adalah:

- Meningkatkan Kesehatan fisik dan kebugaran peserta didik.
- Mengajarkan pentingnya kerja sama tim dan kepemimpinan.
- Meningkatkan kedisiplinan dan ketahanan mental.

3. Kesenian (Melukis, Musik, Kaligrafi, Teather, dll)

Kegiatan seni, seperti seni music, paduan suara, dan kaligrafi juga menjadi bagian dari ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah, kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan kreativitas peserta didik, sekaligus menumbuhkan rasa estetika dan kebersamaan (Hasanah, 2018). Beberapa manfaatnya adalah:

- Menumbuhkan kreativitas dan bakat seni peserta didik
- Mengajarkan kesabaran dan ketekunan dalam berlatih
- Memperkaya wawasan santri tentang seni dalam konteks Islam

4. Keilmuan (Pers dan Jurnalistik, Broadcast, Tahfidzul Qur'an, Perpustakaan, dll)

Sebagai bagian dari pembentukan mental dan akhlak, Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta juga memiliki ekstrakurikuler keilmuan yang terdiri dari perpustakaan, English dan Arabic club, broadcasting, pers dan jurnalistik. Kegiatan ini mengajarkan peserta didik untuk menjadi seseorang yang berwawasan luas, berfikir bebas serta intelek dan kritis dalam memahami masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dan juga adanya kegiatan keagamaan untuk memperkuat iman dan ketakwaan peserta didik.

5. Nisaiyyah (Tata Boga, Tata Rias, Tata Busana dan Hasta Karya)

Kegiatan ini memiliki pengaruh yang sangat penting kepada peserta didik, dari ekstrakurikuler nisaiyyah peserta didik memiliki bekal pengetahuan, keterampilan dan karakter Islami agar menjadi Muslimah cerdas, mandiri, berakhlak mulia, dan siap membangun keluarga serta berkontribusi positif di masyarakat, mencakup pengembangan diri dalam hal agama, akhlak, rumah tangga, hingga keterampilan praktis seperti memasak dan tata busana.

Bentuk-bentuk kegiatan ekstrakuler yang ada di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta sangat mendukung pengembangan mental dan akhlak peserta didik. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya berfokus pada aspek akademik, akan tetapi juga pada pembentukan karakter, nilai-nilai akhlak, dan keterampilan sosial yang akan bermanfaat bagi kehidupan mereka di dunia dan di akhirat. Melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik tidak hanya mendapatkan pengetahuan, tetapi juga dibimbing untuk menjadi pribadi yang lebih baik, disiplin, bertanggung jawab, dan berakhlak mulia.

### **2.1.3 Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental yang baik adalah kondisi ketika batin kita berada dalam keadaan tentram dan tenang, sehingga memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Seseorang yang bermental sehat dapat menggunakan kemampuan atau potensi dirinya secara maksimal dalam menghadapi tantangan hidup, serta menjalin hubungan positif dengan orang lain.

Sebaliknya, orang yang kesehatan mentalnya terganggu akan mengalami gangguan suasana hati, kemampuan berpikir, serta kendali emosi yang pada akhirnya bisa mengarah pada perilaku buruk

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, kesehatan jiwa yang baik adalah kondisi ketika batin berada dalam keadaan tenteram dan tenang, sehingga memungkinkan individu untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Kesehatan jiwa dapat didefinisikan sebagai ranah yang mengurus (mengelola dan sebagainya) suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional menjadi lebih optimal. Keadaan yang memungkinkan individu menjadi sejalan dan selaras dengan keadaan orang lain.

Dikarenakan banyaknya kegiatan di Pondok Pesantren Darunnajah beberapa anak merasa Lelah dan tidak semangat Ketika di dalam kelas, maka dari itu

pentingnya ekstrakurikuler untuk memberikan Kesehatan bagi mental dan jiwa mereka (Puskesmasjakemlobar, 2025).

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler untuk Kesehatan mental:

- **Mengurangi stress dan kecemasan:** kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi santri untuk melepaskan energi, bersenang-senang, dan mengalihkan perhatian dari tekanan akademik dan masalah lainnya.
- **Meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri:** Ketika santri berhasil menguasai keterampilan baru atau mencapai tujuan dalam kegiatan ekstrakurikuler, mereka akan merasa bangga pada diri sendiri.
- **Mengembangkan keterampilan social dan emosional:** berinteraksi dengan teman-teman sebaya dan orang dewasa di luar lingkungan kelas membantu santri bekerja sama, berkomunikasi secara efektif, berbagi, menghargai perbedaan, dan mengembangkan empati. Mereka juga akan bisa belajar mengelola emosi, menghadapi kesalahan, dan merayakan kemenangan Bersama.
- **Meningkatkan disiplin dan tanggung jawab:** semua kegiatan ekstrakurikuler menuntut komitmen, Latihan rutin, dan bertanggung jawab terhadap peran dalam tim atau kelompok. Dalam hal ini dapat membantu anak dalam meningkatkan disiplin mereka dan rasa tanggung jawab.
- **Meningkatkan fokus dan konsentrasi:** beberapa kegiatan seperti bermain alat music, catur atau beberapa ekstrakuler lain dapat melatih fokus, konsentrasi dan kemampuan memecahkan masalah.
- **Menemukan minat dan bakat:** kegiatan ekstrakuler memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengeksplorasi berbagai minat dan dan bakat yang mereka miliki yang mungkin tidak terungkap dalam kurikulum sekolah.

- **Membangun rasa memiliki dan komunitas:** bergabung dengan kelompok atau tim dalam kegiatan ekstrakurikuler menciptakan rasa memiliki dan persahabatan. Terlebih lagi di Pondok Pesantren Darunnajah memiliki beberapa club ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler sangat berpengaruh pada kesehatan mental peserta didik, terutama dalam menghadapi tantangan dan kesulitan. Dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik terbiasa menghadapi kondisi yang tidak selalu mudah, seperti kompetisi atau kegiatan yang mengharuskan mereka untuk mengelola tekanan dan emosi. Hal ini membentuk ketahanan mental dan keberanian untuk menghadapi berbagai masalah yang ada.

Manfaat kegiatan ekstrakurikuler untuk Kesehatan fisik:

- **Meningkatkan kebugaran dan Kesehatan jantung:** beberapa kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seni bela diri atau bahkan marching band, secara langsung melibatkan aktivitas fisik. Itu semua dapat meningkatkan kardiovaskular, memperkuat otot dan tulang serta menjaga berat badan yang sehat.
- **Mengembangkan keterampilan motorik:** kegiatan seperti menari, bermain alat music, atau seni rupa dapat melatih koordinasi mata dan tangan, keseimbangan, kelincahan dan keterampilan motoric halus maupun kasar.
- **Mendorong gaya hidup aktif:** santri yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung lebih aktif secara fisik.
- **Meningkatkan energi dan kualitas tidur:** aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan energi sepanjang hari dan membantu mereka tidur lebih nyenyak di malam hari.

#### 2.1.4 Pendidikan Akhlak

Istilah akhlak berasal dari Bahasa Arab. Ia adalah bentuk jamak dari kata *Khuluq*. Secara etimologi, *Khuluq* berarti *at-thab'u* (karakter) atau *at-sajiyyah* (perangai).<sup>41</sup> Hal ini sesuai dengan firman Allah Swt dalam QS Luqman 31:18:

وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُفَّاءَ  
مُخْتَالٍ فَخُورٍ

Terjemahnya: Dan janganlah kamu memalingkan mukamu dari manusia (karena sombong) dan janganlah kamu berjalan dimuka bumi dengan angkuh. Sesungguhnya Allah swt tidak menyukai orang-orang yang sombong lagi membanggakan diri

Pendidikan akhlak merupakan proses pembentukan karakter dan moral seseorang yang bertujuan untuk mengembangkan akhlak mulia dan berperilaku baik. Pendidikan akhlak menjadi sangat penting sebagai landasan moral bangsa karena akan membentuk generasi muda yang memiliki nilai etika dan kesadaran untuk berbuat baik sesuai dengan ajaran agama dan norma yang berlaku dalam masyarakat.

Pendidikan akhlak menempatkan kebaikan, kesopanan, dan kejujuran sebagai nilai-nilai inti yang harus ditanamkan sejak usia dini. Melalui pendidikan akhlak, individu diajarkan untuk menjadi pribadi yang bertanggung jawab, berempati, dan memiliki sikap yang baik terhadap sesama.

Pentingnya akhlak sebagai landasan moral bangsa juga harus diikuti oleh semua pihak. Lembaga Pendidikan, baik itu sekolah formal maupun Lembaga pendidikan nonformal, harus menyadari bahwa Pendidikan akhlak bukanlah sekedar pelajaran tambahan, melainkan juga harus menjadi bagian integral dari kurikulum Pendidikan (Dr Yasar Nabil, 2025).

#### 2.1.5 Pengertian Akhlak Mulia

Akhlak berasal dari kata "*Khuluqun*" yang berarti: perangai, tabiat, dan adat, atau dari kata "*khalqun*" yang berarti kejadian, buatan atau ciptaan.

Secara bahasa (etimologi) akhlak berarti: perangai, adat, tabiat atau sistem perilaku yang dibuat, “sifat-sifat manusia yang terdidik” (Imam Syafe’I, 2009).

Dari pengertian di atas dapat kita simpulkan bahwa, karakter berarti mental atau moral, akhlak atau budi pekerti individu yang dicerminkan berupa akhlak mulia. Dengan demikian, karakter peserta didik adalah mental, akhlak atau budi pekerti yang di tampilkan dalam bentuk kepribadian yang melekat pada peserta didik (Mualimin, 2023).

