BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah salah satu tahap perkembangan yang memiliki peran penting dalam kehidupan seorang individu. Pada tahap ini, seseorang mengalami berbagai perubahan yang cukup signifikan, baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Perubahan ini terjadi cukup cepat, sehingga seringkali remaja sulit menghadapinya sendiri. Hal ini terlihat terutama pada siswa di sekolah menengah pertama yang baru memasuki masa remaja. Pada usia ini, mereka mulai belajar memahami diri sendiri, membangun hubungan sosial yang lebih luas, dan menghadapi berbagai tuntutan dari sekolah dan lingkungan sosial mereka.

Namun, tidak semua remaja mampu menyesuaikan diri dengan perubahan ini dengan baik. Sebenarnya, banyak remaja masih kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku mereka. Hal ini terlihat melalui berbagai perilaku seperti mudah marah, cepat tersinggung, bertindak impulsif, dan kemampuan yang terbatas untuk mempertimbangkan konsekuensi dari tindakan mereka. Situasi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri pada remaja belum berkembang sepenuhnya.

Permasalahan ini tidak hanya terjadi secara individu, tetapi telah menjadi fenomena yang cukup luas di kalangan remaja. Perkembangan zaman yang semakin pesat, khususnya dalam bidang teknologi dan informasi, turut memberikan pengaruh terhadap pola perilaku remaja. Akses yang mudah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

terhadap media sosial, tekanan akademik, serta tuntutan dari lingkungan sosial seringkali membuat remaja mengalami tekanan psikologis yang cukup tinggi. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya berbagai permasalahan emosional, seperti kecemasan, stres, serta kesulitan dalam mengendalikan perilaku.

Data menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja saat ini menjadi isu yang cukup serius. Menurut UNICEF, Indonesia memiliki sekitar 46 juta populasi remaja yang menghadapi berbagai tantangan, termasuk dalam aspek kesehatan mental dan perkembangan emosional (UNICEF, 2021). Selain itu, hasil Indonesian National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental dalam satu tahun terakhir. Angka ini setara dengan sekitar 15,5 juta remaja yang mengalami kesulitan dalam aspek emosional dan perilaku (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang berkaitan dengan pengendalian diri pada remaja bukanlah hal yang sederhana, melainkan sudah menjadi persoalan yang cukup kompleks dan memerlukan perhatian serius. Fenomena ini juga tercermin dalam berbagai kasus yang terjadi di lingkungan sekolah, seperti perundungan (bullying), pelanggaran tata tertib, serta konflik antar siswa. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia, kasus pelanggaran yang melibatkan anak dan remaja dilingkungan pendidikan masih cukup tinggi, yang sebagian besar berkaitan dengan perilaku agresif dan kurangnya pengendalian diri (KPAI, 2022).

Jika ditinjau dari perspektif psikologi, pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu menahan dorongan sesaat, berpikir sebelum bertindak, serta berperilaku secara lebih rasional. Sebaliknya, individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah cenderung lebih mudah terpengaruh oleh emosi dan situasi, sehingga berpotensi menimbulkan perilaku yang tidak adaptif.

Dalam perspektif Islam, konsep pengendalian diri dikenal dengan istilah mujahadah an-nafs. Mujahadah an-nafs merupakan usaha sungguh-sungguh individu dalam melawan hawa nafsu serta mengendalikan dorongan negatif dalam dirinya. Konsep ini tidak hanya menekankan aspek perilaku, tetapi juga mencakup dimensi spiritual yang berkaitan dengan pembentukan akhlak dan keimanan. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT menjelaskan bahwa orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan merupakan bagian dari orang-orang yang dicintai-Nya (QS. Ali Imran: 134). Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki nilai yang sangat penting dalam kehidupan seorang muslim.

