

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi pada zaman modern ini sudah sangat berkembang pesat, terutama pada saat munculnya pandemi *covid-19* yang muncul pada akhir tahun 2019 yang menghambat berbagai kegiatan yang kemudian membuat perkembangan teknologi semakin pesat terutama di Indonesia sendiri, yang semakin banyak bermunculan beberapa fitur atau aplikasi baru yang mempermudah dan memperlancar berbagai macam urusan yang sebelumnya hanya dilakukan secara langsung, namun kini sudah dapat dilakukan melalui sebuah aplikasi atau fitur, di mana hal tersebut sudah sangat membuktikan bahwa perkembangan teknologi pada dewasa ini sudah berkembang dengan sangat pesat. Hal di atas adalah beberapa dampak positif dari perkembangan teknologi yang dapat di rasakan akhir-akhir ini. Dampak negatif dari teknologi juga tak luput dari perhatian kita pada akhir-akhir ini, seperti semakin banyak orang yang kurang memperhatikan sekitar dan hanya berfokus dengan dunia *onlinenya*, yang sering disebut dengan istilah “mendekatkan yang jauh, dan menjauhkan yang dekat”.

Korean Pop atau yang akrab dikenal sebagai K-Pop yang merupakan sebuah genre musik populer yang bersumber dari Korea Selatan, sedangkan penggemar atau penikmat K-Pop disebut sebagai *K-Popers*. Hal ini berawal dari *Korean wave* atau yang kerap dikenal “gelombang Korea” atau “*Hallyu*” yang menyerang berbagai negara secara global, dan Indonesia ialah salah satu negara yang terkena dampaknya. Sebagaimana data yang sengaja disajikan oleh salah satu *platform* sosial media Twitter, di mana Indonesia sebagai negara tertinggi dan terbanyak yang *men-tweet* tentang *K-Pop* yaitu sebanyak 7,5 miliar dalam periode 1 Juli 2020 hingga 30 Juni 2021,¹ yang mana pada periode sebelumnya Indonesia menduduki peringkat ketiga setelah Thailand dan Korea Selatan dengan jumlah tweet sebanyak

¹ Yeon Jeong Kim, 2020, *Merayakan 1 dekade #KpopTwitter*, blog diakses pada 20 Januari 2022 https://blog.twitter.com/in_id/topics/events/2020/Merayakan-1dekade-KpopTwitter

6,1 miliar dalam satu periode yang sama yaitu selama 1 Juli 2019 hingga 30 Juni 2020.² Dilihat dari bertambahnya jumlah cuitan mengenai *K-Pop* di media sosial *Twitter* ini berbanding lurus dengan jumlah waktu yang dihabiskan oleh seorang *K-Poper* dan/atau bertambahnya jumlah orang atau penggemar *K-Pop* di Indonesia. Munculnya gelombang *hallyu* ini juga tak luput dari perkembangan teknologi yang sangat pesat ini.

Gaya hidup merupakan cara seseorang menghabiskan waktunya dalam sehari, kegiatan apa yang dilakukannya, pola perilaku seseorang yang dimanifestasikan dalam aktivitas, minat serta opininya. Gaya hidup yang mendemonstrasikan keseluruhan hidup seseorang dalam berekspresi dengan lingkungan sehari-hari. Dan gaya hidup ini juga yang menggambarkan seluruh pola perilaku seseorang dalam berinteraksi dalam hidupnya.³ Gaya hidup ini tentunya tak terlepas dari perkembangan zaman serta kemajuan teknologi, yang mana semakin berkembang luas pula penerapan gaya hidup manusia dalam kehidupannya. Pola pikir yang dimiliki oleh seorang penggemar *K-Pop* juga tak lepas dari bagaimana cara ia menyikapi hal-hal yang dilakukan dan dikatakan oleh idolanya, tak jarang juga para idola tersebut memberikan dukungan berupa kalimat-kalimat yang menyentuh hati para penggemar *K-Pop* ini, maka muncullah pola pikir yang tampak diterapkan oleh penggemar *K-Pop* ini pada gaya hidup mereka sebagaimana yang mereka dapatkan dari idola mereka. Namun tak luput pula pandangan mengenai sifat hedonis yang dimiliki oleh *K-Poper* ini, menurut KBBI hedonisme merupakan “pandangan yang menganggap kesenangan dan kenikmatan materi sebagai tujuan utama dalam hidup”⁴ jadi seseorang yang melakukan segala sesuatu yang dapat menyenangkan dan ada unsur kenikmatan yang dijadikan sebagai tujuan hidup adalah seorang hedonis. seorang manusia adalah perilaku atau gaya hidup hedonis. Jika dikaitkan dengan dunia *K-Pop*, dewasa ini banyak ditemukan sebuah motto yang kerap diterapkan oleh para penggemar *Korean pop* atau *K-Pop* yaitu motto yang intinya