Akhlak mulia dianggap sebagai tujuan utama dalam Islam, baik di pesantren maupun dalam kehidupan sehari-hari. Rasulullah SAW diutus oleh Allah SWT untuk menyempurnakan akhlak manusia, yang menunjukkan betapa pentingnya pembentukan karakter yang luhur bagi umat Islam.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur’an tentang pentingnya akhlak mulia dan sikap baik terhadap sesama:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

“Dan sesungguhnya engkau (Muhammad) benar-benar berbudi pekerti yang agung (QS. Al-Qalam [68]:4)

Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini menunjukkan bahwa akhlak Rasulullah SAW adalah cerminan dari sifat yang mulia dan tinggi. Akhlak beliau bukan hanya mengajarkan kebaikan melalui ucapan, tetapi juga melalui Tindakan dan keteladannya yang nyata (Al-Qurthubi, 2009)

Rasulallah SAW bersabda:

إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ

"Sesungguhnya aku diutus hanya untuk menyempurnakan akhlak yang mulia."  
(HR. Ahmad)

Dalam hadits tersebut menjelaskan bahwasanya misi utama Rasulullah SAW adalah untuk menyempurnakan akhlak manusia. Akhlak yang mulia, seperti contohnya kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan keadilan, ini semua inti dari ajaran Islam yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari (Yusuf, 2017).

Berdasarkan pengertian diatas, akhlak merupakan suatu sikap dan sifat yang ada pada diri seseorang, yang mana hal itu terdiri dari sikap dan sifat yang baik dan buruk (Muallimin, 2003). Berkaitan dengan akhlak mulia sebagai salah satu disiplin ilmu, maka akhlak mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

- Menjelaskan arti baik dan buruk
- Menerangkan apa yang seharusnya dilakukan
- Menunjukkan jalan untuk melakukan perbuatan yang baik
- Menyatakan tujuan di dalam perbuatan

Table 2.1

Nilai Akhlak, definisi, dan indikator perilaku

No	Nilai Akhlak	Definisi	Indikator Perilaku
1	Santun	Menunjukkan perilaku interpersonal sesuai tataran norma	1) Mengucapkan terima kasih, maaf, tolong, dan sebagainya. 2) Berbicara dan bertindak sesuai tata krama
2	Kasih Sayang	Kepedulian terhadap makhluk ciptaan Tuhan	1) Menunjukkan perhatian pada teman. 2) Tidak merusak atau menyakiti teman. 3) Senang berbagi atau tidak pelit
3	Kerjasama	Melakukan kegiatan dengan orang lain untuk mencapai tujuan bersama	1) Dengan senang hati mengerjakan sesuatu dengan teman-teman. 2) Tidak menunjukkan sikap mendominasi
4	Disiplin	Taat pada peraturan	1) Menepati aturan. 2) Melaksanakan tugas yang harus dikerjakan

5	Rendah Hati	Menunjukkan perilaku yang mencerminkan sifat yang berlawanan dengan kesombongan	1) Tidak menghina atau merendahkan orang lain
6	Pengendalian Emosi	Mengelola dan mengatur emosi	1) Tidak mengekspresikan emosi secara berlebihan. 2) Berusaha menyatakan perasaan
7	Toleransi	Memahami dan menghargai keyakinan atau kebiasaan orang lain	1) Memahami perbedaan. 2) Menghargai kekurangan atau kemampuan teman
8	Mandiri	Tidak tergantung pada orang lain	1) Mampu mengerjakan kegiatan sendiri
9	Jujur	Menyampaikan apa adanya sesuai hati nurani	1) Mengakui pekerjaan yang salah. 2) Tidak melakukan kecurangan dalam bermain atau melakukan tugas
10	Percaya Diri	Yakin akan kemampuan diri sendiri	1) Berani melakukan sesuatu dengan kemampuan sendiri. 2) Tidak mudah terpengaruh
11	Hemat	Memanfaatkan sumber daya yang dimiliki secara efisien	1) Memanfaatkan atau menggunakan barang sesuai kebutuhan. 2) Tidak boros
12	Pantang Menyerah	Tetap menjalankan tugas sekalipun menghadapi tantangan atau hambatan	1) Berusaha melakukan tugasnya meskipun sulit.
13	Berpikir Positif	Melihat sisi dari setiap hal	1) Tidak menghina atau mengejek teman

14	Adil	Memberi atau memutuskan sesuatu sesuai haknya	1) Bersikap tidak memilih-milih teman. 2) Menghargai hak atau milik teman
15	Cinta Damai	Memelihara perdamaian, serta menyelesaikan masalah dan konflik	1) Tidak suka bertengkar. 2) Tidak memaksakan kehendak
16	Kerja Keras	Berusaha menyelesaikan kegiatan atau tugas secara optimal	1) Tidak malas dalam mengerjakan tugas. 2) Tidak merasa tidak mampu sebelum mencoba
17	Kreatif	Menciptakan ide-ide dan karya baru yang bermanfaat	1) Menciptakan ide-ide kreatif

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Melalui penelitian yang relevan, peneliti dapat mengeksplorasi letak perbedaan dan kesamaan dengan studi-studi sebelumnya, menghindari pengulangan topik yang sudah dipelajari sebelumnya, dan menempatkan penelitian mereka dalam konteks yang lebih luas.

Dengan demikian, pemahaman terhadap kontribusi penelitian terdahulu terhadap bidang studi yang sedang diteliti dapat membantu menuntun arah penelitian serta memperkaya wawasan akademis yang diperoleh. Penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

**2.2.1** Shella Armavia Andaresta, *Pengembangan Kreativitas Siswa melalui Ekstrakurikuler*, Program Pendidikan Setara Diploma Satu Teknologi Informasi dan Komunikasi (Prodistik) di Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo (2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Program ekstrakurikuler Prodistik di MAN Sidoarjo adalah

ekstrakurikuler yang setara dengan program pendidikan diploma satu dan bekerjasama dengan ITS Surabaya. MAN Sidoarjo bergabung menjadi mitra dalam program tersebut sejak tahun 2011. Ekstrakurikuler Prodistik ini mengajarkan tentang teknologi informasi dan komunikasi yang kemudian siswa yang selesai mengikuti akan mendapat ijazah yang setara dengan pendidikan diploma satu yang dikeluarkan oleh ITS Surabaya (2) pengembangan kreativitas siswa di MAN Sidoarjo dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler Prodistik. Dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat memonitoring langsung dari.

**2.2.2** Maulida, Abd Mukti dan Yusnaili, Judul jurnal *“Upaya Pembinaan Akhlak Sntri di Dayah Modern Maqaman Mahmuda Takengon”* hasil dari penelitian ini adalah pengaruh zaman modern yang disebut sebagai zaman globalisasi membawa dampak terhadap kemerosotan akhlak seseorang baik di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, atau madrasah dan di lingkungan masyarakat baik kota maupun pedesaan. Kemerosotan akhlak ini biasanya dapat diperbaiki, dan di tanggulangi melalui Pendidikan agama di Lembaga Pendidikan Islam yang bagus.

**2.2.3** Bobby Hendro Wardono, Judul Tesis *“Efektivitas Kegiatan Rohis Dlam Mengembangkan Karakter Religius Siswa/I di SMA Negri 7 Bengkulu Selatan”* hasil penelitian ini adalah pertama, pelaksanaan ekstrakurikuler Rohis di sekolah berpengaruh positif terhadap perkembangan SMA Negri 7 Bengkulu Selatan. Kedua, ekstrakurikuler Rohis Efektif dalam pengembangan karakter religius siswa SMA Negri 7 Bengkulu Selatan. Keefektifan tersebut dilaksanakan melalui berbagai program kegiatan. Tiga, pengembangan karakter religius melalui ekstrakurikuler memiliki factor pendukung dan penghambat. Factor pendukung meliputi sarana dan prasarana, dukungan sekolah, partisipasi waarga sekolah, peraturan atau tata tertib,

program-program, serta semangat pengurus dan anggota. Adapun faktor penghambat meliputi waktu, kesadaran dan semangat, dan pengaruh lingkungan.

- 2.2.4** Sahrul Rahman, Judul Skripsi “*Pola Pembinaan Karakter Anak melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di MI Muhammadiyah 6 Syuhada Kota Makassar*” (2016). Berdasarkan hasil pengumpulan dan pengolahan data, maka hasilnya dapat dirangkum, sebagai berikut:

Bentu-bentuk pembinaan karakter siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler di MI Muhammadiyah 6 Syuhada Kota Makassar antara lain: kegiatan keagamaan, upacara bendera, kegiatan SKJ, tapak suci, kegiatan kepramukaan. Faktor-faktor pendukung dan penghambat pembinaan karakter peserta didik di MI Muhammadiyah 6 Syuhada di antara lain faktor pendukung: antusias dan semangat peserta didik, kerja sama, kekompakan semua pihak, dukungan orang tua, keteladanan guru, komunikasi yang baik antara siswa dan guru, alokasi waktu yang cukup. Sedangkan faktor penghambat: kurangnya tenaga pendidik untuk kegiatan ekstrakurikuler, perbedaan latar belakang keluarga, adanya beberapa peserta didik yang dibimbing, dan hal itu mempengaruhi temannya, pergaulan anak, jarak rumah peserta didik dan guru jauh dan Keterbatasan sarana dan prasarana dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

- 2.2.5** Agus Setiawan, *Pembinaan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 1 Surakarta Tahun Pelajaran 2019/2020* (2020).

Penelitian ini membahas tentang bentuk kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pembinaan pendidikan karakter dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pembinaan pendidikan karakter serta faktor pendukung dan penghambat kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pembinaan

pendidikan karakter di SMP Negeri 1 Surakarta Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk kegiatan ekstrakurikuler, mendeskripsikan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler, dan mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat kegiatan ekstrakurikuler dalam rangka pembinaan pendidikan karakter di SMP Negeri 1 Surakarta. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian lapangan (field research) dengan pendekatan fenomenologis. Subjek penelitian adalah kepala sekolah, gurupembina kegiatan ekstrakurikuler, dan siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler. Faktor pendukung pembinaan pendidikan karakter dalam kegiatan ekstrakurikuler antara lain; Penyediaan sarana dan prasarana yang memadai bagi masing-masing kegiatan ekstrakurikuler dari pihak sekolah, pemberian honor yang cukup bagi guru pembina atau pelatih, semangat dan motivasi siswa, kontribusi dana yang penuh dari sekolah, dukungan dari orang tua siswa. Adapun faktor penghambat antara lain; Belum terpenuhinya jumlah pelatih atau guru pembina yang berkompeten di masing-masing kegiatan ekstrakurikuler, masih ada sebagian guru pembina/pelatih kurang aktif, masih ada sebagian siswa yang belum tertarik mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, kejenuhan siswa, faktor alam(ketika hujan).