Fenomena rendahnya kemampuan pengendalian diri juga ditemukan di SMP Negeri 2 Jatinangor. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan peneliti, masih terdapat siswa yang menunjukkan perilaku impulsif, seperti mudah terlibat konflik, melanggar aturan sekolah, serta menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan. Selain itu, berdasarkan informasi dari guru

Bimbingan dan Konseling (BK), sekitar 20-30% siswa memiliki kecenderungan perilaku tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan pengendalian diri siswa masih perlu ditingkatkan. Permasalahan tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk perhatian, bantuan, dan kepedulian yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, instrumental, informasional, maupun penghargaan.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial berperan dalam membantu individu merasa dicintai, dihargai, dan diterima, sehingga mampu menghadapi tekanan serta mengelola emosi dengan lebih baik. Dukungan sosial yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, termasuk dalam hal kemampuan mengendalikan diri. Sejalan dengan itu, Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) menyatakan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan tujuan jangka panjang. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitar individu, termasuk dukungan yang diterima dari orang lain.

Beberapa penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan perkembangan psikologis remaja. Penelitian Inasochah, Karmiyati, dan Djudiyah (2020) menunjukkan bahwa lingkungan

sosial memiliki pengaruh terhadap kontrol diri remaja. Selain itu, penelitian Rizkiana dan Indrawati (2019) menemukan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap regulasi emosi remaja. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu remaja mengelola emosi dan perilakunya.

Namun demikian, jika ditelaah lebih lanjut, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki keterbatasan. Sebagian besar penelitian masih menggunakan pendekatan psikologi umum dan belum banyak mengkaitkan konsep pengendalian diri dengan nilai-nilai keislaman, khususnya dalam konsep mujahadah an-nafs. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara dukungan sosial dengan mujahadah an-nafs pada siswa Sekolah Menengah Pertama masih sangat terbatas. Di sinilah letak kesenjangan penelitian (research gap) dalam penelitian ini. Pertama, masih terbatas penelitian yang mengkaji pengendalian diri dalam perspektif Islam melalui konsep mujahadah an-nafs. Kedua, penelitian mengenai dukungan sosial belum banyak dikaitkan dengan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam. Ketiga, penelitian yang dilakukan pada konteks siswa SMP, khususnya dalam lingkungan sekolah tertentu, juga masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki urgensi yang penting. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran untuk guru Bimbingan dan Konseling serta pihak sekolah mengenai pentingnya dukungan sosial dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat

memperkaya kajian keilmuan dengan mengintegrasikan konsep psikologi dan nilai-nilai keislaman. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan mujahadah an-nafs pada siswa Sekolah Menengah Pertama menjadi penting untuk dilakukan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan pengendalian diri siswa, sehingga dapat mendukung terbentuknya karakter yang lebih baik, baik dari aspek psikologis maupun Spiritual.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka permasalahan yang akan dibahas peneliti Adalah mengenai "Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Mujahadah An- Nafs pada Siswa Sekolah Menengah Pertama" peneliti menentukan rumusan masalahnua sebagai berikut :

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan Muhajadah An – Nafs pada siswa sekolah menengah pertama?

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan mujahadah an-nafs pada siswa sekolah menengah pertama.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini, manfaat yangg diharapkan Adalah :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran serta memperkaya wawasan dalam pengembangan karya ilmiah yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan sosial dan Mujahadah An - Nafs pada siswa, khususnya dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam di sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan perbandingan dan acuan bagi penelitian selanjutnya, serta memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan pengetahuan dan praktik dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Peneliti

Hasil Penelitian ini dapat menambah pengalaman dan pengetahuan ilmiah yang belum diketahui sebelumnya, terkhusus menyangkut hal – hal mengenai dukungan sosial dengan Mujahadah An - Nafs Dalam Bimbingan Konseling Islam.

b) Bagi Sekolah

Hasil Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat yang cukup besar bagi lembaga pendidikan khususnya sekolah dalam rangka pengembangan perhatian terhadap Siswa dalam membangun dan mengembangkan Mujahadah An- Nafs.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

c) Guru dan Walikelas

Hasil Penelitian ini dapat menjadi petunjuk serta bahan evaluasi terkait pentingnya peran dukungan sosial dalam Mujahadah An - Nafs Siswa.

d) Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan akan dapat dijadikan sebagai tolak ukur untuk mengadakan penelitian yang sejenis dan secara lebih mendalam.

E. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan hubungan antara variabel dukungan sosial dengan mujahadah an-nafs pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Dalam konteks perkembangan remaja, kedua variabel tersebut memiliki keterkaitan yang erat, terutama dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan perkembangan yang bersifat akademik, sosial, maupun emosional.