²Yeon Jeong Kim, 2021, *K-pop kembali cetak rekor dengan 7,5 milyar Tweet*, blog diakses pada 20 Januari 2022 https://blog.twitter.com/in_id/topics/insights/2021/kpop-kembali-cetak-rekor-dengan-7-5-milyar-tweet

³ Nugroho Setiadi, 2005, *Perilaku Konsumen*, Jakarta: Prenada Media, h.80.

⁴ Hedonisme, 2022, Pada KBBI Daring, diakses pada 20 Januari 2022, <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/hedonisme>.

berbunyi “lebih baik menyesal membeli, dari pada menyesal tidak membeli”. Motto inilah yang digunakan sebagai acuan dan landasan para penggemar *K-Pop* ketika perusahaan dari grup yang digemarinya mengeluarkan *merchandise* atau yang diartikan sebagai barang dagangan yang banyak jenisnya, album, dan segala macam perintilan yang berhubungan dengan grup yang digemarinya. Mereka kerap meyakinkan dirinya sendiri dengan motto tersebut agar meminimalisir penyesalan ketika barang tersebut resmi diluncurkan tetapi mereka tidak membelinya. Motto tersebut kerap mereka cuitkan di akun sosial media *Twitter*, dan di dalam grup order yang mereka masuki.

Selain motto tersebut yang dijadikan acuan untuk membeli perintilan tersebut, tak dapat dipungkiri bahwa mereka mengakui dengan membeli hal tersebut dapat membuat mereka senang, dan mereka juga merasa puas. Selain membeli barang-barang *official* keluaran dari perusahaan, tak jarang mereka juga mudah tergiur untuk membeli perintilan *non-official* yang berhubungan dengan idola mereka seperti gantungan kunci yang lucu, atau pakaian tiruan dari idola mereka. Para penggemar *K-Pop* ini tidak hanya menghabiskan material demi mencapai kesenangan mereka sebagai penggemar, tetapi juga menghabiskan waktu mereka untuk melihat linimasa kegiatan idolanya, baik melalui sosial media *Twitter*, *Instagram*, *Youtube*, *TikTok*, *VLIVE*, *Lysn*, *Kwangya Club*, *Weverse*, dan masih banyak platform lainnya. Kerap kali para penggemar *K-Pop* ini juga berkumpul di salah satu restoran atau *café* dalam salah satu *event* yang mereka adakan, mulai dari *event* ulang tahun idola mereka, atau nonton bersama. Dalam satu kali *event* ini juga membutuhkan biaya yang bisa dibilang tidak sedikit. Maka para penggemar *K-Pop* ini benar-benar memiliki gaya hidup yang hedonis jika ditilik dari beberapa pemaparan di atas. Meskipun banyak penggemar yang melakukan kegiatan yang dapat dikatakan bersifat hedonis tersebut, tak jarang juga ditemui *K-Poper* yang tidak membeli perintilan idolanya, yang dilatarbelakangi oleh berbagai hal. Dan tak jarang juga ditemui seorang *K-Poper* tidak menghabiskan banyak waktu untuk mengikuti segala kegiatan yang dilakukan idolanya.

Sedangkan konsep *mujahadah an-nafs* yang lebih dikenal sebagai “kontrol diri” dalam Islam seringkali secara alamiah diterapkan dalam kehidupan adalah

dalam hal menahan diri, pengendalian diri terhadap nafsu sesaat yang mana dengan mengendalikan hal tersebut sebagai manusia akan mendapatkan manfaat yang bukan hanya tentang dunia tetapi juga akhirat. Dikutip dari artikel yang ditulis oleh Rafiqi Tantaqi mengenai pengendalian diri atau yang lebih dikenal *mujahadah an-nafs* dalam perspektif Islam memaparkan bahwa *mujahadah* sendiri memiliki arti bersungguh-sungguh, sedangkan *an-nafs* berarti jiwa, nafsu, dan diri sendiri. Beliau memaparkan bahwa *mujahadah an-nafs* adalah perjuangan yang sungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu atau berarti sungguh-sungguh dalam menghindari perbuatan yang buruk yang menentang hukum Allah Swt. dan beliau menyebutkan bahwa hal ini dikategorikan sebagai pengendalian atau kontrol diri.⁵

Di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018 dan ditemukan beberapa mahasiswa/i yang teridentifikasi sebagai penggemar *Korean Pop*, dan penemuan ini ditemukan melalui pengamatan dari status *WhatsApp* yang mereka buat, sedikit banyaknya dengan menjadi seorang *K-Poper* mempengaruhi gaya hidup yang mereka terapkan, dimulai dari cara berpakaian, cara berdandan, bahkan cara berpikir mereka. Dan sejauh yang diketahui, para *K-Popers* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi ini dikenal sebagai seorang yang cukup aktif selama perkuliahan, dari fenomena penggemar *K-Pop* yang dapat menerapkan pola pikir positif dan menerapkannya dalam gaya hidup mereka maka muncullah permasalahan mengenai pengaruh kontrol diri ataupun *mujahadah an-nafs* dalam kehidupan mereka, oleh karena itu penelitian ini akan berisi mengenai Pengaruh *Mujahadah An-Nafs* pada Gaya Hidup Mahasiswa Penggemar *K-Pop* (*K-Popers*) (Studi pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018).

⁵ Rafiqi Tantaqi, 2020, "Melakukan Pengendalian Diri dan Kaitannya dengan Pembangunan Kewibawaan Kita Sebagai Manusia". Medan: *Buletin Taqwa* Universitas Medan Area. Diakses pada 3 Februari 2022

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena yang sudah dipaparkan pada latar belakang tersebut, maka dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut:

- 1) Bagaimanakah penerapan sikap *mujahadah an-nafs* pada mahasiswa di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018 yang tergolong penggemar *K-Pop*?
- 2) Bagaimanakah tingkatan gaya hidup mahasiswa penggemar *Korean Pop* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018?
- 3) Adakah pengaruh *mujahadah an-nafs* pada gaya hidup mahasiswa penggemar *K-Pop* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui penerapan sikap *mujahadah an-nafs* pada mahasiswa *K-popers* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018.
- 2) Untuk mengetahui tingkatan gaya hidup mahasiswa penggemar *Korean Pop* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018.
- 3) Untuk mengetahui pengaruh *mujahadah an-nafs* pada gaya hidup mahasiswa *K-popers* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi baru untuk perkembangan ilmu pengetahuan Tasawuf dan/atau Psikologi, terkhusus mengenai *mujahadah an-nafs* atau kontrol diri pada mahasiswa *K-popers* di jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Angkatan 2018.

Selain itu, peneliti juga berharap penelitian ini dapat menjadi alat dan/atau data untuk membantu penelitian di kemudian hari.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran jelas kepada mahasiswa maupun dosen yang sedang mempelajari *mujahadah an-nafs* dan penerapannya dalam dunia intelektual.

E. Kerangka Pemikiran

Achmad Suyuti dalam Adnan memaparkan bahwa *mujahadah an-nafs* ialah mengendalikan hawa nafsu, serta upaya untuk menekan dan mengendalikan semua sifat dan perilaku buruk yang disebabkan oleh nafsu amarahnya yang biasa disebut *mujahadah an-nafs*.⁶ Sehingga dapat dipahami *mujahadah an-nafs* ialah suatu perilaku membersihkan hawa nafsu dan menggantinya dengan kebaikan yang diridai Allah Swt. senada dengan Achmad Suyuti, dalam Triyo Supriyatno dan Wan Mamat, Imam Al-Ghazali memaparkan bahwa *mujahadah* pada dasarnya melawan hawa nafsu dengan menundukkan hawa nafsu dan menuruti kehendak dalam segala hal yang diridai Allah. *Mujahadah* digunakan untuk mengontrol kekuatan amarah dan syahwat pada manusia yang memiliki sifat kepribadian yang selalu mendorong orang untuk melakukan hal-hal buruk.⁷

James R. Averill menyatakan bahwa *self-control* (kontrol diri) adalah kemampuan seseorang untuk membimbing dirinya dan menekankan implus-implus yang muncul didalam dirinya secara disengaja dan sadar. Averill selanjutnya juga menjelaskan bahwa kontrol diri merupakan sebuah variabel psikologi sederhana yang di dalamnya terdapat tiga konsep tentang kemampuan mengontrol diri yaitu kemampuan diri untuk memodifikasi perilaku (*behavior control*), kemampuan individu dalam mengelola informasi yang tidak diinginkan dengan cara

⁶ Adnan, 2017, “*Riyadhah Mujahadah Perspektif Kaum Sufi*”, Bandung, *Syifa Al-Qulub*. diakses pada 12 Maret 2022

⁷ Triyo Suproyatno, Wan Mamat, 2019, “Amalan Akhlak Kepala Sekolah Dasar Islam di Malang Melalui *Muqabah, Muhasabah, dan Mujahadah*”, Malang, *Progresiva : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*. Diakses pada 12 Maret 2022

menginterpretasi (*cognitive control*), serta kemampuan individu untuk memilih tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakininya (*decisional control*).⁸

Sebagaimana firman Allah dalam surah Al-Ankabut ayat 69:

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۗ وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

Yang artinya: “Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.” (QS. Al-Ankabut [29]: 69).

Serta berdasarkan hadits Rasulullah saw. yang berbunyi

الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ.

Artinya: “Orang yang berjihad (ber-mujahadah) adalah orang yang memerangi nafsunya dalam (pendekatan dirinya kepada) Allah”. (HR. At-Tirmidzi, At-Thabrani, Ibnu Hibban dan Al-Hakim, dari Fadlalah bin ‘Ubaid).⁹

Wells dan Tigert mengembangkan teknik yang dapat mengukur gaya hidup melalui pengembangan sebuah sistem yang disebut sistem *AIO* yang menjadikan aktivitas, minat, serta opini sebagai dasarnya.¹⁰

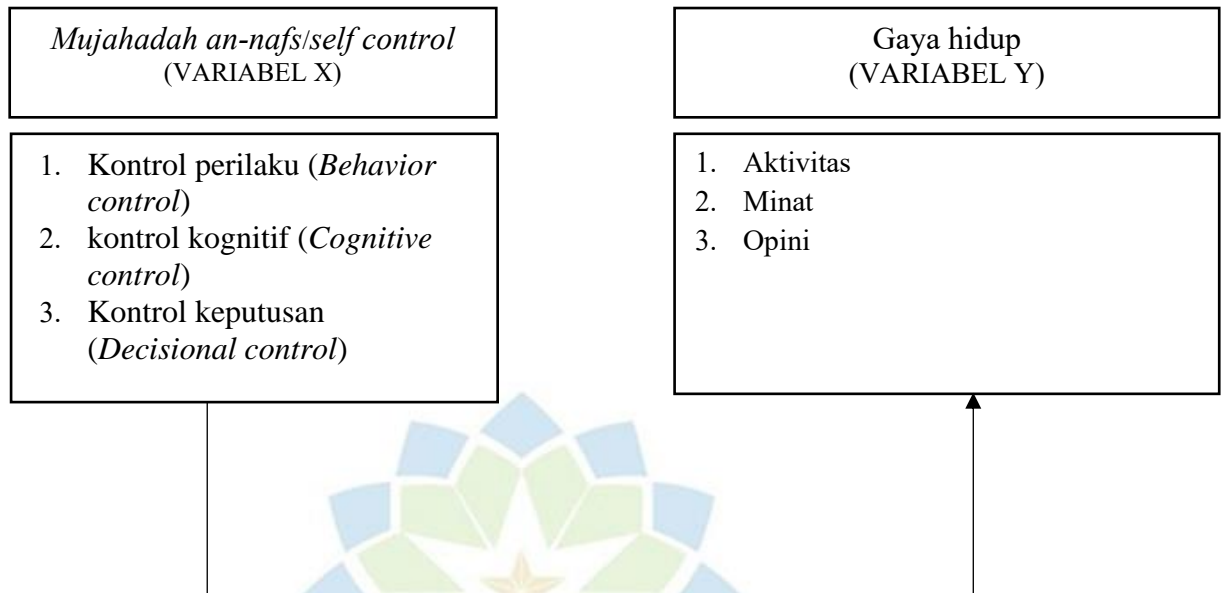
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

⁸ James R. Averill, 1973, “*Personal Control Over Aversive Stimuli and Its Relationship To Stress*”, *Psychological Bulletin*. h.287. Diakses pada 27 Desember 2022

⁹K. Zainuri Ihsan, M. Fathurahman, 2015, *Mujahadah: Bacaan dan Amalan Penting untuk Memper-cepat Hajat*, Yogyakarta: Mutiara Media

¹⁰ Rhenald Kasali, 1998, *Membidik Pasar Indonesia, Segnemtasi, Targeting, dan Positioning*, Jakarta: Erlangga.

Yang selanjutnya dapat digambarkan pada bagan kerangka berpikir sebagai berikut:



Bagan 1.1 Kerangka Berpikir Penelitian 1

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu tipe proposisi yang langsung dapat diuji. Oleh karena itu, hipotesis selalu mengambil bentuk dalam sebuah kalimat pernyataan. Hipotesis merupakan elemen penting dalam penelitian ilmiah, khususnya penelitian kuantitatif. Adapun bentuk hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

H₀: “Tidak adanya pengaruh yang signifikan dari *mujahadah an-nafs* terhadap gaya hidup mahasiswa *K-popers* jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018.”

H_a: “Ada pengaruh yang signifikan dari *mujahadah an-nafs* terhadap gaya hidup mahasiswa *K-popers* jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Angkatan 2018.”

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Self Control Terhadap Perilaku Cybersex pada Remaja Dalam Dunia Roleplay K-Pop*, ditulis oleh Mira Zahra Fauziah, jurusan Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2018. Pada penelitian yang telah dilakukan ini berisi mengenai seberapa besar pengaruh kontrol diri atau *self control* terhadap perilaku *cybersex* pada remaja dalam dunia *roleplay K-Pop*. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana. Sebanyak 205 Subjek dengan menggunakan dua alat ukur yaitu *self control* dari Averil (1973) dan *cyber pornography use inventory* dari JB Grubbs, dkk (2010). Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh R-square (Koefisien determinasi) sebesar 1.7 % dengan nilai signifikansi $0.065 > 0.05$ yang menunjukkan hasil dalam penelitian ini sebagaimana dipaparkan dalam simpulan, yaitu tidak ada hubungan signifikansi *self control* terhadap perilaku *cybersex*, yang mana memiliki arti semakin tinggi *self control* seseorang, maka akan semakin rendah perilaku *cybersex*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self control* seseorang, maka akan semakin tinggi perilaku *cybersex*.¹¹ Perbedaan penelitian yang akan diajukan dengan penelitian ini ialah terletak pada subjek penelitian, pada penelitian ini disebutkan bahwa subjeknya adalah remaja dalam dunia *roleplay K-Pop*. Perbedaan penelitian yang akan diterapkan pada skripsi di atas dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada objek penelitian, yang akan diteliti pada penelitian yang akan diteliti ialah gaya hidup penggemar *K-Pop*, sedangkan pada skripsi di atas ialah terhadap perilaku *cybersex* penggemar *K-Pop*.

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Gaya Hidup Hedonis pada Mahasiswa Angkatan 2015 Ilmu Komunikasi Universitas Swasta X di Bandung*. Ditulis oleh Fathia Zahrotu Sa'idah, jurusan Psikologi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, pada tahun 2017. Pada penelitian ini berisi mengenai pengaruh kontrol diri terhadap gaya hidup hedonis pada mahasiswa

¹¹ Mira Zahra Fauziah, 2018, *Pengaruh Self Control Terhadap Perilaku Cybersex Pada Remaja Dalam Dunia Roleplay K-Pop*, Skripsi, Program Studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung. Diakses pada 23 Februari 2022.

Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Swasta di Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kausal kolerasional yang menggunakan persamaan regresi linear sederhana. Sebagaimana yang dipaparkan dalam abstrak dan simpulan, berdasarkan pengujian hipotesis diperoleh hasil H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh negatif antara kontrol diri dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Swasta X di Bandung. Dalam hasil perhitungan diperoleh R square sebesar 0,346. Hal ini berarti variabel kontrol diri berkontribusi mempengaruhi gaya hidup hedonis sebesar 34,6% dan sisanya 65,4% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil perhitungan didapat bahwa mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Swasta X memiliki kontrol diri dan gaya hidup hedonis pada kategori sedang. Hasil penelitian ini adalah ditemukan pengaruh antara dengan gaya hidup hedonis pada mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Swasta di Bandung,¹² yang mana artinya adalah apabila kontrol diri pada mahasiswa tinggi, maka gaya hidup hedonis pada mahasiswa rendah. Begitu pula sebaliknya, apabila kontrol diri pada mahasiswa rendah, maka gaya hidup hedonis pada mahasiswa tinggi. Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang mana pada penelitian ini pada mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Ilmu Komunikasi di salah satu Universitas Swasta di Bandung, sedangkan penelitian yang akan dilakukan terhadap mahasiswa jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung djati Bandung.

Artikel yang ditulis oleh Siti Nazratul Ain Mohd Arifin dan Salasiah Hanin Hamjah dari fakutas Pengajian Islam Universiti Kebangsaan Malaysia yang berjudul “Aplikasi *Tazkiyah An-Nafs* Menerusi *Mujahadah An-Nafs* dalam *Kaunseling*”. Dalam artikel ini disebutkan bahwa salah satu proses menuju *tazkiyatun nafs* ialah melalui *Mujahadah An-Nafs (Takhali)* di mana pada tahap ini penulis beranggapan bahwa pada proses *takhali* ini ialah proses di mana seseorang

¹² Fathia Zahrotu sa'idah, 2017, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Gaya Hidup Hedonis Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Ilmu Komunikasi Universitas Swasta X di Bandung*, Skripsi, Program Studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Bandung. Diakses pada 23 Februari 2022

berupaya untuk mensucikan jiwanya dengan cara mengosongkan perilaku tercela dan mengisinya dengan perbuatan yang Allah ridai, yaitu dengan cara melawan hawa nafsu yang bersifat keduniawian dan menggantinya dengan tindakan yang diridai Allah Swt.¹³

Artikel yang berjudul “Mendepani *Covid-19*: Muhasabah dan *Mujahadah Diri*”. Penelitian ini dilakukan oleh mahasiswa dari *Universiti Kebangsaan Malaysia*, Nozira binti Salleh dan Syarifah binti Ismail. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif kepustakaan yang merujuk pada buku, artikel jurnal, koran dan bahan rujukan bacaan yang berhubungan dengan judul yang tersebut. Hasil dari penelitian ini adalah bahwa amalan muhasabah diri dan mujahadah diri yang diterapkan pada diri seorang muslim dapat membentuk seorang muslim tersebut menjadi kuat, tidak mudah putus asa, serta tawakal kepada Allah Swt. kedua hal ini juga didapati dapat menjadi alternatif dalam mempertahankan kekuatan fisik serta psikis seorang muslim dalam menghadapi pandemi *Covid-19*. Dalam penelitian ini juga disebutkan mengenai *mujahadah* yang berasal dari kata jihad yang berarti sebuah usaha untuk bersungguh-sungguh dalam menuju rida Allah Swt. dalam diri yaitu dengan menanamkan sifat sabar dalam menghadapi cobaan. Disebutkan juga sebagaimana muhasabah diri dengan cara merenungi dan menyadari diri sendiri, selanjutnya mengimplementasikan *mujahadah* diri yaitu dengan berjihad melawan hawa nafsu yaitu mensucikan diri dari sifat tercela dan menggantinya atau mengisinya dengan sifat-sifat kebaikan yang diridai Allah Swt.¹⁴ Perbedaan pada penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan ialah pada metodologi penelitian, yang mana pada penelitian di atas menggunakan metodologi kualitatif deskriptif, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan metodologi kuantitatif

Dilihat dari penelitian terdahulu yang telah dilakukan, mengenai *self control* atau kontrol diri pada berbagai macam subjek, ditemukan bahwa semakin tinggi

¹³ Siti Nazratul Ain Mohd Arifin, Salasiah Hanin Hamjah, 2017, Indonesia, “Aplikasi *Tazkiyah Al-Nafs* Menerusi *Mujahadah Al-Nafs* dalam Kaunseling”, *Fikiran Masyarakat*, Kemala Indonesia.Vo.5, Diakses pada 12 Maret 2022.

¹⁴ Nozira binti Salleh, Syarifah binti Ismail, 2021, “Mendepani *Covid-19*: *Muhasabah Dan Mujahadah Diri*”, Malaysia, *Proceeding The 3rd ICDIS 2021*. Diakses pada 12 Maret 2022.

kontrol diri seseorang maka semakin rendah tindakan negatif yang akan subjek lakukan, dan semakin rendah kontrol diri seseorang, maka semakin tinggi tindakan negatif tersebut akan dilakukan. Dan juga ditemukan bahwa kontrol diri atau *mujahadah an-nafs* dapat menjadi alternatif dalam mempertahankan kekuatan fisik dan juga psikis seorang muslim.