### **2.3 Kerangka Berfikir**

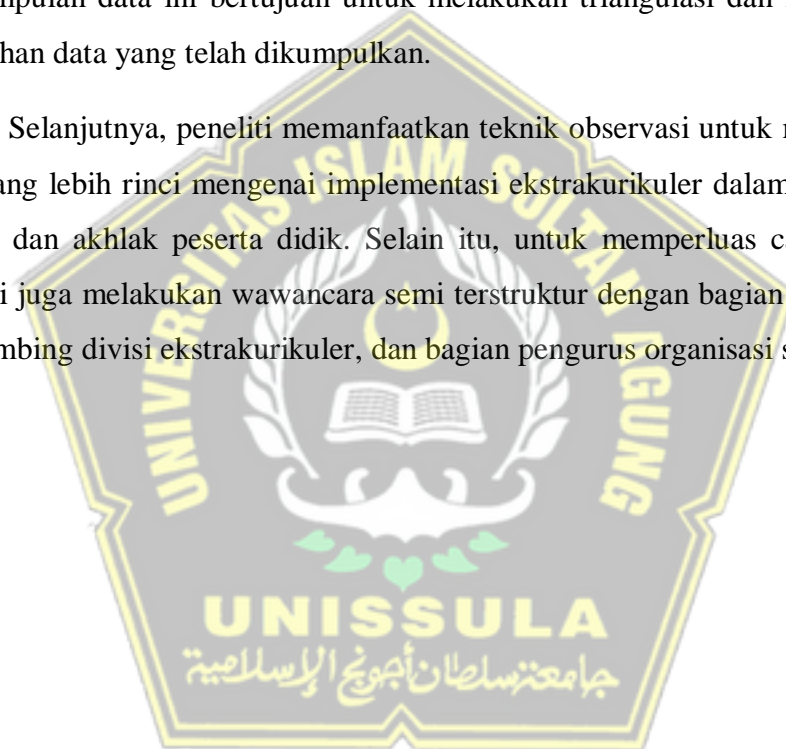
Pendidikan kedisiplinan memiliki peranan penting sebagai pondasi seseorang menuju kesuksesan. Kedisiplinan yang kokoh pada diri peserta didik tidak hanya mempermudah mereka meraih kesuksesan, tetapi juga meningkatkan kualitas lembaga pendidikan Islam serta melahirkan generasi penerus yang berkarakter dan mampu bersaing dalam era globalisasi.

Di zaman modern ini, Pondok Pesantren telah menjadi model pendidikan yang sangat berpengaruh, terutama di Indonesia. Beragam jenis Pondok Pesantren telah muncul dengan keunggulan yang berbeda-beda, salah satu nya Pesantren Darunnajah Jakarta.

Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta dikenal sebagai salah satu dari banyaknya pesantren yang menerapkan ekstrakurikuler dalam kehidupan sehari-hari. Untuk mengkaji implementasi kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, peneliti melakukan pendekatan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara detail mengenai implementasi ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik.

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan metode observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Penggunaan beragam teknik pengumpulan data ini bertujuan untuk melakukan triangulasi dan memverifikasi keabsahan data yang telah dikumpulkan.

Selanjutnya, peneliti memanfaatkan teknik observasi untuk mendapatkan data yang lebih rinci mengenai implementasi ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik. Selain itu, untuk memperluas cakupan data, peneliti juga melakukan wawancara semi terstruktur dengan bagian pengasuhan, pembimbing divisi ekstrakurikuler, dan bagian pengurus organisasi santri.



## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian dan Pendekatan**

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif, yang fokus pada pengamatan alami dan pengertian mendalam terhadap masalah manusia serta lingkungannya. Tujuannya adalah untuk memahami bagaimana subjek menginterpretasikan dan memberikan makna terhadap lingkungan sosialnya. (Imam Gunawan, 2016)

Dalam penelitian ini, pendekatan kualitatif akan digunakan oleh peneliti untuk mengeksplorasi fenomena yang terjadi melalui pengumpulan data secara alami dengan tujuan untuk menggali makna dari fenomena tersebut di lapangan. Aktivitas penelitian kualitatif yang akan dilaksanakan ini memiliki ciri-ciri sebagaimana dikemukakan Bogdan dan Biklen (1982) yaitu: (1) latar alamiah sebagai sumber data, (2) peneliti adalah instrument kunci, (3) peneliti kualitatif lebih mementingkan proses dari pada hasil, (4) peneliti dengan pendekatan kualitatif cenderung menganalisis data secara induktif, (5) makna yang dimiliki pelaku yang mendasari Tindakan-tindakan mereka merupakan aspek esensial dalam penelitian kualitatif.

Peneliti memilih untuk menggunakan metode kualitatif dengan jenis pendekatan deskriptif karena penelitian deskriptif adalah jenis penelitian yang berusaha menggambarkan suatu subjek atau objek dengan cara mendeskripsikan, menjelaskan, dan memvalidasi data yang dikumpulkan untuk memberikan gambaran yang akurat tentang suatu fenomena atau peristiwa yang sedang terjadi. Penelitian kualitatif ini menggunakan strategi studi kasus yaitu strategi penelitian dimana di dalamnya peneliti menyelidiki secara cermat suatu program, peristiwa, aktifitas, proses, atau kelompok individu.

Maka dari itu penelitian dengan menggunakan metode kualitatif adalah metode yang dikembangkan berdasarkan hasil dari penelitian lapangan, secara langsung peneliti melakukan penelitian kepada sumber data. Hasil dari penelitian ini akan berupa dokumen-dokumen, baik itu dokumen dari pribadi peneliti, catatan

lapangan, ucapan dan Tindakan responden, dll.

### **3.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada Awal tahun ajaran baru 2025-2026 yaitu awal bulan Juli hingga akhir bulan Januari di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta yang terletak di Jl. Ulujami Raya, No.86 Pesanggrahan Jakarta Selatan.

Ada beberapa alasan yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.

*Pertama*, di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, pembinaan dan pengawasan disiplin pendidikan bagi peserta didik berlangsung selama 24 jam secara terus-menerus dengan tujuan memperkuat karakter dan kepribadian mereka. Dengan sistem pola hidup 24 jam di asrama, pengasuhan serta pihak keamanan dapat mengelola perilaku peserta didik dan mengarahkannya sesuai dengan prinsip-prinsip kepribadian Islam.

*Kedua*, Pembinaan karakter yang dipraktikkan di Darunnajah Jakarta mengajarkan santri untuk melatih tanggung jawab atas segala keputusan yang dibuat oleh diri sendiri. Santri diajarkan untuk mandiri dalam bersikap dan paham bahwa segala tindakan memiliki konsekuensi logis yang akan kembali kepada diri sendiri.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, yang terkait dengan implementasi ekstrakurikuler dalam membentuk mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah

### **3.3 Subjek dan Objek Penelitian**

Subjek penelitian adalah sesuatu yang diteliti baik orang, benda ataupun lembaga (organisasi). Di dalam subjek penelitian inilah terdapat objek penelitian. Subjek penelitian memainkan peran penting dalam pembentukan kesimpulan akhir dari penelitian. (Surokim, 2016). Subjek penelitian ini meliputi beberapa unsur yaitu Wakil Direktur Pengasuhan Santri Putri, Pembimbing Ekstrakurikuler,

Pengurus Organisasi, dan ketua ekstrakurikuler. Pertimbangan ini di ambil karena subyek dianggap mampu memberikan informasi seluas mungkin mengenai fenomena yang terjadi sesuai masalah penelitian.

Dalam kerangka penelitian kualitatif, subjek penelitian sering disebut sebagai informan. Mereka adalah individu yang memberikan wawasan dan data yang dibutuhkan oleh peneliti untuk menyelesaikan penelitian.

#### 1) Subjek Penelitian

Subjek yang diambil peneliti dalam penelitian ini adalah Pengasuhan Santri, pembimbing divisi ekstrakurikuler, Pengurus Organisasi Santri Darunnajah Jakarta (OSDN), ketua ekstrakurikuler.

#### 2) Objek Penelitian

Objek penelitian adalah fokus utama dari sebuah penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian memperoleh kesimpulan (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti memfokuskan penelitian pada Implementasi kegiatan Ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan Mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.

### **3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kualitatif, kualitas penelitian sangat bergantung pada mutu dan kesempurnaan data yang diperoleh. Penggunaan teknik pengumpulan data yang tepat sangat penting untuk memastikan kevalidan penelitian. Pemilihan dan penyusunan teknik ini secara cermat akan meningkatkan kualitas penelitian dan memungkinkan identifikasi solusi masalah yang akurat.

Untuk memperoleh informasi yang sesuai dengan rumusan masalah, maka teknik pengumpulan data yang akan peneliti gunakan adalah:

#### 1. Observasi

Observasi digunakan sebagai teknik pengumpulan data ketika penelitian berkaitan dengan perilaku manusia. (Sugiyono, 2013) Observasi

dilakukan dengan memerhatikan secara langsung perilaku individu dan interaksi mereka di dalam konteks penelitian

Peneliti menggunakan metode observasi untuk menghimpun data tentang kegiatan umum yang terjadi di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, termasuk aktivitas santri, implementasi berbagai kegiatan ekstrakurikuler, serta jenis-jenis ekstrakurikuler yang di laksanakan setiap harinya. Dengan ini peneliti ikut berpartisipasi dan melakukan pengamatan langsung terhadap proses pelaksanaan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta.

Selain itu, peneliti berupaya mengamati dan merekam hal-hal yang berhubungan dengan ekstrakurikuler dalam pembinaan mental dan akhlak peserta didik, dan juga untuk menilai karakter peserta didik. Info yang di peroleh dari observasi ini diharapkan dapat membantu penulis dalam menggambarkan temuan lapangan yang tidak dapat dicapai melalui metode wawancara.

## 2. Wawancara

Dalam tahapan ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan metode wawancara, yaitu dengan tanya jawab bersama responden untuk memperoleh informasi. Melalui wawancara, peneliti dapat mengumpulkan data yang lebih luas, memungkinkan pemahaman atas jawaban dan ekspresi dari pihak yang diwawancarai atau narasumber. Selain itu, wawancara memungkinkan peneliti untuk mengklarifikasi hal-hal yang belum diketahui.

Penelitian ini menggunakan jenis wawancara semi terstruktur. Wawancara semi terstruktur ini dilakukan dengan maksud agar responden tidak merasa canggung dalam menyampaikan pendapatnya. Dalam hal ini, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan para pelaksana kegiatan ekstrakurikuler untuk mendapatkan informasi lebih mendalam tentang kegiatan tersebut.

### 3. Dokumentasi

Menurut pandangan (Sugiyono, 2013), dokumen adalah rekaman peristiwa yang telah terjadi di masa lampau, dapat berupa teks tertulis, gambar, buku, jurnal, atau karya ilmiah. Oleh karena itu, dokumen dianggap sebagai sumber data penting yang digunakan untuk melengkapi penelitian, termasuk sumber tertulis, rekaman film, foto, dan karya monumental, yang semuanya memberikan informasi yang berharga untuk proses penelitian

Adapun dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini mencakup buku atau jurnal yang terkait dengan strategi kegiatan ekstrakurikuler peserta didik, profil Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, serta buku program kerja dari bagian minat bakat pesantren yang akan memberikan dukungan bagi penelitian ini.

#### 3.5 Keabsahan Data

Untuk memastikan kepercayaan dan akuntabilitas ilmiah dari data yang dihasilkan, peneliti melakukan verifikasi keabsahan data. Langkah ini bertujuan untuk mengurangi kesalahan dalam proses pengumpulan data penelitian, yang pada akhirnya akan memengaruhi hasil keseluruhan dari penelitian yang dilakukan.

Ada tiga jenis pengecekan keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini, yakni triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. (Bachtiar S. Bachri, 2010)

##### a) Triangulasi Sumber

Triangulasi Sumber dilakukan dengan mencari kebenaran informasi tertentu dengan memanfaatkan berbagai metode dan sumber data yang tersedia. Triangulasi sumber dilaksanakan dengan membandingkan dan memverifikasi tingkat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dari lapangan penelitian menggunakan berbagai sumber yang berbeda.

##### b) Triangulasi Teknik

Triangulasi teknik adalah usaha untuk memeriksa kebenaran antara data hasil observasi dan wawancara, dengan tujuan mendapatkan kesimpulan yang sesuai dengan masalah yang diselidiki dalam penelitian ini.

c) Triangulasi Waktu

Triangulasi waktu digunakan peneliti untuk memastikan keabsahan data yang sesuai dengan permasalahan penelitian. Pemeriksaan wawancara dan observasi dilakukan pada waktu dan kondisi yang berbeda. Selain itu, peneliti akan memperpanjang pengamatan jika ditemukan data yang belum lengkap. Dengan memperpanjang pengamatan, peneliti dapat memverifikasi kembali keakuratan data yang telah dikumpulkan sebelumnya.

### 3.6 Teknik Analisis Data

Setelah tahap pengumpulan data, analisis data menjadi langkah penting sebelum membuat kesimpulan. Analisis data adalah proses mengatur data yang terkumpul dari berbagai sumber seperti observasi, wawancara, catatan lapangan, kuesioner, dan dokumentasi secara terstruktur. (Sugiyono, 2013)

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sepanjang proses penelitian, mulai dari perencanaan sebelum masuk ke lapangan, selama kegiatan di lapangan, hingga setelah penelitian selesai.

a) Pengumpulan Data

Analisis data dan pengumpulan data merupakan dua tahap yang tak terpisahkan dalam penelitian kualitatif. Artinya proses analisis data dimulai sejak awal pengumpulan data.

Peneliti mengumpulkan data melalui berbagai teknik seperti observasi, wawancara dan dokumentasi. Data yang dikumpulkan terkait dengan implementasi ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik. Setelah pengumpulan, data tersebut ditulis secara rinci, terstruktur, dan terperinci.

b) Reduksi Data

Setelah proses pengumpulan data, langkah berikutnya adalah melakukan reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum dan memilah data, kemudian difokuskan dan pada hal-hal yang penting. Karena data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak dan masih kompleks maka data yang dianggap tidak relevan dapat dihilangkan oleh peneliti.

c) Penyajian Data

Penyajian data adalah cara untuk menata informasi sehingga kita dapat melihat pola-pola penting dan mengambil kesimpulan serta tindakan dari informasi tersebut. Miles dan Huberman menegaskan bahwa tujuan penyajian data adalah untuk menemukan pola-pola yang penting dan memberi kita kesempatan untuk membuat kesimpulan dan mengambil tindakan (Sugiyono, 2013).

Dalam penelitian ini, penyajian data terdiri dari deskripsi tentang apa yang diamati, ditanyakan dalam wawancara, dan dicatat dari lapangan. Penyajian data ini membantu pemahaman situasi serta merencanakan langkah berikutnya berdasarkan pemahaman tersebut.

d) Penarikan Kesimpulan

Setelah data direduksi dan disajikan, peneliti dapat membuat kesimpulan. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif merupakan hasil temuan baru yang belum pernah ditemukan sebelumnya. Jika temuan ini didukung oleh bukti yang kuat, maka kesimpulan penelitian tersebut dapat dianggap kredibel. Dalam konteks ini, penarikan kesimpulan merupakan tahap puncak dari analisis data, yang memerlukan verifikasi selama proses penelitian. Oleh karena itu, disarankan untuk memverifikasi kembali catatan-catatan selama penelitian dan mencari pola, tema, dan kesamaan untuk memastikan kesimpulan yang akurat.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Data Umum Pondok Pesantren Darunnajah**

##### **4.1.1 Sejarah Perjalanan Pondok Pesantren Darunnajah**

Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta adalah salah satu pesantren yang memiliki sejarah panjang dalam dunia pendidikan Islam di Indonesia, terutama dalam bidang pengajaran agama dan pembentukan karakter santri. Pesantren ini berfokus pada pendidikan agama Islam yang mengedepankan ilmu pengetahuan, akhlak, dan keterampilan hidup bagi para santrinya.

Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta didirikan oleh K.H. Mahrus Amin pada tahun 1974. Beliau merupakan seorang ulama yang sangat peduli terhadap Pendidikan agama Islam dan ingin memberikan wadah bagi generasi muda untuk mendalami ilmu agama serta mengembangkan akhlak yang baik sesuai dengan tuntunan Islam. Pondok Pesantren Darunnajah dibangun dengan visi untuk mencetak santri yang tidak hanya memiliki pengetahuan agama yang mendalam, akan tetapi juga terampil dalam menghadapi tantangan zaman. Pesantren ini bermula dengan jumlah santri yang relative kecil, namun seiring berjalannya waktu, semakin banyak orang tua yang berminat memasukkan anak-anak mereka untuk menuntut ilmu.

Perjalanan 64 tahun ini bukanlah perjalanan yang mudah. Setiap batu bata yang tertata, setiap fondasi yang dibangun, setiap ruang kelas yang berdiri, itu semuanya adalah buah dari do'a, kerja keras, dan pengorbanan yang tak terhitung dari para pendiri, wakif, ustadz, karyawan, dan seluruh keluarga besar Darunnajah (Buletin Darunnajah. 2025)

##### **4.1.2 Visi dan Misi**

Visi Pondok Pesantren Darunnajah adalah untuk menghasilkan generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, akan tetapi juga memiliki akhlak yang bagus dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Pesantren Darunnajah memiliki system yang mana menggabungkan antara ilmu agama klasik dan ilmu pengetahuan modern, dengan tujuan agar peserta didik mampu

menghadapi tantangan global tanpa kehilangan jati diri sebagai umat Islam.

Misi Pondok Pesantren Darunnajah adalah memberikan Pendidikan yang berkualitas dengan menekankan pada pembentukan karakter dan akhlak yang sesuai dengan nilai-nilai Islam.

#### **4.1.3 Peran Pondok Pesantren Darunnajah dalam Pembentukan Mental dan Akhlak Peserta Didik**

Dari awal di berdirikannya Pondok Pesantren Darunnajah, memiliki andil yang sangat besar dalam pembentukan karakter peserta didiknya. Yang mana program pendidikannya berbasis pada pembinaan mental, akhlak, dan spritualitas. Pondok Pesantren Darunnajah menjadi salah satu Lembaga Pendidikan yang berfokus pada hal di atas dan juga dalam pembentukan karakter yang baik, seperti halnya diadakan kegiatan ekstrakurikuler seperti, pramuka, keilmuan, olahraga, kesenian dan keputrian yang bermaksud untuk mengembangkan bakat dan minat peserta didik dan menjadikan mereka pribadi yang lebih disiplin, kreatif, bertanggung jawab. Memiliki mental yang sehat dan berakhlak mulia.

### **4.2 Hasil Penelitian di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta**

Sebelum peneliti melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melaksanakan observasi di lokasi penelitian. Adapun hasil temuan penelitian diperoleh dengan cara observasi, wawancara maupun dokumentasi yang relevan dengan rumusan masalah terkait dengan penelitian “Implementasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta”

#### **4.2.1 Perencanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik**

Peranan kegiatan ekstrakurikuler sangat berarti dalam suatu badan Pendidikan, karena seluruh kegiatan yang terdapat di Pondok Pesantren mempunyai tujuan yang serupa, yaitu meningkatkan kemampuan peserta didik. Kemajuan kemampuan raga,

intelektualitas, sosial, mengatur emosi, serta kemampuan dalam menunjukkan akhlak yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan di pondok Pesantren Darunnajah Jakarta bahwa, semua fasilitas yang ada di Pondok diperuntukkan untuk peserta didik dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler untuk menciptakan lingkungan yang mendukung terhadap potensi peserta didik. Sehubungan dengan itu, manajemen kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta memiliki manajemen yang baik, bahkan dari awal masuknya peserta didik kegiatan ekstrakurikuler sudah mulai berjalan. Hal ini sesuai dengan apa yang di ungkapkan oleh Ustadzah Poetri Danisha sebagai Wakil Direktur Pengasuhan Santri Putri sebagai berikut:

“Kegiatan ekstrakurikuler sangatlah penting dalam sebuah Pendidikan, terutama dalam Pondok Pesantren yang mana ekstrakurikuler menjadi jantungnya kegiatan Pondok. Sebagai mana kegiatan ini memiliki tujuan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik, Kesehatan mental mereka, intelek, badan yang sehat dan akhlak yang baik.” (Wawancara, 21 Januari 2026)

Selaras dengan apa yang di sampaikan oleh Ustadzah Lubna Azizah pembimbing ekstrakurikuler divisi keilmuan, pembimbing mengatakan:

“Menjadikan peserta didik yang memiliki mental yang sehat dan akhlak yang mulia tidak hanya dimulai dari kelas semata, akan tetapi juga dimulai dari kegiatan-kegiatan diluar sekolah seperti halnya ekstrakurikuler, karena dari kegiatan ini peserta didik belajar untuk menjadi lebih percaya diri dan belajar berkerjasama dengan teman-temannya.” (Wawancara, 23 Januari 2026)

Seperti yang dikatakan juga oleh Penanggung Jawab Organisasi Santri Darunnajah divisi minat bakat:

“Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler mental mereka lebih stabil, bisa menyalurkan emosi dan menjadi lebih kersan di Pondok Pesantren karena bisa bermain dengan kakak kelas dan adik kelas. Dan juga dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler peserta didik dapat melakukan hal-hal yang lebih positif.” (Wawancara, 19 Januari 2026)

Maka dari hasil penelitian diatas manajemen kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang diberikan oleh pendok untuk mengembangkan potensi peserta didik. Segala bentuk kegiatan ekstrakurikuler harus memiliki visi Pendidikan, dalam rangka mendidik peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler juga harus diupayakan untuk mempersatukan segala macam latar belakang peserta didik agar dapat saling memahami, menghargai dan menjalin ukhwh Islamiyah.

Adapun visi ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnjah Jakarta selaras dengan visi pesantren, yaitu membentuk generasi muslim yang beriman, berilmu, berakhlakul karimah, dan juga memiliki mental dan daya saing. Dalam konteks pembentukan akhlak dan Kesehatan mental, berikut ini adalah visi ekstrakurikuler yang di arahkan pada:

- Terwujudnya peserta didik yang memiliki kepripadian Islami
- Memiliki keseimbangan emosional dan spiritual
- Mampu mengelola stress
- Berakhlak mulia dan kehidupan sehar-hari
- Memiliki jiwa kepemimpinan dan tanggung jawab

Dengan demikian, ekstrakurikuler tidak hanya menjadi kegiatan tambahan, akan tetapi juga menjadi sarana pembinaan akhlak dan Kesehatan mental yan terencana.

Misi ekstrakurikuler dijabarkan kedalam program-program pembniaan yang konkret, antara lain:

- Menanamkan nilai-nilai akhlakul karimah
- Mengembangkan ketahanan mental
- Menciptakan lingkungan positif dan suportif
- Mengoptimalkan potensi minat dan bakat peserta didik
- Membentuk kepemimpinan dan kematangan emosi

Perencanaan umum di awal tahun ajaran dilakukan rapat koordinasi untuk Menyusun program kerja ekstrakurikuler, hal-hal yang yang dipersiapkan meliputi:

- Penyusunan program kerja tahunan
- Penetapan jenis ekstrakurikuler yang wajib maupu pilihan
- Penyusunan jadwal kegiatan yang tidak mengganggu akademik
- Penentuan Pembina dan pelatih ekstrakurikuler
- Penyusunan tata tetib dan standar oprasional kegiatan
- Perencanaan anggaran dan kebutuhan sarana prasarana
- Pendaftaran anggota baru dan pendataan minat bakat peserta didik
- Penetapan target capaian karakter dan mental

Setiap ekstrakurikuler juga memeilki perencanaan teknis masing-masing, antara lain:

a. Kepramukaan

- Penyusunan program Latihan rutin
- Perencanaan kegiatan perkemahan dan lomba
- Penyiapan materi kepemimpinan dan kedisiplinan

b. Olahraga (Basket, Voli, Badminton, dll.)

- Penyusunan jadwal Latihan
- Penyiapan pelatih
- Pengadaan perlengkapan alat olahraga
- Perencanaan kompetisi internal dan eksternal

c. Kesenian (Kaligrafi, Teater, Musik, dll.)

- Program Latihan rutin
- Perencanaan pentas seni dan lomba
- Penyiapan alat dan bahan

d. Keilmuan (Tahfidz, Pers, Broadcasting, Club Bahasa, dll.)

- Target capaian hafalan atau kompetisi
- Jadwal mentoring

- Program lomba akademik
- e. Keputrian (Tata Boga, Tata Busana, Tata rias, Hasta Karya)
- Perencanaan praktik keterampilan
  - Penyiapan bahan praktik
  - Target keterampilan mandiri

Perencanaan ekstrakurikuler melibatkan berbagai unsur, Adapun pihak-pihak yang terlibat, yaitu:

1. Pimpinan Pesantren, yang memberikan kebijakan dan arah umum sesuai visi pesantren.
2. Wakil Direktur Pengasuhan, yang mengkoordinasikan seluruh kegiatan pembinaan peserta didik.
3. Pembimbing Ekstrakurikuler, yang Menyusun program teknis dan pelaksanaan kegiatan.
4. Bagian Minat dan Bakat, yang mengatur administrasi dan teknis kegiatan.
5. Organisasi Santri Darunnajah (OSDN), yang membantu perencanaan teknis, pendataan anggota, dan pelaksanaan.
6. Ketua Ekstrakurikuler, yang Menyusun program kerja masing-masing divisi.

Dengan ini dapat disimpulkan bahwa manajemen kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta yang mencakup perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi didasarkan dengan upaya meningkatkan kreatifitas, kesehatan mental, akhlak, dan keterampilan peserta didik. Oleh karena itu pentingnya menciptakan lingkungan dan suasana yang baik sehingga dapat melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan apa yang sudah di rencanakan sebelumnya, agar peserta didik dapat mengembangkan dirinya secara optimal.

#### 4.2.2 Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian yang sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan terlebih di Pondok Pesantren. Kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta memiliki perencanaan yang matang di awal tahun ajaran baru. Dalam penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler peserta didik harus didasarkan pada kepentingan dan peningkatan kemampuan peserta didik sesuai dengan apa yang di ingin, serta sesuai dengan bakat dan minat peserta didik.

Berdasarkan hasil observasi, kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan. Peserta didik diwajibkan hadir tepat waktu dan mengenakan atribut yang sesuai. Kedisiplinan ini secara tidak langsung membentuk mental tertib dan bertanggung jawab. Peserta didik yang terlambat akan diberikan pembinaan dengan nasihat dan pembinaan.

Dalam pengimplementasian kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah terutama dalam pelaksanaannya koordinator ekstrakurikuler selalu memantau ketua klub ekstrakurikuler, penanggung jawab ekstrakurikuler dari OSDN, dan Pembina ekstrakurikuler untuk melaksanakan tugasnya sesuai dengan tupoksi tugas yang didapatkan. Hal ini sebagaimana hasil wawancara peneliti bersama Wakil Direktur Pengasuhan Snatri Putri:

“Untuk mendapatkan kegiatan ekstrakurikuler yang berjalan dengan baik, koordinator dan seluruh penanggung jawab ekstrakurikuler harus memiliki komunikasi yang bagus, karena hal tersebut akan berdampak pada berjalannya ekstrakurikuler setiap harinya.”

Guru dan pembimbing ekstrakurikuler memiliki peran yang sangat penting dalam memastikan bahwa kegiatan ekstrakurikuler berjalan dengan baik dan memberikan manfaat maksimal kepada peserta didik. Dalam penelitian ini, hampir 70% dari pembimbing kegiatan ekstrakurikuler menyatakan bahwa mereka selalu memastikan adanya supervisi dan pendampingan yang baik selama kegiatan

berlangsung. Selain itu, mereka juga memberikan feedback secara rutin terkait perkembangan peserta didik, baik dari segi kesehatan mental maupun akhlak.

Dengan adanya pembimbing peserta didik akan merasa lebih diawasi dan diperhatikan dalam setiap kegiatan yang mereka kerjakan. Menjadikan hal tersebut acuan bagi guru dan pembimbing untuk memantau peserta didik di kegiatan keseharian mereka. Guru dan pembimbing tidak hanya berfungsi sebagai pengajar dalam ranah akademik, akan tetapi juga sebagai pembimbing yang memberikan dampak signifikan terhadap perkembangan karakter dan keterampilan peserta didik. Berikut ini adalah beberapa peran utama guru dan pembimbing dalam kegiatan ekstrakurikuler:

1. Pembangun Karakter

Kegiatan ekstrakurikuler sering kali menjadi ajang bagi santri untuk mengembangkan karakter dan nilai-nilai positif, seperti disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan kepemimpinan. Guru dan pembimbing berperan dalam membimbing santri untuk memahami dan menginternalisasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

2. Pendorong Motivasi dan Inspirasi

Guru dan pembimbing memiliki pengaruh besar dalam memotivasi santri untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler. Dengan memberikan dukungan dan penghargaan atas usaha dan prestasi mereka, pembimbing dapat menumbuhkan semangat dan keinginan untuk terus berkembang.

3. Fasilitator Pembelajaran Non-Akademik

Guru dan pembimbing memiliki peran sebagai fasilitator yang memandu santri dalam kegiatan ekstrakurikuler, baik yang berhubungan dengan seni, olahraga, kesenian, maupun kegiatan keilmuan. Mereka membantu merancang dan memonitor kegiatan

yang dapat mengembangkan potensi santri di luar mata pelajaran formal.

#### 4. Menanamkan Disiplin dan Tanggung Jawab

Guru dan pembimbing juga berperan penting dalam menanamkan disiplin dan tanggung jawab kepada santri melalui kegiatan ekstrakurikuler. Mereka dapat mengajarkan santri tentang pentingnya tanggung jawab, ketepatan waktu, keteraturan, dan komitmen terhadap tugas yang diemban.

#### 5. Meningkatkan Kerjasama dan Kepemimpinan

Dalam banyaknya kegiatan ekstrakurikuler, peserta didik bekerja dalam kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Guru dan pembimbing membimbing mereka untuk bekerja sama secara efektif dan mengembangkan keterampilan kepemimpinan. Melalui kegiatan ini, santri dapat belajar menjadi pemimpin yang baik dan anggota tim yang solid.

#### 6. Penyelenggara dan Pengarah Kegiatan

Guru dan pembimbing bertanggung jawab atas penyelenggaraan dan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler, termasuk perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan. Mereka memastikan bahwa kegiatan tersebut berjalan dengan lancar dan mencapai tujuan yang diinginkan.

#### 7. Membangun Keterampilan Sosial

Guru dan pembimbing juga berperan penting dalam membimbing peserta didik untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi yang efektif, toleransi, dan empati. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk berinteraksi dengan teman-teman sebayanya dari latar belakang yang

berbeda, dan guru serta pembimbing membantu mereka untuk belajar menghargai perbedaan diantara mereka.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 14 peserta didik yang terlibat dalam berbagai kegiatan ekstrakurikuler, mereka merasa kegiatan ekstrakurikuler memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mereka. Peserta didik mengungkapkan bahwa kegiatan seperti olahraga, seni, dan diskusi kelompok mampu mengurangi stres dan kecemasan yang mereka alami selama proses pembelajaran, karena dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler mereka mendapatkan kegiatan yang lebih bermanfaat. Beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang disebutkan paling berpengaruh antara lain:

a. Olahraga

Ekstrakurikuler olahraga dapat mengurangi stress dan meningkatkan kebugaran fisik yang berhubungan dengan Kesehatan mental. Berikut kegiatan olahraga yang diikuti oleh peserta didik:

- Basket
- Volli
- Badminton
- Renang
- Panahan
- Tenis meja
- Tapak suci
- Senam

b. Kesenian

Ekstrakurikuler kesenian memberikan ruang untuk peserta didik mengembangkan ekspresi diri dan pengembangan kreativitas yang mengurangi kesesaman. Adapun kegiatan kesenian yang diikuti oleh peserta didik sebagai berikut:

- Kaligrafi
- Fotografi
- Darunnajah Marching Band

- Lukis dan Dekorasi
- Konfigurasi
- Hadroh
- Musik
- Theater
- Angklung

c. Keputrian

Ekstrakurikuler keputrian memiliki andil yang cukup besar dalam pembentukan Kesehatan mental peserta didik, dikarenakan banyak peserta didik yang merasa seperti *healing* ketika melakukan kegiatan ekstrakurikuler keputrian. Berikut adalah kegiatan keputrian di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta:

- Tata Boga
- Tata Busana
- Tata Rias
- Hasta Karya

Selain berdampak terhadap kesehatan mental, kegiatan ekstrakurikuler juga berdampak signifikan pada pengembangan akhlak peserta didik. Berdasarkan observasi, 85% peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di pesantren menunjukkan peningkatan dalam sikap dan perilaku mereka. Kegiatan ekstrakurikuler yang berfokus pada pengembangan akhlak seperti diskusi ilmiah, halaqoh rutin, kepramukaan, dan kegiatan sosial menunjukkan pengaruh positif dalam pembentukan karakter peserta didik. Beberapa contoh yang diidentifikasi adalah:

a. Keilmuan

Kegiatan ekstrakurikuler keilmuan memberikan dampak yang positif dalam pembentukan akhlak peserta didik. Ekstrakurikuler keilmuan terdiri dari beberapa kegiatan yaitu:

- Jam'iyatul Qurro
- Jam'iyatul Muballighoh

- Tahfidzul Qur'an
- Pers dan Jurnalistik
- Arabic Club
- English Club
- Broadcasting
- Perpustakaan

b. Pramuka

Pramuka memiliki andil yang besar dalam pembentukan akhlak peserta didik, dengan di ajarkan kedisiplinan, taat kepada Tuhan yang Maha Esa, mendorong rasa empati, kepedulian terhadap sesama, serta memperkuat nilai, nilai gotong royong dan Kerjasama.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler juga dapat berfungsi sebagai kegiatan yang efektif untuk mengurangi stress dan kecemasan pada peserta didik. Hal ini sejalan dengan teori yang di kemukakan oleh Ryan dan Deci (2000) dalam *Self-Determination Theory*, yang menyatakan bahwa kegiatan yang memberikan kesempatan untuk mengembangkan kemampuan diri dan membangun hubungan sosial yang positif dapat berkontribusi terhadap peningkatan Kesehatan mental individu. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler yang mengharuskan peserta didik untuk berinteraksi sosial, olahraga, dan mengekspresikan diri, peserta didik dapat merasa lebih terhubung dengan lingkungan yang ada di dalam Pondok Pesantren yang mana dapat meningkatkan perasaan positif mereka dan menurunkan tingkat kecemasan. Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *Promoting Mental Health* (2005), Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang mana individu menyadari kemampuan sendiri, mampu mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitasnya.

Adapun indikator dalam ekstrakurikuler yang memebentuk Kesehatan mental peserta didik yaitu:

1. Penerimaan Diri (Self-Acceptance) (Carol D. Ryff, 1989)

- Menerima kelebihan dan kekurangan diri

- Tidak merasa rendah diri berlebihan
  - Memiliki harga diri yang stabil
  - Tidak terus menerus menyalahkan diri sendiri
2. Pengelolaan Emosi (Emotional Regulation) (James Gross, 2007)
- Mampu mengontrol amarah
  - Tidak impulsive
  - Mampu menenangkan diri ketika stress
  - Tidak meledak secara emosional
3. Kemampuan Menghadapi Stress (Resilience and Coping) (Ann Masten, 2014)
- Tidak mudah putus asa
  - Mampu bangkit setelah kegagalan
  - Mencari solusi Ketika ada masalah
  - Tidak menghindari tanggung jawab
4. Hubungan Sosial yang Sehat (WHO, 2005)
- Memiliki empati
  - Mampu bekerjasama dengan baik
  - Dapat membangun relasi positif
  - Mampu menyelesaikan konflik secara dewasa
5. Kemandirian dan Tanggung Jawab (Abraham Maslow, 1954)
- Mampu mengambil keputusan sendiri
  - Bertanggung jawab atas tindakannya
  - Tidak bergantung secara berlebihan pada orang lain
6. Memiliki Tujuan Hidup (Purpose in Life) (Viktor E, 1946)
- Memiliki cita-cita
  - Memiliki motivasi dalam hidup
  - Hidup terasa lebih bermakna

#### 4.2.3 Evaluasi ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak

Evaluasi dilakukan melalui beberapa bentuk, yaitu:

a. Evaluasi Administratif

Setiap akhir semester dilakukan rekapitulasi:

- Kehadiran
- Partisipasi
- Prestasi

b. Evaluasi melalui Pengamatan Perilaku

- Kedisiplinan
- Tanggung jawab
- Kerjasama
- Kepemimpinan

c. Evaluasi Harian

Perubahan perilaku peserta didik diamati dalam kehidupan sehari-hari di asrama dan di kelas. Jika terdapat indikasi masalah mental dan perilaku menyimpang, maka akan dilakukan pembinaan khusus oleh wali asrama.

Adanya faktor pendukung dan penghambat kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta

a. Faktor Pendukung

Diantara faktor pendukung dalam pembentukan Kesehatan mental dan akhlak peserta didik yaitu:

1. Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai

Sarana dan prasarana merupakan penunjang lancarnya kegiatan ekstrakurikuler. Adanya sarana dan prasarana dalam kegiatan ekstrakurikuler sangat diprioritaskan oleh pimpinan Pondok Pesantren. Karena dengan lengkapnya sarana dan prasarana dapat meningkatkan motivasi dan semangat peserta didik dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

## 2. Pelatih yang kompeten

Di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, tidak semua pelatih adalah guru di dalam pondok akan tetapi juga dipiling pelatih profesional dari luar sesuai bidangnya masing. Seperti contohnya pelatih basket, volly, hadroh, musik dll. Dengan hal ini peserta didik lebih antusias untuk melakukan kegiatan ekstrakurikuler.

## 3. Adanya semangat dari peserta didik

Peserta didik merupakan subyek dari Pendidikan, maka dari itu pembimbing sangat memperhatikan perkembangan peserta didik baik itu dari Kesehatan mental dan akhlak peserta didik. Semangat dari setiap siswa dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler merupakan asset yang sangat besar bagi pondok pesantren untuk maju dan berkembang.

## 4. Adanya tanggungjawab

Taggungjawab dari setiap pihak seperti koordinator ekstrakurikuler, pembimbing ekstrakurikuler, penanggungjawab minat bakat dari OSDN, dan ketua klub yang ikut andil dalam kelancaran kegiatan ekstrakurikuler di pondok pesantren. Dengan adanya coordinator dari mereka semua, ekstrakurikuler berjalan dengan baik di setiap minggunya.

### b. Faktor Penghambat

Selain adanya faktor pendukung ada juga faktor penghambat yang dihadapi oleh Pondok Pesantren Darunnajah dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler, yaitu

1. Kurangnya kesadaran yang dimiliki oleh peserta didik terhadap pentingnya Pendidikan ekstrakurikuler untuk masa depan mereka, terutama dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik. Terkadang mereka memiliki semangat yang tinggi, sementara di waktu lain ada rasa bermalas-malasan.

2. Jadwal ekstrakurikuler yang bersamaan dengan jadwal ekstrakurikuler lainnya (bagi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler lebih dari satu) karena hal tersebut, beberapa peserta didik kurang maksimal dalam melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler.

### **4.3 Pembahasan**

#### **4.3.1 Pembahasan Perencanaan Ekstrakurikuler dalam memebentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perencanaan kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta dilakukan secara sistematis melalui penyusunan jadwal terstruktur, pembagian tugas pembina, serta koordinasi dengan Organisasi Santri Pondok Darunnajah (OSDN). Perencanaan ini sejalan dengan konsep manajemen pendidikan yang dikemukakan oleh Mulyasa (2018), bahwa program pendidikan yang efektif harus diawali dengan perencanaan yang matang agar tujuan pembinaan karakter dapat tercapai secara optimal.

Secara teoretis, kegiatan ekstrakurikuler menurut Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 harus dirancang untuk mengembangkan potensi, minat, dan kepribadian peserta didik. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa Darunnajah telah mengintegrasikan nilai-nilai akhlak dan kesehatan mental dalam setiap perencanaan program, baik dalam kegiatan kepramukaan, olahraga, seni, maupun keilmuan.

Perencanaan ini juga selaras dengan teori pendidikan karakter Thomas Lickona (2012) yang menekankan bahwa pembentukan karakter harus dirancang secara sadar, terstruktur, dan berkelanjutan. Dalam konteks pesantren, perencanaan tersebut tidak hanya bersifat administratif, tetapi juga bernilai spiritual karena diarahkan pada pembentukan akhlakul karimah.

Penelitian ini memperkuat temuan Bobby Hendro Wardono (2020) tentang efektivitas kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan karakter religius siswa. Wardono menemukan bahwa keberhasilan program sangat dipengaruhi oleh perencanaan yang matang, dukungan sarana, serta keterlibatan seluruh

warga sekolah. Hal yang sama ditemukan di Darunnajah, di mana dukungan pimpinan pesantren dan pembimbing menjadi faktor utama keberhasilan program.

Selain itu, hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Maulida, Abd Mukti, dan Yusnaili yang menyatakan bahwa pembinaan akhlak di lembaga pendidikan Islam harus dirancang secara sistematis untuk menangkal dampak negatif globalisasi. Perencanaan ekstrakurikuler di Darunnajah menjadi bentuk konkret strategi terhadap degradasi moral remaja.

Dari perspektif kesehatan mental, perencanaan kegiatan yang variatif dan sesuai minat santri memberikan ruang ekspresi diri yang sehat. Hal ini sejalan dengan pandangan Kementerian Kesehatan RI bahwa kesehatan mental berkembang optimal ketika individu memiliki ruang aktualisasi diri dan lingkungan sosial yang suportif.

Dengan demikian, perencanaan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah tidak hanya memenuhi aspek administratif pendidikan, tetapi juga telah memenuhi prinsip pendidikan Islam (tarbiyah, ta'lim, dan ta'dib) yang mengarah pada pembentukan mental yang sehat dan akhlak yang mulia.

#### **4.3.2 Pembahasan Pelaksanaan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Mental dan Akhlak peserta didik**

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta berjalan secara konsisten dan terintegrasi dengan sistem pembinaan pesantren selama 24 jam. Sistem boarding school memungkinkan proses internalisasi nilai dilakukan secara berkelanjutan melalui pembiasaan dan keteladanan.

Hal ini sejalan dengan teori pembiasaan (habituation theory) dalam pendidikan karakter yang dikemukakan oleh Lickona (2012), bahwa karakter terbentuk melalui praktik berulang dan pengalaman langsung, bukan sekadar pengajaran teoritis.

Kegiatan seperti kepramukaan, olahraga, dan organisasi santri melatih disiplin, tanggung jawab, kepemimpinan, serta kerja sama. Temuan ini memperkuat penelitian Sahrul Rahman yang menyatakan bahwa pola pembinaan karakter melalui ekstrakurikuler efektif karena peserta didik belajar melalui pengalaman nyata (*experiential learning*).

Dari aspek kesehatan mental, keterlibatan aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler membantu santri mengelola stres akibat padatnya jadwal akademik. Aktivitas fisik seperti olahraga terbukti secara psikologis meningkatkan hormon endorfin yang berperan dalam menjaga kestabilan emosi. Hal ini sesuai dengan teori kesehatan mental modern yang menyatakan bahwa aktivitas sosial dan fisik berkontribusi terhadap keseimbangan emosional individu.

Penelitian Shella Armavia Andaresta (2021) juga menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler mampu meningkatkan kreativitas dan rasa percaya diri siswa. Hal ini selaras dengan temuan di Darunnajah, di mana santri yang aktif dalam seni, jurnalistik, dan tahfidz menunjukkan peningkatan kepercayaan diri dan kemandirian.

Pelaksanaan ekstrakurikuler di Darunnajah juga menginternalisasikan nilai akhlak seperti kejujuran, toleransi, empati, dan kerja keras. Proses ini sesuai dengan konsep pendidikan akhlak menurut Imam Al-Ghazali yang menekankan bahwa akhlak terbentuk melalui latihan jiwa secara terus-menerus.

Dalam perspektif Islam, pelaksanaan kegiatan ini mencerminkan implementasi hadis Rasulullah SAW: *“Innama bu’itstu li utammima makarimal akhlaq”* (HR. Ahmad), yang menegaskan bahwa inti pendidikan adalah penyempurnaan akhlak.

Dengan demikian, pelaksanaan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan tambahan, tetapi menjadi instrumen strategis dalam membentuk mental resilience dan akhlakul karimah peserta didik.

#### 4.3.3 Pembahasan Evaluasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membentuk Kesehatan Mental dan Akhlak Peserta Didik

Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah dilakukan melalui pengawasan langsung, rapat koordinasi pembina, serta penilaian sikap dan perilaku santri. Evaluasi ini tidak hanya berorientasi pada capaian teknis kegiatan, tetapi juga perubahan karakter dan perilaku peserta didik.

Hal ini sejalan dengan konsep evaluasi pendidikan karakter menurut Mulyasa (2018), bahwa evaluasi harus mencakup aspek afektif dan perilaku, bukan hanya aspek kognitif.

Penelitian Bobby Hendro Wardono juga menegaskan bahwa keberhasilan ekstrakurikuler Rohis diukur melalui perubahan perilaku religius siswa, bukan sekadar kehadiran atau partisipasi formal. Pola evaluasi ini serupa dengan yang diterapkan di Darunnajah.

Selain itu, evaluasi berbasis observasi dan pembiasaan sesuai dengan teori Miles & Huberman dalam pendekatan kualitatif, di mana validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik. Dalam konteks penelitian ini, evaluasi dilakukan melalui koordinasi antara pembina, pengurus, dan pimpinan pesantren.

Dari aspek kesehatan mental, evaluasi juga mempertimbangkan kondisi emosional dan keseimbangan psikologis santri. Jika ditemukan santri mengalami kejenuhan atau tekanan, maka dilakukan pendekatan pembinaan personal. Ini menunjukkan bahwa pesantren tidak hanya fokus pada disiplin, tetapi juga kesejahteraan psikologis santri.

Penelitian Maulida dkk. juga menekankan bahwa pembinaan akhlak yang efektif memerlukan evaluasi berkelanjutan agar nilai-nilai yang ditanamkan tidak hanya bersifat sementara.

Dengan demikian, sistem evaluasi di Pondok Pesantren Darunnajah telah mencerminkan evaluasi holistik yang mencakup aspek spiritual, sosial, emosional, dan moral.

Dampak dan Hasil Implementasi kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah adalah sebagai berikut:

1. **Peningkatan Kepercayaan Diri dan Pengendalian Emosi:**

Kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seni, dan kegiatan keagamaan terbukti memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri peserta didik. Melalui partisipasi dalam aktivitas ini, peserta didik belajar untuk mengelola stres, berinteraksi sosial, dan menghadapi tantangan, yang berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental mereka.

2. **Stres dan Kecemasan:** Meskipun kegiatan ekstrakurikuler dapat mengurangi stres, beberapa peserta didik masih melaporkan adanya kecemasan terkait dengan beban akademik dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Namun, adanya ruang untuk berkonsentrasi pada aktivitas non-akademik memberikan mereka kesempatan untuk mengurangi tekanan tersebut.

3. **Penguatan Nilai-Nilai Islam:** Kegiatan ekstrakurikuler yang berbasis pada ajaran agama seperti halaqoh rutin, pelatihan kepemimpinan, dan pengembangan karakter berbasis akhlak mulia, telah memberikan dampak yang signifikan dalam pembentukan akhlak peserta didik. Melalui berbagai kegiatan tersebut, peserta didik dilatih untuk mengamalkan ajaran Islam dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam interaksi sosial maupun sikap moral mereka.

4. **Pengembangan Kepemimpinan:** Kegiatan seperti pramuka dan organisasi santri juga berperan penting dalam membentuk karakter kepemimpinan peserta didik. Dengan mengikuti kegiatan ini, peserta didik diajarkan untuk memimpin dengan

bijaksana, penuh tanggung jawab, dan selalu menjaga akhlak yang baik.

Faktor pendukung implementasi ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta menunjukkan bahwa lingkungan pendidikan yang terintegrasi menjadi kunci utama keberhasilan pembentukan mental dan akhlak. Sistem boarding school memungkinkan pembinaan dilakukan secara konsisten dan berkesinambungan. Nilai-nilai yang diajarkan dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak berhenti pada saat kegiatan berlangsung, tetapi diperkuat dalam kehidupan sehari-hari santri.

Komitmen pimpinan dan pembina menjadi faktor strategis dalam keberhasilan program. Kepemimpinan yang visioner serta pembina yang berperan sebagai teladan memperkuat internalisasi nilai-nilai karakter.

Keteladanan merupakan metode efektif dalam pendidikan akhlak karena peserta didik cenderung meniru perilaku yang mereka lihat. Integrasi nilai keislaman dalam setiap kegiatan juga berkontribusi terhadap kesehatan mental santri. Pendekatan spiritual membantu santri dalam mengelola stres, membangun ketenangan batin, serta menumbuhkan sikap sabar dan syukur. Hal ini menunjukkan bahwa pembentukan mental tidak hanya melalui aktivitas fisik dan sosial, tetapi juga melalui pendekatan religius.

Namun demikian, faktor penghambat seperti padatnya jadwal perlu mendapat perhatian khusus. Kelelahan fisik dan mental dapat mengurangi efektivitas pembinaan. Oleh karena itu, diperlukan manajemen waktu yang lebih fleksibel agar peserta didik tetap memiliki waktu istirahat yang cukup.

Perbedaan karakter dan latar belakang peserta didik sebenarnya dapat menjadi peluang pembelajaran sosial jika dikelola dengan baik. Konflik kecil yang muncul dapat menjadi sarana latihan pengendalian emosi dan penyelesaian masalah secara musyawarah.

Keterbatasan waktu pembina juga menjadi tantangan tersendiri. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan sistem koordinasi yang baik serta pembagian tugas yang proporsional agar pembinaan tetap optimal. Secara keseluruhan, faktor pendukung implementasi ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta lebih dominan dibandingkan faktor penghambat. Hambatan yang ada bersifat teknis dan masih dapat diatasi melalui perbaikan manajemen dan penguatan koordinasi. Dengan demikian, implementasi ekstrakurikuler tetap efektif dalam membentuk kesehatan mental dan akhlak peserta didik secara berkelanjutan.



## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh di lapangan dan pembahasan mengenai implementasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 5.1.1** Perencanaan kegiatan ekstrakurikuler di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta dilakukan secara sistematis melalui penetapan jadwal terstruktur, penyediaan sarana prasarana, serta pembagian tugas pembina dan pengurus organisasi santri. Program dirancang tidak hanya untuk pengembangan minat bakat, tetapi juga untuk mengintegrasikan nilai-nilai kesidiplinan, tanggung jawab, dan akhlakul karimah dalam kehidupan sehari-hari
- 5.1.2** Pelaksanaan ekstrakurikuler berjalan secara konsisten dan terintegrasi dengan system pembinaan pesantren selama 24 jam. Melalui kegiatan seperti kepramukaan, olahraga, seni, dan kegiatan keagamaan, peserta didik dilatih untuk bisa disiplin, bekerjasama, memimpin, mengelola emosi, serta membiasakan perilaku yang mencerminkan nilai-nilai Islam. Implementasi ini terbukti berkontribusi positif terhadap Kesehatan mental dan pembentukan akhlak peserta didik.
- 5.1.3** Evaluasi kegiatan ekstrakurikuler dilakukan melalui pengawasan langsung, koordinasi antara pembina dan pengurus, serta penilaian sikap dan perilaku peserta didik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa ekstrakurikuler memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan ketahanan mental, kesiapan, serta kualitas akhlak peserta didik, meskipun masih terdapat factor pendukung dan penghambat yang perlu terus di sempurnakan.

## **5.2 Implikasi**

Dalam melaksanakan, merancang, mengevaluasi kegiatan ekstrakurikuler ini, ternyata peserta didik di Pondok Pesantren Darunnajah Jakarta mampu memberikan dampak yang positif dalam pembentukan mental dan akhlak peserta didik.

## **5.3 Keterbatasan Penelitian**

**5.3.1** Ekstrakurikuler hanyalah bagian dari metode dalam rangka membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik. Masih banyak sisi lain yang harus diteliti dari cara untuk membentuk Kesehatan mental dan akhlak peserta didik. Peneliti berharap para peneliti selanjutnya dapat mempelajari proses pembinaan tersebut dengan cara yang berbeda.

**5.3.2** Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Dengan demikian, diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian yang lebih mendalam tentang membentuk kesehatan mental dan akhlak dalam kegiatan ekstrakurikuler.

## **5.4 Saran-Saran**

**5.4.1** Organisasi Santri Pondok Pesantren Darunnajah (OSDN) dan Pembimbing ekstrakurikuler harus terus bekerjasama dan komunikasi untuk mengelola kegiatan ekstrakurikuler di pondok pesantren agar selalu berjalan baik.

**5.4.2** Karena semakin berkembangnya zaman maka seluruh guru dan pembimbing harus adaptif dalam melakukan inovasi terhadap pembinaan peserta didik agar dapat mencetak peserta didik yang memiliki mental yang sehat dan berakhlakul karimah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asri Arum Sari dkk. (2020). “*Manajemen Ekstrakurikuler Rohis di Sekolah Menengah Atas (SMA) Palembang*”, *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam* Vol. 2. No. 1
- Al-Qur'an dan Terjemah Bahasa Indonesia*. (n.d.). Menara Kudus.
- Ali Noer dkk. (2017). “*Upaya Ekstrakurikuler Kerohanian Islam (ROHIS) dalam Meningkatkan Sikap Keberagaman Siswa di SMK Ibnu Taimiyah Pekanbaru*, *Jurnal Al-Thariqah*, Vol. 2. No.1
- Dr. Yasar Nabil Y. (2025). *Pendidikan Akhlak Sebagai Pondasi Moral Bangsa*, Artikel, 02 Juli
- Eka Yanuarti. (2016). “*Studi Komparatif Prestasi Siswa (Mengikuti dan Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler ROHIS)*, *Jurnal Al-Ishlah*
- Triangulasi pada Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan*, 10(1).
- Halida Novi W. (2025). Peran Ekstrakurikuler ISC (*Islamic Study Club*) Dalam Pembentukan Karakter Siswa di SMAIT Nur Hidayah Sukoharjo
- Imam Gunawan. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif Teori & Praktik*. Bumi Aksara.
- Lickona, Thomas. *Pendidikan Karakter*. Bandung: Nusa Media, 2008.
- Lickona, Thomas. *Mendidik untuk membentuk Karakter*, Bumi Aksara, 2012.
- Lia Wulansari. (2021). Efektivitas Program Ekstrakurikuler Menggunakan Pendekatan Evaluasi Terhadap Karakter Peserta didik
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, Harpani Matnuh. (2016). Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Rangka Pengembangan Nilai-nilai Karakter Siswa untuk Menjadi Warga negara yang baik di SMA Korpi Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan*: Vol.6 No. 11

- Nasution, K. (2023). Pembentukan karakter siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler pendidikan agama Islam di MTs Negeri 4 Mandailing Natal. *Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*
- Sugiono (2016) *Metode penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono (2016) *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta
- Abdullah, M. (2015). *Pendidikan Islam: Sejarah, Teori, dan Praktik*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Al-Ghazali, A. (2004). *Ihya' Ulum al-Din* (Vol. 1). Cairo: Dar al-Hidayah.
- Khan, M. (2018). *Modern Islamic Education: Global Perspectives and Challenges*. London: Routledge.
- Mulyasa, E. (2017). *Manajemen Pendidikan Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nicolai, S. (2014). *Education and development: A global perspective*. Routledge.
- World Bank. (2018). *Education overview*. The World Bank. Retrieved from <https://www.worldbank.org/en/topic/education>
- Ramayulis, metodologi Pendidikan agama islam (Jakarta: kalam mlia, 2005)
- Meria, ekstrakurikler dalam mengembangkan diri peserta didik di Lembaga Pendidikan” Turast: jurnal penelitian dan pengabdian 6, no 2 2018
- Mulyasa, E. (2018). *Manajemen pendidikan karakter*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kompri. (2017). *Manajemen pendidikan: Komponen-komponen elementer kemajuan sekolah*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Tafsir, A. (2016). *Ilmu pendidikan dalam perspektif Islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Lickona, T. (2012). *Educating for character*. New York: Bantam Books.

- Nata, A. (2017). *Akhlaq tasawuf*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Marzuki, M. (2015). *Pendidikan karakter Islam*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mualimin, Dr (2023). Pendidikan karakter berbasis kegiatan ekstrakurikuler, Malang: literasi nusantara abadi grup
- Al-Qurthubi, A. (2009). *Al-Jami' li Ahkam Al-Qur'an* (Vol. 2). Beirut: Dar Al-Kutub.
- Yusuf, A. (2017). *Akhlaq dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hasanah, U. (2018). *Peran Ekstrakurikuler dalam Membangun Karakter Siswa di Pondok Pesantren*. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(1), 45-58
- Suyanto, A., & Andayani, S. (2020). *Pengembangan Karakter Santri melalui Kegiatan Ekstrakurikuler di Pesantren Modern*. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5 (2), 123-140
- Joseph L. Mahoney, Reed W. Larson & Jacquelynne S. Eccles (2005), *Organized Activities as Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs*
- Mislia, *Pendidikan Karakter dalam Kegiatan Ekstrakurikuler* (2016), Pustaka Ramadhan
- Carol D. Ryff, *Psychological Well-Being Revisited* (1989), Basic Books
- James Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (2007)
- WHO (World Health Organization) (2005), *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*
- Maslow, Abraham (1954) *Motivation and Personality*.
- Frankl, V. E. (1946). *Man's search for meaning*. Beacon Press.