Remaja merupakan individu yang sedang berada pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, sehingga seringkali mengalami ketidakstabilan emosi dan perilaku. Pada fase ini, kemampuan dalam mengendalikan diri menjadi salah satu aspek penting yang perlu dimiliki oleh remaja agar dapat beradaptasi dengan lingkungan secara baik. Kemampuan tersebut tidak terbentuk secara instan, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting adalah dukungan sosial.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki hubungan dekat,

baik dalam bentuk perhatian, kasih sayang, maupun bantuan nyata. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekolah. Dukungan ini berfungsi untuk membantu individu dalam menghadapi tekanan, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat kemampuan dalam mengelola emosi.

Secara lebih rinci, dukungan sosial terdiri dari beberapa aspek. Pertama, dukungan emosional, yaitu bentuk perhatian, empati, dan kasih sayang yang diberikan kepada individu. Dukungan ini dapat membuat individu merasa dihargai dan diterima. Kedua, dukungan instrumental, yaitu bantuan nyata yang diberikan dalam bentuk materi atau tindakan. Ketiga, dukungan informasional, yaitu pemberian nasihat, arahan, atau informasi yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah. Keempat, dukungan penghargaan (appraisal), yaitu bentuk pengakuan atau penilaian positif terhadap kemampuan individu. Keempat bentuk dukungan sosial tersebut memiliki peran yang penting dalam kehidupan remaja. Remaja yang mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi, mampu menghadapi tekanan dengan lebih baik, serta memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi. Sebaliknya, remaja yang kurang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih mudah mengalami stres, merasa kesepian, dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan perilakunya.

Sementara itu, mujahadah an-nafs dalam penelitian ini dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan diri, baik dalam aspek

pikiran, emosi, maupun perilaku. Dalam kajian psikologi, konsep ini memiliki kesamaan dengan *Self-Control.* Menurut Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur respons diri agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik mampu menahan dorongan sesaat, berpikir sebelum bertindak, serta bertindak secara rasional.

Dalam perspektif Islam, pengendalian diri dikenal dengan istilah mujahadah an-nafs, yaitu usaha sungguh-sungguh individu dalam melawan hawa nafsu dan mengendalikan dorongan negatif dalam dirinya. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Mujahadah an-nafs menjadi bagian penting dalam pembentukan akhlak, karena individu dituntut untuk mampu menahan emosi, bersabar, serta bertindak sesuai dengan nilai-nilai kebaikan.

Aspek-aspek dalam mujahadah an-nafs meliputi kemampuan dalam mengontrol impuls, disiplin diri, regulasi emosi, serta kontrol perilaku. Kemampuan tersebut berkembang melalui proses interaksi dengan lingkungan sosial. Dalam hal ini, dukungan sosial memiliki peran sebagai faktor yang dapat memperkuat perkembangan kemampuan tersebut.

Dukungan sosial dapat membantu individu dalam mengurangi tekanan emosional yang dialami. Ketika individu merasa didukung, mereka cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, sehingga lebih mampu mengontrol emosi dan perilakunya. Sebaliknya, individu yang kurang

mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih mudah mengalami tekanan, yang dapat memicu munculnya perilaku impulsif dan kurang terkontrol.

Selain itu, dukungan sosial juga berperan dalam memberikan model perilaku yang positif. Lingkungan yang memberikan dukungan cenderung menunjukkan nilai-nilai seperti empati, kepedulian, dan kontrol diri, yang kemudian dapat ditiru oleh individu. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai sumber bantuan, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran sosial bagi remaja.

Dalam perspektif Islam, dukungan sosial juga memiliki dimensi spiritual yang tidak dapat dipisahkan. Lingkungan yang penuh dengan kasih sayang (rahmah) dan ketenangan (sakinah) akan membantu individu dalam membentuk kepribadian yang baik. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an Surah Ar-Rum ayat 21, yang menekankan pentingnya hubungan yang dilandasi kasih sayang dan ketenangan. Nilai-nilai tersebut dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengendalikan diri.

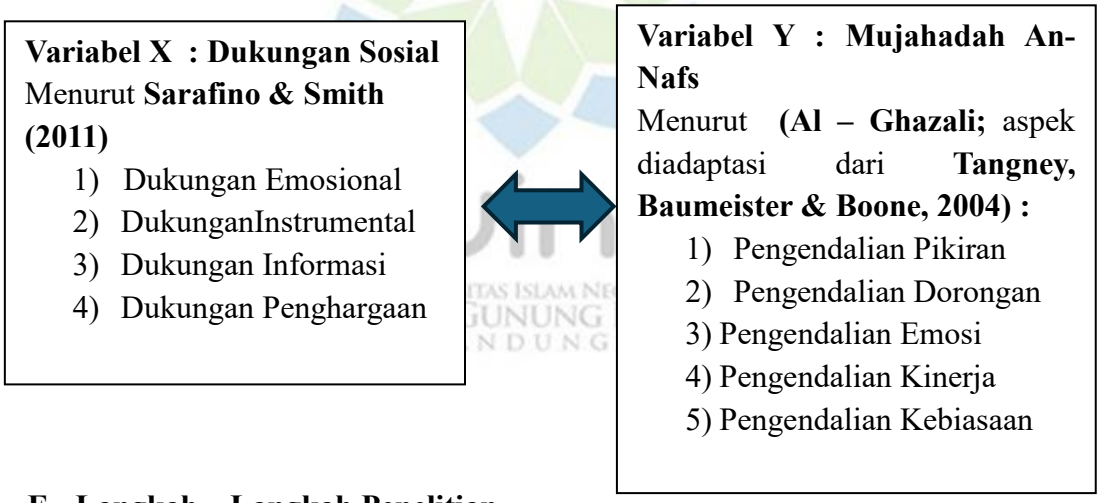
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Dalam konteks Bimbingan dan Konseling Islam, hubungan antara dukungan sosial dan mujahadah an-nafs menjadi sangat relevan. Lingkungan sosial, baik keluarga, teman, maupun sekolah, memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kemampuan pengendalian diri. Dukungan yang diberikan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga dapat memperkuat nilai-nilai spiritual yang mendukung pembentukan akhlak yang baik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang erat dengan mujahadah an-nafs. Dukungan

sosial yang baik dapat membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan pengendalian diri, baik dari segi emosional maupun perilaku. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menghambat perkembangan kemampuan tersebut. Dengan demikian, dalam penelitian ini diasumsikan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan mujahadah an-nafs. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan diri. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah pula kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan perilakunya. Secara skematis, kerangka pemikiran tersebut digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1. 1 *Desain Penelitian*



F. Langkah – Langkah Penelitian

Adapun Langkah-langkah yang digunakan dalma penelitian ini sebagai berikut:

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Jatinangor, Jl. Letda Lukito Cisempur - Jatinangor, Cisempur, Kec. Jatinangor, Kab. Sumedang, Jawa

Barat. Lokasi ini dipilih karena relevan dengan tujuan penelitian serta memudahkan peneliti dalam memperoleh data dan informasi yang dibutuhkan.

Selain itu, berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan adanya fenomena di kalangan siswa, khususnya terkait dengan rendahnya kemampuan mujahadah an-nafs. Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang menunjukkan kesulitan dalam mengendalikan emosi dan perilaku. Fenomena tersebut menjadi alasan penting dilakukannya penelitian ini. Di samping itu, permasalahan yang diteliti juga masih berada dalam lingkup keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam, sehingga sesuai dengan bidang kajian yang diteliti serta diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

2. Paradigma dan Pendekatan

Dalam Penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian dengan pendekatan kuantitatif, analisisnya menekankan pada data-data numerik yang diolah dengan metode statistik. Pendekatan ini digunakan oleh peneliti untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti. Pandangan kuantitatif sering dikenal dengan pandangan positivisme. Paradigma ini memandang bahwa realitas itu ada secara objektif, bisa diukur, bisa diuji, dan bisa dibuktikan dengan angka. Maka dengan itu, metode kuantitatif dianggap sebagai metode yang memenuhi syarat-syarat keilmiahan, baik dalam penelitian ilmu alam ataupun ilmu sosial. Oleh karena itu peneliti menggunakan metode kuantitatif karena lebih relevan dengan masalah.

3. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Pendekatan ini dilakukan untuk memperoleh data yang bersifat numerik melalui penyebaran kuesioner dengan skala Likert, guna mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan Mujahadah An - Nafs siswa dalam layanan bimbingan individu Islami di Sekolah Menengah Pertama.

4. Jenis Data dan Sumber Data

Adapun jenis data yang digunakan sebagai berikut :

a. Jenis Data

Penggunaan jenis data pada penelitian adalah data Kuantitatif. Sumber Data Menurut Creswell penelitian kuantitatif yaitu penelitian mengenai masalah sosial berdasarkan variabel yang diuji, dan diukur dengan angka, serta dianalisis dengan statistik utnuk menentukan apakah teori tersebut benar (Rahma, 2025). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa data numerik yang diperoleh dari skor variabel dukungan sosial keluarga (X) dan Mujahadah An - Nafs (Y) melalui pengisian angket yang menggunakan skala Likert.

b. Sumber Data

Sumber data adalah segala sumber yang dapat memberikan informasi data. Adapun sumber data penelitian ini ada dua, yaitu :

1) Sumber Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari narasumber/responden. (Darmawan, 2019). Maka data Primer pada penelitian ini ialah Siswa Kelas VIII di SMPN 2 Jatinangor.

2) Sumber Data Sumber

Data Sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen/publikasi/laporan penelitian dari dinas/instansi maupun sumber data lainnya yang menunjang. (Darmawan, 2019)

5. Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel memiliki makna yang berbeda, sampel termasuk dalam populasi namun populasi bukan termasuk sampel, artinya yakni :

a. Populasi

Menurut Sutja dkk. (2017:64), populasi merupakan lingkup, wilayah, atau tempat keberadaan karakteristik subjek yang diteliti dan menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Sementara itu, menurut Sugiyono (2012:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari, sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian dan menjadi sumber data untuk memperoleh kesimpulan penelitian.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII A sampai dengan VIII H yang berjumlah 346 siswa. Peneliti menetapkan populasi tersebut berdasarkan hasil observasi awal yang menunjukkan bahwa tingkat *Self-Control* siswa masih tergolong rendah. Oleh karena itu, seluruh siswa kelas VIII A–VIII H dipilih sebagai populasi penelitian agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tingkat *Self-Control* siswa

b. Sampel

Metode penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Teknik *Simple Random Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel penelitian. Menurut Sugiyono (2019:82), *Simple Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang terdapat dalam populasi, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena peneliti ingin memberikan kesempatan yang sama kepada seluruh anggota populasi untuk menjadi responden.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini mengacu pada pendapat Arikunto. Menurut Arikunto (2019:104), apabila jumlah populasi lebih dari 100 orang, maka sampel dapat diambil antara 10%–25%, atau lebih, bergantung pada kemampuan peneliti, luas wilayah penelitian, serta tingkat homogenitas populasi.

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 346 siswa. Dengan mengacu pada pendapat Arikunto dan menggunakan proporsi sampel sebesar 10%, maka jumlah sampel dihitung sebagai berikut:

$n = N \times 10\%$

$n = 346 \times 10\%$

$n = 34{,}6 \approx 35$ siswa

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 35 siswa yang dipilih secara acak menggunakan teknik *Simple Random Sampling.* Dengan teknik tersebut, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel penelitian.

6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Menurut Sarwono (2017), kuesioner merupakan seperangkat pertanyaan tertulis yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi mengenai variabel yang diteliti. Adapun jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup, yaitu kuesioner yang menyediakan beberapa alternatif jawaban sehingga responden hanya perlu memilih jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau pendapatnya. Penggunaan kuesioner tertutup dinilai lebih efektif karena memudahkan responden dalam memberikan jawaban sekaligus mempermudah proses pengolahan data oleh peneliti. Arikunto (2010:19) menjelaskan bahwa

kuesioner tertutup merupakan kuesioner yang mengharuskan responden memilih jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan instrumen berbentuk skala untuk mengukur tingkat dukungan sosial dan mujahadah an-nafs pada siswa. Pemilihan instrumen skala didasarkan pada anggapan bahwa individu merupakan sumber informasi yang paling memahami keadaan dirinya sendiri. Skala yang digunakan adalah skala Likert.

Menurut Sugiyono (2006), skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial. Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan empat kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Setiap responden diminta memilih satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan dirinya pada setiap pernyataan yang disajikan. Berdasarkan uraian tersebut, teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tahapan sebagai berikut :

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

a. Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan sosial dalam penelitian ini diadaptasi dari teori Sarafino dan Smith (2011), yang mendefinisikan dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain yang memiliki hubungan dekat, baik dalam bentuk perhatian, kasih sayang, maupun bantuan nyata. Adapun 4 aspek dalam skala ini yaitu komponen dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian *(Appraisal)*. Setiap aspek dijabarkan kedalam beberapa pernyataan yang disusun

berdasarkan empat kategori jawaban, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pemberian skor untuk pernyataan Favorable Adalah 4 untuk Sangat Setuju (SS), 3 untuk Setuju (S), 2 untuk tidak setuju (TS), dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS). Sebaliknya, untuk pernyataan unfavorable 1 untuk Sangat Setuju (SS), 2 untuk Setuju (S), 3 untuk tidak setuju (TS), dan 4 untuk sangat tidak setuju (STS).

Tabel 1. 1 *Skala Dukungan Sosial*

Aspek	**Nomor Butir**		**Jumlah**
	Favorable	**Unfavorable**	
Dukungan Emosional	1,2,3	4,5	5
Dukungan Instrumental	6,7,8	9,1	5
Dukungan Informasional	11,12,13	14,15	5
Dukungan Penilaian (Appraisal)	16,17,18	19,2	5
	Total		**20**

b. Skala Mujahadah An – Nafs

Skala mujahadah an-nafs digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari Tangney, Baumeister, dan Boone (2004), yang mendefinisikan pengendalian diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku agar sesuai dengan norma dan tujuan jangka panjang. Konsep ini kemudian diadaptasi ke dalam kerangka mujahadah an-nafs dengan lima aspek utama, yaitu pengendalian pikiran (*thought Control*), pengendalian dorongan (*impulse Control*), pengendalian emosi (*emotion regulation),* pengendalian kinerja (*performance regulation*), dan pengendalian kebiasaan (*habits Control*). Individu yang memiliki mujahadah an-nafs yang baik ditandai dengan kemampuan menahan dorongan sesaat, bersikap tenang

dalam menghadapi tekanan, disiplin dalam menyelesaikan kewajiban, serta konsisten (istiqomah) dalam menjalankan kebiasaan baik. Sebaliknya, individu dengan mujahadah an-nafs yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilakunya.

Dari kelima aspek tersebut maka setiap aspeknya dijabarkan kedalam beberapa pernyataan yang disusun berdasarkan empat kategori jawaban, yaitu sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pemberian skor untuk pernyataan Favorable Adalah 4 untuk Sangat Setuju (SS), 3 untuk Setuju (S), 2 untuk tidak setuju (TS), dan 1 untuk sangat tidak setuju (STS). Sebaliknya, untuk pernyataan unfavorable 1 untuk Sangat Setuju (SS), 2 untuk Setuju (S), 3 untuk tidak setuju (TS), dan 4 untuk sangat tidak setuju (STS).

Tabel 1. 2 *Skala Mujahadah An - Nafs*

Aspek	**Nomor Butir**		**Jumlah**
	Favorable	**Unfavorable**	
pengendalian pikiran (*thought Control*)	1,2	3,4	4
pengendalian dorongan *(impulse Control)*	5,6	7,8	4
pengendalian emosi (*emotion regulation*)	9,10	11,12	4
pengendalian kinerja (performance regulation	13,14	15,16	4
pengendalian kebiasaan (habits *Control*).	17,18	19,20	4
	Total		20

7. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas memliki fungsi tersendiri yaitu :

a) Validitas

Validitas merupakan tingkat kesesuaian antara data yang diambil dari sumber data dengan fokus penelitian, dan hal ini perlu untuk dilakukan pengujian. Uji validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS 31 menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment (Bivariate Pearson).* Uji ini bertujuan mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan berkorelasi dengan skor total. Skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item dalam instrumen. Suatu item dinyatakan valid apabila memiliki hubungan yang signifikan dengan skor total, yang berarti item tersebut mampu mengukur aspek yang hendak diungkap. Kriteria pengujian ditentukan berdasarkan perbandingan antara nilai r hitung dan r tabel pada taraf signifikansi 5% (uji dua sisi). Jika r hitung ≥ r tabel, maka item dinyatakan valid, sedangkan jika r hitung < r tabel, aitem tersebut tidak valid.

b) Reliabilitas

Reliabilitas menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan berulang kali pada subjek dan kondisi yang sama. Suatu penelitian dikatakan reliabel apabila hasil pengukurannya stabil atau tidak berubah-ubah pada pengulangan yang sama. Sebaliknya, jika hasilnya berbeda-beda setiap kali dilakukan pengukuran, maka instrumen tersebut tidak dapat dipercaya. Tingkat reliabilitas secara empiris ditunjukkan melalui nilai koefisien reliabilitas. Semakin tinggi nilai koefisien tersebut dan mendekati angka 1, maka semakin baik reliabilitas instrumen. Secara umum, reliabilitas dianggap memadai jika r ≥ 0,700. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach, karena instrumen berbentuk angket

dengan skala bertingkat (Likert). Kriteria interpretasi nilai Alpha Cronbach adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 3 *Kriteria Interprestasi nilai Alpha Cronbach*

Nilai	Interprestasi
$\alpha > 0.90$	reliabilitas sangat tinggi (sempurna)
$0.70 \leq \alpha \leq 0.90$	reliabilitas tinggi
$0.50 \leq \alpha < 0.70$	reliabilitas sedang
$\alpha < 0.50$	reliabilitas rendah

Jika nilai alpha lebih dari 0.70, maka instrumen dianggap memiliki reliabilitas yang cukup, sedangkan nilai di atas 0.80 menunjukkan bahwa seluruh item sudah konsisten dan dapat diandalkan

8. Teknik Analisis Data

Setelah seluruh data terkumpul, tahap selanjutnya adalah analisis data. Proses ini bertujuan untuk mengolah data mentah agar dapat memberikan informasi yang bermakna dan mendukung pengujian hipotesis penelitian. Tahapan analisis data meliputi beberapa uji statistik sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah awal dalam analisis data yang berfungsi untuk memastikan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Distribusi normal penting agar hasil analisis statistik parametris menjadi valid. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) 31 dengan metode Kolmogorov-Smirnov.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

1) Jika nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.
2) Jika nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen (X) dan variabel dependen (Y) bersifat linier. Uji ini penting untuk memastikan bahwa model hubungan antarvariabel sesuai dengan asumsi dasar analisis korelasional atau regresi. Kriteria pengambilan keputusan adalah:

1) Jika nilai Sig. Deviation from Linearity > 0,05, maka terdapat hubungan yang linier antara variabel X dan Y.
2) Jika nilai Sig. Deviation from Linearity < 0,05, maka hubungan antara variabel X dan Y tidak linier

c. Uji Korelasi

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

Uji korelasi bertujuan untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel X dan Y, baik dari segi arah hubungan (positif atau negatif) maupun kekuatan hubungan yang diukur dengan koefisien korelasi (r). Interpretasi nilai koefisien korelasi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. 4 *Interprestasi nilai Koefisien korelasi*

Nilai Korelasi (r)	Interpretasi Hubungan
0	Tidak ada Korelasi
> 0 – 0,25	Hubungan Sangat Lemah
> 0,25 – 0,50	Hubungan Cukup
> 0,50 – 0,75	Hubungan Kuat
> 0,75 – 0,99	Hubungan Sangat Kuat
1	Korelasi sempurna Positif
-1	Korelasi Sempurna Negative

Jika nilai korelasi bernilai positif, maka hubungan antara variabel X dan Y bersifat searah, artinya peningkatan nilai X diikuti peningkatan nilai Y. Sebaliknya, jika nilai korelasi negatif, maka hubungan antara kedua variabel bersifat berlawanan arah, di mana kenaikan X diikuti penurunan Y. Dengan demikian, penafsiran hasil uji korelasi mencakup tiga aspek utama: arah hubungan, kekuatan hubungan, dan tingkat signifikansi antara kedua variabel yang diteliti.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG