



SELF-CONTROL* DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN, STUDI AL-QUR'AN TEMATIK DENGAN PENDEKATAN *GROUNDDED THEORY

Herlina¹, Muhammad Alif², Syaefulloh³

^{1,2} UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten,

³ Universitas Mathla ul Anwar Banten

Email: 1231320111.herlina@uinbanten.ac.id, 2muhammad.alif@uinbanten.ac.id, saifulnawawi12@gmail.com

Abstract

The ability to control oneself is an important part of a psychologically and spiritually healthy personality. In modern psychology, self-control has been widely studied because it is an important component in character formation, decision making, and emotional management. However, research on the concept of self-control from the perspective of the Qur'an is still lacking and has not been systematically arranged thematically. The purpose of this study is to explore and construct the concept of self-control based on the verses of the Qur'an using the Grounded Theory approach, which allows theories to emerge inductively and contextually from the text of revelation. This study shows that self-control in the Qur'an is not only related to controlling lust and patience, but also links deep spiritual aspects such as taqwa (awareness of God), ikhlas (purity of intention), and muraqabah (awareness of God's supervision). These results will enrich research on the topic of the Qur'an, in addition, these results will offer a new conceptual framework that can be integrated, connecting Islamic values with modern psychological perspectives, and offering practical assistance to help Muslims face the challenges of self-control in the modern era.

Keywords: *Self-control, Al-Qur'an, Grounded Theory, Thematic study.*

Abstrak

Kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri adalah bagian penting dari kepribadian yang sehat secara psikologis dan spiritual. Dalam psikologi modern, *self-control* telah banyak dipelajari karena merupakan komponen penting dalam pembentukan karakter, pengambilan keputusan, dan pengelolaan emosi. Namun, penelitian tentang konsep *self-control* dari sudut pandang Al-Qur'an belum banyak dan belum disusun secara sistematis secara tematik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dan mengonstruksi konsep *self-control* berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an menggunakan pendekatan Grounded Theory, yang memungkinkan teori untuk muncul secara induktif dan kontekstual dari teks wahyu. Studi ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam Al-Qur'an tidak hanya terkait dengan mengendalikan hawa nafsu dan kesabaran, tetapi mengaitkan aspek spiritual yang mendalam seperti taqwa (kesadaran akan Allah), ikhlas (kemurnian niat), dan muraqabah (kesadaran akan pengawasan Tuhan). Hasil ini akan memperkaya penelitian tentang topik Al-Qur'an, selain itu, hasil ini akan menawarkan kerangka konseptual baru yang dapat diintegrasikan, menghubungkan nilai-nilai Islam dengan perspektif psikologi modern, dan menawarkan bantuan praktis untuk membantu umat Islam menghadapi tantangan pengendalian diri di era modern.

Kata Kunci: *Self-control, Al-Qur'an, Grounded Theory, Kajian tematik.*

PENDAHULUAN

Pengendalian diri, atau *self-control*, adalah topik yang semakin dibahas dalam bidang psikologi dan pendidikan dalam beberapa tahun terakhir. Ini karena peran pentingnya dalam mencapai tujuan hidup dan membangun karakter. Kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi, mengontrol keinginan, dan mengambil keputusan secara sadar untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam jangka panjang dikenal sebagai *self-control*. Konsep ini sebenarnya sangat melekat dalam masyarakat Islam karena ajaran-ajaran Al-Qur'an, yang menekankan pentingnya nilai-nilai seperti sabr (kesabaran dalam menghadapi ujian), taqwa (kesadaran spiritual tentang keberadaan Tuhan), dan jihad an-nafs (perjuangan melawan hawa nafsu) (Maftuhah and Irman 2020). Nilai-nilai ini berfungsi sebagai landasan moral dan membantu mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun sebagian besar penelitian telah mencoba menghubungkan antara *self-control* dan dimensi religiusitas, tetapi penelitian yang secara khusus membahas istilah dan nilai-nilai yang berkaitan dengan *self-control* dalam Al-Qur'an secara tematik dan konseptual masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian saat ini cenderung memfokuskan pada aspek tertentu dari ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan *normative*, yang hanya menjelaskan maknanya secara hukum atau moral, atau dengan menggunakan pendekatan naratif. Sebagai contoh, penelitian yang dilakukan oleh (Yasrebi n.d.) meneliti ayat 12 Surat Al-Hujurat, yang menunjukkan bahwa berprasangka dan bergosip dilarang sebagai bentuk pengendalian diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Cholili et al. 2024) berusaha membentuk *self-control* di kalangan generasi digital dengan menggabungkan metode pembinaan akhlak melalui dzikir dan kesenian Islami. Meskipun kedua penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan, namun masih terbatas pada aspek-aspek

parsial dan belum menggunakan pendekatan metodologis yang menyeluruh, eksploratif, dan berbasis pada analisis induktif langsung dari teks Al-Qur'an. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk memperluas penelitian yang tidak hanya mengangkat nilai-nilai Qur'ani terkait *self-control* secara lebih sistematis, tetapi juga menggunakan pendekatan ilmiah yang dapat menggali makna secara menyeluruh.

Menanggapi berbagai keterbatasan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini diarahkan untuk menyelidiki konsep *self-control* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan tematik yang berbasis pada metode *Grounded Theory*. Metode ini dipilih karena memungkinkan untuk melakukan analisis secara menyeluruh dari teks suci langsung untuk mengetahui struktur konseptual dan maknanya. Dalam penelitian ini, *open coding* (pengidentifikasi kategori awal), *axial coding* (pengelompokan dan hubungan antar kategori), dan *selective coding* (pengkodean inti konsep) digunakan untuk menganalisis secara bertahap kumpulan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan pengendalian diri. Tujuan utamanya adalah membuat model konseptual tentang *self-control* dari sudut pandang Islam yang berakar pada ajaran normatif serta mencerminkan dinamika dalam kehidupan sehari-hari umat Muslim. Dengan dilakukannya cara ini, Al-Qur'an tidak hanya dianggap sebagai pedoman moral atau hukum semata, tetapi juga dianggap sebagai sumber pengetahuan yang bersifat teoretis, kontekstual, dan praktis. Didasarkan pada nilai-nilai Qur'ani yang kuat dan relevan, model ini diharapkan dapat menjawab berbagai tantangan psikososial yang dihadapi umat Islam saat ini, seperti tekanan hidup modern, kecanduan media, dan krisis pengelolaan emosi.

Studi ini memiliki nilai kebaruan sebagai pembeda dari studi-studi sebelumnya. Pertama, penggunaan metode *Grounded Theory* dalam kajian tematik Al-Qur'an yang masih tergolong jarang ditemukan, terutama dalam konteks

pembahasan tentang dimensi psikologis dan akhlak Qur'ani. Metode ini menawarkan cara baru untuk mempelajari makna ayat-ayat Al-Qur'an secara mendalam dengan menggunakan teori yang berasal dari data teks suci dan tidak hanya memberikan penafsiran normatif. Kedua, penelitian ini berusaha menjembatani ide-ide psikologi modern seperti pengelolaan emosi, pengaturan diri, dan penguatan karakter dengan nilai-nilai moral dan spiritual yang ditemukan dalam Al-Qur'an, seperti *sabr* (kesabaran), *taqwa* (kesadaran akan Allah), kemampuan untuk menahan amarah, menjaga ucapan, dan mengendalikan nafsu. Metode integratif ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan relevan tentang kehidupan manusia modern. Ketiga, penelitian ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dimaksudkan untuk diterapkan dalam berbagai bidang, seperti konseling Islami, pendidikan karakter berbasis Islam, dan pembinaan moral generasi muda. Hasil ini sejalan dengan pendapat (Sudirman 2017), yang menekankan betapa pentingnya membangun kerangka moral dan spiritual yang didasarkan pada nilai-nilai keislaman sebagai tanggapan terhadap krisis akhlak yang semakin kompleks di seluruh dunia. Oleh karena itu, dengan menggunakan pendekatan ilmiah dan spiritual yang saling melengkapi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata untuk memperkuat fondasi moral umat.

Oleh karena itu, penulis berharap bahwa penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan untuk kemajuan penelitian tafsir tematik berbasis data atau data *driven tafsir*, pendekatan ini merupakan pendekatan tafsir yang tidak hanya *deskriptif* tetapi juga didasarkan pada analisis sistematis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dengan menggunakan metode ilmiah yang kuat. Studi ini mampu membuka ruang baru dalam pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang psikologi Islam, dengan menggabungkan metode kualitatif modern seperti *Grounded Theory* dengan kekayaan literatur dan prinsip-prinsip keislaman klasik. Pendekatan ini tidak hanya memperkaya

teori tetapi juga berpotensi menghasilkan pemahaman yang lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan zaman. Hasil dari penelitian ini juga dapat digunakan sebagai landasan praktis membuat program pembinaan karakter Islami yang lebih sesuai dengan kehidupan modern, terutama dalam menghadapi tantangan *era digital*, arus *globalisasi* nilai, dan krisis identitas moral yang melanda generasi muda. Oleh karena itu, penelitian ini berperan *strategis* dalam menjembatani antara pemahaman agama yang mendalam dengan penerapannya dalam kehidupan modern yang penuh dinamika.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menjadikan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai sumber data primer yang berfokus pada tema pengendalian diri (*self-control*). Ayat-ayat yang dikaji mencakup berbagai topik relevan seperti *sabr* (kesabaran), *taqwa* (kesadaran akan Tuhan), pengendalian hawa nafsu, pengendalian amarah, serta penjagaan diri dari perilaku yang merugikan atau negatif. Seluruh data primer ini diperoleh dari mushaf digital Al-Qur'an dan didukung oleh perangkat tafsir digital yang kredibel, seperti *Tafsir al-Misbah*, *Tafsir Ibn Katsir*, dan *Tafsir al-Maraghi*, yang memberikan pemahaman lebih mendalam terhadap konteks dan pesan dari ayat-ayat tersebut. Selain itu, penelitian ini juga memanfaatkan sumber data sekunder berupa literatur ilmiah, termasuk artikel-artikel jurnal, hasil penelitian sebelumnya, serta referensi yang membahas psikologi Islam kontemporer yang berkaitan erat dengan tema *self-control*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*), yang memungkinkan penelusuran teks secara sistematis dan mendalam.

Untuk menganalisis data, digunakan metode *tafsir tematik kontemporer* yang dikombinasikan dengan pendekatan *Grounded Theory*. Pendekatan ini dipilih karena kemampuannya untuk membangun teori langsung dari data secara induktif, sehingga teori yang dihasilkan benar-benar lahir dari pemahaman terhadap teks Al-

Qur'an. Proses analisis melalui *Grounded Theory* dilaksanakan dalam beberapa langkah utama: (1) Penentuan tema penelitian, yaitu "*Self-Control* dalam Pandangan Al-Qur'an"; (2) Penelusuran dan pengumpulan ayat-ayat Al-Qur'an serta teori-teori pendukung dari literatur psikologi sebagai bagian dari *theoretical sampling*; (3) Pelaksanaan *open coding* untuk mengidentifikasi konsep-konsep awal dari ayat-ayat tersebut; (4) Tahap *axial coding* yang berfungsi untuk mengelompokkan konsep-konsep ke dalam kategori utama seperti aspek spiritual, sosial, dan moral dari pengendalian diri; (5) Penyusunan *final codes* ke dalam kategori tematik yang mencerminkan makna menyeluruh *self-control* dalam kerangka Al-Qur'an; (6) Analisis hubungan antar kategori untuk menemukan pola-pola makna dan keterkaitan logis antar konsep; dan (7) Proses pengulangan dari langkah 2 hingga 6 dilakukan sampai mencapai *theoretical saturation*, yaitu ketika tidak ditemukan lagi kategori baru yang signifikan dan struktur konsep telah terbentuk secara utuh.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang diperoleh dengan menggunakan metode dan tahapan yang telah disebutkan sebelumnya menunjukkan bahwa sebanyak 24 ayat utama dari Al-Qur'an memiliki kesamaan tujuan (wihdah al-gayah) dengan tema self control. Ayat-ayat dimasukkan ke dalam tiga tema utama yang berkaitan dengan konsep pengendalian diri setelah kode dikelompokkan ke dalam tema. Masing-masing tema kemudian dibagi menjadi beberapa subtema yang menggambarkan aspek pengendalian diri dalam Al-Qur'an, spiritual, sosial, dan moral. Rincian dari klasifikasi tema dan sub tema ini dapat dilihat secara lengkap pada Tabel 1: Tema-Tema self control dalam Al-Qur'an.

Tabel 1. Tema-tema Ayat

No	Kode Final / Caption ayat Qur'an	Data Ayat
A. Konsep Self Control		

	a. aktif dalam kebaikan & kontrol sosial b. engendalian diri terhadap pengkhianatan & amanah c. endalikan syahwat & menjaga kehormatan d. atih kesabaran dengan shalat	QS. Ali Imran 3:114 QS. Al-Anfal: 27 QS. Al-Isra: 32 QS. Al-Baqarah 2: 45
B. Pengertian dan Urgensi Self Control		
1.	Pengertian <i>Self Control</i> a. enahan Nafsu sebagai Inti <i>Self-Control</i> b. etenangan Jiwa sebagai Hasil <i>Self-Control</i> c. ecenderungan Nafsu kepada Kejahatan	QS. An-Nazi'at 79: 40 QS. Al-Fajr 89: 27-30 QS. Yusuf 12: 52
2.	Urgensi <i>Self-Control</i> a. engendalian terhadap keinginan duniawi b. engendalikan keinginan saat digoda setan c. esabaran dan Shalat sebagai Sarana Mengendalikan Nafsu d. abar dan Shalat sebagai Latihan Diri	QS. Sad : 26 QS. Jatsiyah : 23 QS. Al-Hasyr : 9 QS. Sad : 26
C. Macam-macam Self-Control		
1.	<i>Self-Control</i> terhadap Keinginan Duniawi dan Hawa Nafsu a. Pengendalian terhadap keinginan duniawi b. engendalikan keinginan saat digoda setan c. idak mengutamakan	Q.S. Al-Qasas 28: 76 Q.S. Al-A'raf 7: 201 Q.S. Al-Baqarah 2: 45 Q.S. Al-Baqarah 2:

	kesenangan sesaat	153
d.	elatih diri dengan sabar dan shalat	
2.	<i>Self-Control</i> terhadap Emosi dan Reaksi Negatif	
a.	engendalian emosi dan amarah	Q.S. Ali 'Imran 3 : 134
b.	tidak membalas kejahatan dengan kejahatan	Q.S. Fuṣṣilat 41: 34 Q.S. Al-Isra' 17: 53
c.	menahan lidah dari berkata buruk	Q.S. Al-A 'raf 7: 200
d.	menjaga diri dari mengikuti bisikan syetan	
D. Etika dan Spiritualitas dalam <i>Self Control</i>		
a.	kesadaran akan pengawasan Allah sebagai kontrol	QS. Al-'Alaq 96 : 14 QS. Al-Ma'idah 5 : 94
b.	iman sebagai dasar kontrol diri	QS. Al-Baqarah 2 : 183
c.	taqwaan sebagai pengendali perilaku	QS. At-Taubah 9: 51 QS. An-Nas 114: 1-6
d.	awakkal dan ridha terhadap takdir	
e.	menhindari bisikan jahat sebagai bentuk kontrol	

Berdasarkan Tabel 1: Tentang tema-tema Ayat Al-Qur'an yang telah dibahas sebelumnya, dan melalui pendekatan konstruksi makna (*construction of meaning*), konsep *self-control* dalam pandangan Al-Qur'an terdiri dari kumpulan nilai-nilai ketuhanan yang membantu manusia mengendalikan dorongan dalam diri mereka seperti nafsu, emosi, dan keinginan. Selain itu, nilai-nilai ini membantu mereka melindungi diri dari pengaruh luar yang dapat mengganggu mereka. Dalam Al-

Qur'an, ajaran tersebut ditekankan tentang pentingnya nilai-nilai spiritual seperti kesabaran (*sabr*), ketakwaan (*taqwa*), dan kemampuan untuk menahan diri. Nilai-nilai ini membentuk kepribadian yang kuat dan terarah secara *moral* dan *spiritual*.

1. Konsep *Self Control* dalam Al-Qur'an

Hasil analisis QS. Ali 'Imran 3:114, konsep *self-control* dalam Al-Qur'an mencakup tidak hanya kemampuan untuk menahan dorongan negatif, tetapi juga memiliki keterlibatan aktif dalam membangun kehidupan yang bermoral dan bertanggung jawab sosial. (*Ya'muruna bil-ma'rufi wa yanhawna 'anil-munkari wa yusari'una fil-khayrat*), "Mereka mengajak kepada yang baik, mencegah dari yang buruk, dan segera melakukan berbagai kebajikan". Dalam *Tafsir Ibnu Katsir* dijelaskan; "Mereka beriman kepada Allah dan hari penghabisan mereka menyuruh kepada yang ma'ruf, dan mencegah dari yang munkar dan bersegera kepada (mengerjakan) pelbagai kebajikan; mereka itu termasuk orang-orang yang saleh" (Asop n.d.). Ini menunjukkan bahwa pengendalian diri melibatkan tindakan aktif untuk melakukan kebaikan dan mencegah kerusakan moral. Jika dikaitkan dengan ayat Al-Anfal 8:27, yang mengingatkan umat agar (*la takhunu Allaha war-rasula wa takhunu amanatikum*) janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul-Nya dan (jangan pula) mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, tampaknya kontrol diri juga termasuk tanggung jawab atas amanah dan kepercayaan sosial. Gabungan kedua ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam Islam mencakup kecepatan dalam menanggapi kebaikan dan keteguhan dalam mempertahankan kepercayaan, dua komponen yang saling melengkapi dalam membentuk karakter pribadi dan ketahanan etika sosial.

Dalam perspektif Qur'ani, pengendalian diri juga melibatkan aspek kehormatan pribadi, seperti yang dijelaskan dalam QS. Al-Isra 17: 32, yang berbunyi, (*wala taqrabu az-zina innahu kana fahishatan wa sa'a sabila*) "dan janganlah kamu mendekati zina, karena sesungguhnya zina itu adalah

suatu perbuatan keji dan jalan yang buruk". Ayat ini tidak hanya melarang perbuatan zina, tetapi juga melarang semua hal yang berpotensi mendekatkannya, mengajarkan konsep kontrol diri preventif. Menurut Quraish Shihab dalam tafsirnya *Al-Misbah* mengatakan bahwa menurut Quraish Shihab, larangan yang langsung tertuju kepada perbuatan itu, tidak memiliki rangsangan yang kuat. Di sinilah Al-Qur'an mengarahkan pengendalian diri ke dalam domain pengelolaan syahwat, menjaga batas relasi, dan menjaga kehormatan fisik dan batin. Ketika dikaitkan dengan peringatan QS. Al-Anfal tentang pengkhianatan amanah, jelas bahwa menjaga kehormatan seksual juga merupakan bagian dari menjaga amanah Allah terhadap tubuh dan moral manusia. Maka dari itu *self-control* memiliki dua fungsi: melindungi diri sendiri dari kerusakan spiritual dan melindungi stabilitas sosial dari kerusakan moral kolektif (Defira Anjassari 2024).

Sebagai kesimpulan struktur konseptual ini, QS. Al-Baqarah 2:45 menegaskan bahwa (*wasta'inu bis-sabri was-sbalah*) "mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat". Melalui kesabaran dan ibadah shalat, ayat ini mengarahkan manusia untuk memperkuat kontrol dirinya. Menurut Imam Al-Maraghi, sabar adalah mengingat janji Allah kepada orang yang sabar dan menahan diri dari nafsu untuk melakukan hal-hal yang Allah haramkan. Selain itu, rela memenuhi semua perintah Allah dan menerima semua ketetapan yang diberikan Allah. Untuk mendapatkan pertolongan Allah, seorang hamba harus berlaku sabar dengan mematuhi perintah dan larangan-Nya atau melaksanakan salat. Karena salat sendiri memiliki nilai yang sangat besar, seseorang akan senantiasa mendapat pengawasan dari Allah dan merasa dekat dengan Sang Pencipta (Siska 2021). Dalam melakukan shalat setiap hari adalah cara untuk menenangkan diri, mendisiplinkan diri, dan menyucikan niat, sedangkan kesabaran berfungsi sebagai daya tahan terhadap keinginan dan tekanan batin. Sabar dan shalat, dikaitkan dengan QS. Ali 'Imran yang

menekankan bersegera dalam kebaikan dan QS. Al-Isra yang melarang melakukan zina, adalah pilar penguat yang membantu menjaga konsistensi moral dalam menghadapi berbagai dorongan nafsu dan pengaruh dari luar. Oleh karena itu, penelitian ini menemukan bahwa *self-control* dalam Al-Qur'an adalah sistem yang utuh dan terpadu yang mencakup dorongan untuk kebaikan, penjagaan amanah, pengendalian syahwat, dan penguatan spiritual. Sistem-sistem ini membentuk fondasi utama untuk membangun karakter Islami yang tangguh secara pribadi dan sosial.

2. Pengertian dan Urgensi *Self Control* dalam Perspektif Al-Qur'an

a. Pengertian *Self Control*

Hasil analisis QS. An-Nazi'at 79: 40 menunjukkan bahwa *self-control* digambarkan dalam Al-Qur'an sebagai kekuatan spiritual dan moral yang sangat memengaruhi jalan hidup seseorang. Dalam ayat ini disebutkan bahwa, (*wa amma man kebafa maqama rabbibi wa naba an-nafsa 'anil-hawa*), orang yang takut akan kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan nafsunya akan diberi balasan surga (*fa-innal-jannata hiya al-ma'wa*). Ini menunjukkan bahwa mengendalikan hawa nafsu bukan hanya menghindari keburukan tetapi juga ketundukan aktif yang lahir dari rasa takut dan hormat kepada Allah. Dalam konteks ini, *self-control* adalah upaya sadar yang terus-menerus yang dilandasi oleh iman dan kesadaran bahwa kehidupan dunia adalah ujian. Ayat ini senada dengan QS. Yusuf 12: 53, yang menyatakan bahwa (*inna an-nafsa la-ammaratun bis-su' illa ma rahima rabbi*), sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, selain itu nafsu juga menunjukkan kekuatan yang merugikan karena hanya dapat dilawan melalui pengendalian diri yang kuat dan pertolongan ilahi.

Selanjutnya, QS. Al-Fajr 89:27-30 memberikan ilustrasi ideal tentang seberapa baik seseorang dapat melakukan proses pengendalian diri secara konsisten. Dalam

ayat ini, Allah berkata, (*ya ayyatuba an-nafsu al-mutma'innah, inji'ila rabbiki radiyatan mardiyah*), "Wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas dan diridhai." Proses *tazkiyah an-nafs*, yang berarti membersihkan jiwa dari motivasi destruktif dan orientasi duniawi, mencapai puncaknya dalam kondisi *nafs al-mutma'innah*, juga dikenal sebagai jiwa yang tenang. Ini adalah tingkat keberhasilan tertinggi dari *self-control*, di mana jiwa tidak lagi dikuasai oleh emosi dan nafsu, tetapi secara spiritual dan psikologis telah seimbang. Jika dibandingkan dengan QS. Al-Fajr yang menggambarkan hasil dari perjuangan melawan hawa nafsu, maka QS. An-Nazi'at menekankan perjuangan aktif melawan hawa nafsu tersebut. Akibatnya, *self-control* tidak hanya berfungsi sebagai alat pertahanan, tetapi juga merupakan jalan menuju kesempurnaan spiritual dan kebebasan batin.

Namun demikian, QS. Yusuf 12: 53 memberikan sudut pandang yang masuk akal tentang sifat dasar manusia. Dalam ayat ini, Nabi Yusuf as berkata, (*wa ma ubarri'u nafsi inna an-nafsa la-ammaratun bis-su'*) "dan aku tidak membebaskan diriku dari kesalahan, karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan", menunjukkan bahwa kecenderungan manusia terhadap keburukan adalah alami. Namun, Allah juga membuka ruang perbaikan dengan mengatakan (*illa ma rahima rabbi*) "kecuali yang diberi rahmat oleh Tuhanku". Ini menunjukkan betapa pentingnya bantuan ilahi dalam melawan nafsu. Jika dikaitkan dengan QS. Al-Fajr dan An-Nazi'at, jelas bahwa pengendalian diri adalah jenis jihad an-nafs dalam Al-Qur'an yang memerlukan kesadaran, kesabaran, dan bimbingan spiritual dari Allah. Dengan demikian, penelitian ini menemukan hasil bahwa *self-control* dalam Al-Qur'an bukan sekadar nilai moral atau etika, melainkan sistem pengembangan jiwa yang berbasis iman yang bertujuan untuk membangun kepribadian yang matang, kuat, dan siap untuk menghadapi tantangan sosial dan ruhani dalam hidup.

b. Urgensi Self Control

Hasil kajian terhadap QS. Sad 38: 26 menunjukkan bahwa pengendalian diri (*self-control*) dalam Al-Qur'an tidak hanya dipahami sebagai bentuk kesalehan personal, tetapi juga memiliki peran sentral dalam menjaga keadilan sosial dan integritas kepemimpinan. Dalam firman-Nya, Allah memperingatkan Nabi Dawud, (*wala tattabi'il-hawa fa-yudillaka 'a sabilillah*) "janganlah engkau mengikuti hawa nafsu, karena ia akan menyesatkanmu dari jalan Allah". Ayat ini secara spesifik menempatkan kontrol terhadap hawa nafsu sebagai syarat mutlak dalam menjalankan kepemimpinan yang adil. Ketika dikaitkan dengan QS. Al-Jasiyah 45:23, yang berbunyi "*afara'aita man ittakhadha ilabahu hawah*" (apakah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhan), maka terlihat bagaimana penyimpangan moral dan kehilangan arah hidup berawal dari dominasi hawa nafsu atas akal dan nilai wahyu. Kedua ayat ini berpadu menyampaikan pesan penting bahwa *self-control* bukan sekadar pilihan individual, melainkan tanggung jawab sosial yang berpengaruh langsung terhadap keutuhan masyarakat. Ketika pemimpin maupun individu tidak lagi mengendalikan keinginannya, maka struktur moral kolektif pun ikut melemah.

QS. Al-Jasiyah 45:23 memperlihatkan dampak *destruktif* dari hilangnya kontrol diri, yakni saat manusia memosisikan keinginannya sendiri sebagai sumber kebenaran mutlak. Dalam kondisi tersebut, pengaruh syahwat dan ambisi pribadi menjadi lebih dominan daripada panduan wahyu, yang pada akhirnya menimbulkan kekacauan etis dan sosial. Sebagai antitesis dari kondisi ini, QS. Al-Hasyr 59: 9 memuji karakter orang-orang *Ansar*, yang di tengah kebutuhan pribadi mereka tetap mengutamakan kebutuhan saudara-saudaranya kaum *Muhajirin*: (*wa yu'thiruna 'ala anfusihim walau kana bibim kbasasah*) dan mereka mengutamakan orang lain atas diri mereka sendiri, sekalipun mereka sendiri membutuhkan. Ayat ini menggambarkan bentuk tertinggi dari *self-control*, yakni ketika seseorang mampu menekan ego dan rasa

memiliki demi kepentingan yang lebih luas. Jika QS. Al-Jasiyah mencerminkan kegagalan moral akibat tunduk pada hawa nafsu, maka QS. Al-Hasyr menunjukkan puncak kematangan spiritual melalui sikap altruistik yang tulus. Dengan demikian, Al-Qur'an mengajarkan bahwa pengendalian diri bukan hanya menahan dorongan buruk, tetapi juga berani melepaskan hak pribadi demi membangun solidaritas sosial yang kuat.

Ketiga ayat tersebut berpadu membentuk fondasi konseptual bahwa *self-control* adalah salah satu pilar utama dalam sistem etika Islam. Ia berfungsi sebagai penghalang terhadap perilaku menyimpang seperti penyalahgunaan kekuasaan, keserakahan, dan individualisme yang merusak tatanan hidup bersama. Dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang sarat dengan budaya konsumtif dan hedonistik, Al-Qur'an memberikan solusi konkret melalui QS. Al-Baqarah 2: 45 dan 2: 153, yang berbunyi (*wasta'innu bis-sabri was-shalah*)

“mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat”. Kedua ibadah ini berfungsi sebagai mekanisme internalisasi nilai *self-control*, yang mengajarkan kedisiplinan spiritual, keteguhan dalam menghadapi godaan, serta penyucian hati dari keinginan-keinginan duniawi yang berlebihan. Dalam kerangka ini, *self-control* tidak hanya menjadi sistem etis, tetapi juga menjadi sistem spiritual dan sosial yang menyatu dalam visi besar Islam untuk menciptakan masyarakat yang berkeadilan, seimbang, dan berintegritas.

3. Macam-macam *Self-Control*

a. *Self-Control* terhadap Keinginan Duniawi dan Hawa Nafsu

Studi ini menunjukkan bahwa konsep *self-control* yang ditemukan dalam Al-Qur'an terkait erat dengan kemampuan manusia untuk mengontrol keinginan duniawi dan nafsu. Dalam QS. Al-Qasas 28: 76 diceritakan tentang Qarun, yang memiliki banyak harta tetapi gagal menggunakannya dengan bijak. Disedutkan dalam ayat, (*Inna Qaruna kana min qawmi Musa fabagha 'alaihim*) “Sesungguhnya Qarun adalah termasuk

kaum Musa, lalu ia berlaku aniaya terhadap mereka”, ayat ini menunjukkan bahwa kekayaan yang tidak diimbangi dengan kontrol diri hanya akan mengarah pada kehancuran. Qarun menunjukkan kegagalan moral sebagai hasil dari dominasi cinta dunia, di mana kemewahan menjadi sebab keterputusan dari nilai-nilai sosial dan ilahiyah. Hal ini diperjelas dalam QS. Al-A'raf 7: 201, disebutkan bahwa (*Innalladhinattaqau idza massabum tha'ifum minasy-syaithani tadzakkaru fa idza hum mubshirun*) “Sesungguhnya orang-orang yang bertakwa segera sadar, maka mereka menjadi terang pandangannya”. Ayat ini menekankan bahwa *self-control* sangat berkaitan dengan kemampuan spiritual untuk mengenali dan menolak godaan setan. Jika digabungkan, kedua ayat ini menunjukkan bahwa kegagalan spiritual Qarun bukan hanya karena harta, melainkan karena kesadaran reflektif yang lemah dan ketidakmampuan untuk mengendalikan nafsu dan bisikan setan. Maka, kontrol diri dalam Al-Qur'an merupakan sistem kewaspadaan spiritual yang aktif selain fungsi moral.

Sebagai penyeimbang atas ancaman nafsu dan godaan dunia, Surat Al-Baqarah 2: 45 dan Surat Al-Baqarah 2:153, menawarkan dua pilar penguat *self-control* yaitu sabar dan shalat. Ayat, (*wasta'innu bis-sabri was-shalah*), yang berarti meminta pertolongan dengan sabar dan shalat, menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak muncul secara instan, melainkan melalui kebiasaan spiritual yang terus menerus. Kesabaran disini bukan hanya sikap apatis tetapi kemampuan untuk mempertahankan keyakinan meskipun dihadapkan pada tekanan duniawi. Namun, shalat adalah alat penting untuk menenangkan hati, mengontrol perasaan, dan memperkuat hubungan transendental antara hamba dan Tuhannya. Jika dikaitkan dengan QS. Al-Qashas dan Al-A'raf, sabar dan shalat berfungsi sebagai mekanisme perlindungan dari dalam diri yang mencegah seseorang jatuh ke dalam keserakahan dan bisikan yang merugikan. Oleh karena itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sistem *self-control* dalam Al-Qur'an adalah

suatu kesatuan antara kesadaran internal (*refleksi* atas keinginan duniawi) dan latihan spiritual eksternal (sabar dan shalat). Ini sangat relevan dalam membantu manusia menghadapi tekanan hidup modern yang penuh dengan keinginan, persaingan, dan ketidakpastian emosional.

b. Self-Control terhadap Emosi dan Reaksi Negatif

QS. Ali 'Imran 3: 134 menegaskan bahwa salah satu ciri utama orang yang bertakwa adalah kemampuan mengendalikan emosi, khususnya dalam bentuk menahan amarah. Frasa ayat yang berbunyi (*wal-kadhiminal-ghaidha wal-'afina 'anin-nas*) "orang-orang yang menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain" menjelaskan bahwa pengendalian diri dalam Islam bukan hanya sebatas menekan emosi, tetapi juga menumbuhkan sikap pemaaf. Menahan amarah bukanlah bentuk kelemahan, melainkan simbol kekuatan ruhani dan kedewasaan sosial. Ini diperkuat dalam QS. Fussilat 41: 34 yang menyatakan, (*idfa' billati biya absan*) "tanggapi kejahatan dengan cara yang lebih baik", yaitu ajakan untuk membalas keburukan dengan kebaikan. Dengan menahan dorongan untuk membalas secara negatif, seorang Muslim diarahkan untuk merespons konflik secara konstruktif dan menciptakan rekonsiliasi sosial. Kedua ayat ini secara sinergis menggambarkan bahwa *self-control* bukan hanya soal pengendalian batiniah, tetapi juga transformasi reaksi negatif menjadi perilaku positif yang berdampak luas dalam kehidupan bersama.

Sementara itu, QS. Al-Isra' 17: 53 memperluas konsep pengendalian diri ke dalam aspek komunikasi verbal. Ayat ini memuat perintah, (*wa qul li'ibadi yaqulullati biya absan*) "dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku agar mereka mengucapkan perkataan yang terbaik", yang menunjukkan pentingnya menjaga lisan dalam situasi emosional. Ucapan yang tidak terkendali dapat menjadi alat bagi setan untuk menimbulkan permusuhan, sebagaimana dilanjutkan dalam ayat: (*innasy-syaythana yanzaqhu bainahum*) "sesungguhnya setan menimbulkan perselisihan di antara

mereka". Oleh karena itu, menjaga kata-kata adalah bagian penting dari pengendalian emosi eksternal. QS. Al-A'raf 7: 200 kemudian menutup rangkaian ini dengan perintah (*wa imma yanzaqhannaka minasyaihani nazghun fasta'idz billah*) "dan jika engkau digoda oleh setan, maka berlindunglah kepada Allah", yang memperlihatkan bahwa sumber emosi destruktif tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga dari godaan setan. Keempat ayat ini membentuk kerangka utuh bahwa *self-control* dalam Islam meliputi penahanan emosi, pengelolaan tutur kata, dan perlindungan spiritual terhadap pengaruh negatif yang datang dari luar.

4. Etika dan Spiritualitas dalam Self Control

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa konsep *self-control* dalam Al-Qur'an tidak hanya berdimensi mental dan sosial, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesadaran spiritual dan nilai-nilai etika transendental. QS. Al- 'Alaq 96:14 menyatakan (*a lam ya lam bi anna Allaha yara*) "Tidakkah dia mengetahui bahwa sesungguhnya Allah melihat?", yang menekankan bahwa kesadaran akan pengawasan ilahi merupakan mekanisme batin yang sangat efektif dalam mengontrol perilaku. Ayat ini menjadi landasan bahwa setiap tindakan manusia tidak pernah luput dari pengamatan Allah, dan kesadaran ini mencegah seseorang dari melakukan pelanggaran meski tidak ada manusia yang melihat. Pemahaman ini dikuatkan oleh QS. Al-Ma'idah 5: 94 yang berbunyi (*liya'lama Allahu man yakhafuhu bil ghaib*) "agar Allah mengetahui siapa yang takut kepada-Nya dalam keadaan gaib", mempertegas bahwa iman kepada Allah, bahkan dalam kesendirian, merupakan basis pengendalian diri (Mansyur and Casmini 2022). Keterkaitan kedua ayat ini menegaskan bahwa *self-control* dalam Islam dibentuk oleh kesadaran konstan akan kehadiran Allah dan ujian-Nya, sehingga kontrol diri bukan sekadar respon sosial, tetapi bersumber dari iman yang tersembunyi dan jujur di dalam hati.

Lebih lanjut, QS. Al-Baqarah 2: 183 memberikan aspek praktis dalam pembentukan *self-control* melalui perintah berpuasa, yang disebutkan bertujuan (*la'allakum tattaqun*) "agar kamu bertakwa". Puasa melatih manusia untuk menahan diri dari makan, minum, dan dorongan syahwat, sekaligus membentuk ketahanan moral terhadap emosi negatif seperti marah dan serakah. Dalam hal ini, *self-control* bertumpu pada takwa sebagai energi spiritual utama. Ayat ini berkaitan erat dengan QS. At-Taubah 9: 51, yang mengajarkan sikap menerima ketetapan Allah: (*qul layyushibana illa ma kataballahu lana*) "Katakanlah: tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah Allah tetapkan bagi kami". Ayat ini menggambarkan bentuk pengendalian diri terhadap rasa takut, panik, atau keluhan berlebihan. Keduanya menunjukkan bahwa latihan spiritual (seperti puasa) dan sikap tawakkal adalah dua jalan saling melengkapi dalam membangun stabilitas batin dan kesabaran menghadapi tekanan hidup. Maka, dari perspektif Qur'ani, *self-control* tidak hanya berarti menahan dorongan syahwat, tetapi juga menjaga ketenangan jiwa dalam menghadapi takdir dengan penuh keikhlasan.

Sebagai penutup, QS. An-Nas 114: 1-6 memperluas cakupan *self-control* dengan menunjukkan bahwa pengendalian diri juga mencakup perlindungan dari dorongan eksternal, yaitu bisikan jahat dari setan dan manusia. Dalam ayat disebutkan (*min syariril waswasil kbhannas...minal jinnati wannas*) "dari kejahatan bisikan [setan] yang bersembunyi ... dari (golongan) jin dan manusia", yang menegaskan bahwa sumber dorongan negatif tidak hanya berasal dari dalam diri, tetapi juga dari luar. Dengan demikian, perlindungan kepada Allah adalah mekanisme pertahanan spiritual untuk menjaga integritas diri dari godaan yang tidak terlihat (Shinta 2025). Ketika dikaitkan dengan kesadaran ilahiyah QS. Al-'Alaq, rasa takut kepada Allah dalam keadaan tersembunyi QS. Al-Ma'idah, pelatihan takwa melalui puasa QS. Al-Baqarah, serta ketenangan melalui tawakkal QS. At-

Taubah, maka QS. An-Nas melengkapi rangkaian nilai-nilai yang membentuk *self-control* secara menyeluruh. Hasil ini menunjukkan bahwa dalam Islam, *self-control* dibangun secara utuh dari kesadaran spiritual, latihan moral, serta perlindungan dari godaan eksternal semuanya bersatu membentuk kerangka etis dan psikologis untuk menghadapi tantangan hidup secara tangguh dan seimbang.

PEMBAHASAN

1. Konsep *Self-Contro*

Self-Control atau pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku agar tetap sesuai dengan tujuan jangka panjang, nilai-nilai yang diyakini, dan aturan sosial yang berlaku. Ini menunjukkan bahwa seseorang dapat menahan keinginan atau dorongan sesaat yang dapat menghambat pencapaian tujuan penting, seperti menunda kesenangan, mengendalikan emosi negatif, dan menghindari tindakan impulsif. Menurut psikologi kontemporer, *self-control* merupakan komponen dari fungsi otak yang dikenal sebagai fungsi eksekutif. Fungsi eksekutif sangat penting untuk proses berpikir ke depan, mengambil keputusan bijak, dan mengelola diri dalam situasi sosial dan emosional (Widyaningsih and Savira 2021).

Selain itu, *self-control* juga mencerminkan nilai moral dan spiritual dalam kehidupan seseorang. Orang yang memiliki pengendalian diri yang baik biasanya lebih stabil secara emosional, bisa menjaga hubungan sosial dengan baik, dan bertindak secara konsisten sesuai nilai-nilai etika. Dalam pendekatan lintas ilmu, seperti psikologi agama dan pendidikan karakter, *self-control* dianggap sebagai dasar utama untuk membentuk pribadi yang berintegritas dan bertanggung jawab secara sosial (Frieze et al. 2017). Karena itu, mengembangkan kemampuan *self-control* bukan hanya penting untuk kesuksesan pribadi, tetapi juga bermanfaat untuk menciptakan masyarakat yang lebih harmonis.

2. Pengertian dan Urgensi *Self-Contril* dalam Perspektif Al-Qur'an

Pengendalian diri, juga dikenal sebagai self-control, adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol pikiran, emosi, dan tindakan mereka. Terutama ketika seseorang menghadapi keinginan atau godaan sesaat yang bertentangan dengan tujuan jangka panjang yang ingin dicapai (Dwi Marsela and Supriatna 2019). Pengendalian diri dianggap sebagai bagian dari fungsi eksekutif otak dalam psikologi kognitif modern. Ini mengatur perilaku melalui mekanisme penghambatan keinginan, penundaan kepuasan, dan penyesuaian dengan norma dan aturan sosial yang berlaku. Mereka berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan, seperti akademik, dunia kerja, dan hubungan sosial. Kontrol diri yang baik cenderung lebih berhasil dalam mengelola Konsep *self-control* sekarang mencakup kemampuan untuk secara aktif memilih perilaku positif yang sesuai dengan tujuan dan nilai jangka panjang selain menahan diri dari hal negatif (Zulfah 2021).

Konsep pengendalian diri memiliki makna spiritual dalam keagamaan, terutama Islam, dan dikenal dengan istilah mujahadatun nafs, yang berarti perjuangan melawan hawa nafsu. Konsep ini tidak hanya dimaksudkan untuk membangun individu yang memiliki kontrol emosional, tetapi juga untuk digunakan sebagai bentuk ibadah yang berasal dari kesadaran akan pengawasan Tuhan (taqwa). Sebagaimana ditunjukkan dalam Surah An-Nazi'at [79]: 40-41, Al-Qur'an secara eksplisit menekankan pentingnya kemampuan menahan diri, mengatakan bahwa mereka yang mampu menahan diri dari keinginan nafsu untuk menghormati kebesaran Tuhan akan menerima balasan surga. Oleh karena itu, menurut ajaran Islam, pengendalian diri adalah jalan menuju kesempurnaan spiritual dan moral selain mencapai keberhasilan duniawi (Ahmad Muhammad Al Karofi 2023). Nilai-nilai ini membentuk karakter seorang Muslim yang jujur, disiplin, dan berperilaku sesuai dengan norma agama dan etika.

Berbagai penelitian ilmiah telah menunjukkan bahwa self-control merupakan salah satu komponen penting yang dapat memprediksi keberhasilan hidup seseorang dalam jangka panjang. Sebagai contoh, penelitian jangka panjang yang dilakukan oleh (Bayu Septian Prakusa 2023) menemukan bahwa anak-anak dengan tingkat self-control tinggi cenderung menjadi dewasa yang lebih stabil secara ekonomi, memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik, dan lebih sedikit kemungkinan terlibat dalam perilaku menyimpang, seperti kriminalitas atau kecanduan. Kemampuan ini juga membantu membangun hubungan yang harmonis, mengurangi konflik, dan meningkatkan kerja sama sosial di ranah sosial. Dengan demikian, self-control memiliki nilai strategis dalam membentuk karakter individu dan kohesi sosial di masyarakat secara keseluruhan. Penanaman nilai-nilai ini pada usia dini merupakan investasi yang menguntungkan dalam pembangunan individu yang unggul dan berkualitas.

Namun, di era digital saat ini, tantangan untuk menjaga self control semakin meningkat. Terutama remaja dan dewasa muda, semakin terpapar pada berbagai stimulus yang dapat melemahkan kontrol diri karena kemudahan akses terhadap teknologi, terutama melalui media sosial dan perangkat digital seperti smartphone. Studi (Inessary, Karsadi, and Sunarjo 2023) menemukan bahwa penggunaan smartphone yang berlebihan terkait dengan pengendalian diri dan kemampuan fokus yang berkurang. Kebiasaan mengecek notifikasi, beralih ke aplikasi tanpa alasan yang jelas, dan konsumsi konten instan secara konsisten meningkatkan keterputusan perhatian dan kecenderungan impulsif. Oleh karena itu, kemampuan mengatur diri menjadi semakin penting sebagai keterampilan psikologis dan sebagai cara untuk beradaptasi dengan tantangan zaman yang serba cepat dan penuh distraksi ini.

Dalam rangka meningkatkan *self-control*, berbagai pendekatan telah dikembangkan, mulai dari metode psikologis

hingga pendekatan spiritual. Intervensi seperti *mindfulness training*, pelatihan regulasi emosi, dan penguatan *goal-setting* terbukti efektif dalam membentuk kebiasaan positif dan meningkatkan ketahanan mental (Dika and Widyana 2024). Dalam konteks Islam, ibadah seperti puasa, shalat, dan dzikir merupakan praktik yang melatih disiplin spiritual sekaligus menjadi bentuk konkret pengendalian diri dari perilaku yang merugikan. Ibadah-ibadah ini menumbuhkan kesadaran moral dan spiritual yang dapat memperkuat struktur kontrol diri dari dalam. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan ilmiah dan keagamaan dalam pengembangan self-control diyakini mampu menciptakan individu yang tidak hanya cerdas secara emosional dan mental, tetapi juga dewasa secara moral dan spiritual, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kehidupan pribadi dan sosial yang lebih seimbang dan bermakna.

3. Macam-macam *Self-Control*

a. *Self-Control* terhadap Keinginan Duniawi dan Hawa Nafsu

Perjuangan batin yang membutuhkan keteguhan jiwa dan kesadaran adalah melepaskan diri dari dorongan duniawi seperti keinginan untuk kenikmatan instan atau kepemilikan harta benda. Ini sesuai dengan konsep tiga tingkat al-nafs dalam Islam: *al-nafs al-ammarah* (jiwa yang mendorong keburukan), *al-nafs al-lawwamah* (jiwa yang menyesali dosa), dan *al-nafs al-mutma'innah* (jiwa yang tenang dan tunduk kepada kehendak Allah) (Ummah 2019). Transformasi spiritual ini menunjukkan kemampuan manusia untuk mengembangkan kontrol diri, yang bernilai ibadah dan psikis. Melalui proses ini, orang belajar membangun kepribadian yang stabil secara moral dan emosional dengan memprioritaskan tujuan yang lebih besar daripada keinginan sesaat (Fadlilah et al. 2023).

Temuan dari (Hoetoro and Hannaf 2019) memperkuat gagasan bahwa tingkat religiusitas yang tinggi, terutama pada individu yang telah mencapai tingkat *al-nafs*

al-mutma'innah, mampu meredam perilaku impulsif dalam konteks modern seperti *online impulse buying*. Ini menunjukkan bahwa spiritualitas yang kuat dapat menurunkan kecenderungan konsumtif yang tidak terkontrol, serta membantu individu mengelola keuangan secara lebih bijaksana. Artinya, self-control yang berbasis nilai spiritual bukan hanya berdampak pada keseimbangan batin, tetapi juga membawa pengaruh nyata terhadap stabilitas finansial dan kualitas hidup sosial (Hoetoro and Hannaf 2019). Dengan demikian, kontrol diri menjadi modal penting dalam menghadapi tantangan zaman, termasuk di era digital yang penuh dengan godaan instan.

Praktik-praktik spiritual yang terus menerus, seperti mujahadah, riyadah, dan berbagai ibadah rutin, tidak dapat dilepaskan dari penguatan *self-control*. Sebagai contoh, studi di pesantren Yogyakarta menemukan bahwa puasa riyadah dapat meningkatkan kecerdasan emosional, pengendalian diri, serta kemampuan siswa untuk mengatasi keinginan dan tekanan hidup (ejournal.iainponorogo.ac.id). Pendidikan karakter berbasis Islam yang menekankan mujahadah an-nafs juga terbukti membantu menanamkan nilai-nilai moral melalui proses internalisasi yang mendalam. Menurut (Harahap 2024) dan (Hoetoro and Hannaf 2019), tindakan ritual seperti dzikir, shalat, dan puasa tidak hanya meningkatkan kesabaran tetapi juga meningkatkan kesadaran spiritual dan kemampuan untuk menahan dorongan negatif. Individu yang tidak hanya kuat secara mental, tetapi juga stabil secara moral dan spiritual.

b. *Self-Control* terhadap Emosi dan Reaksi Negatif

Kemampuan untuk mengontrol emosi negatif seperti marah, cemas, sedih, atau frustrasi adalah komponen penting dari *self-control*. Kontrol diri membantu seseorang untuk tidak langsung bertindak *impulsif* dalam situasi seperti itu. Menahan emosi bukan satu-satunya aspek pengendalian diri, tetapi juga memerlukan cara berpikir yang lebih sadar dan terarah. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Liu, Zhu, and Liu

2020) menggunakan teknologi FMRI, ditemukan bahwa individu yang memiliki tingkat self-control yang tinggi cenderung menggunakan strategi aktif, seperti menghindari hal-hal yang dapat menyebabkan stres atau emosi negatif. Ini karena bagian otak seperti *prefrontal cortex* (PFC) dan *cingulate cortex* bekerja lebih aktif, sehingga mengurangi intensitas emosi. Kedua area ini bertanggung jawab atas pengendalian *reaksi emosional* dari bagian otak yang disebut *amigdala*, yang menangani emosi kuat seperti ketakutan dan kemarahan. Temuan ini memperjelas bahwa *self-control* melibatkan keterampilan mengatur emosi secara sadar agar seseorang dapat tetap tenang, berpikir jernih, dan tidak mudah terbawa suasana saat menghadapi tekanan.

Namun demikian, kemampuan pengendalian diri seseorang dapat menurun drastis ketika mereka mengalami emosi *negatif* yang sangat kuat atau mendadak yang dikenal sebagai *urgency negatif*. Dalam situasi seperti ini, sistem saraf yang biasanya bertanggung jawab atas impuls menjadi terlalu terbebani. Model *neurologis* yang dijelaskan oleh (Fisher-Fox, Prestigiacomio, and Cyders 2024) menunjukkan bahwa peningkatan intensitas emosi negatif menyebabkan penurunan kapasitas kerja otak, khususnya di *prefrontal cortex* (PFC), sehingga mekanisme penghambatan menjadi melemah. Akibatnya, individu menjadi lebih rentan terhadap perilaku *impulsif* seperti kemarahan yang tidak terkendali, agresif, atau penyalahgunaan zat berbahaya. Selain itu, menurut penelitian yang diterbitkan dari (Liu et al. 2020), emosi negatif juga berfungsi sebagai penghubung antara kualitas tidur yang buruk dan penurunan *self-control*. Semakin sedikit tidur seseorang, semakin besar kemungkinannya mengalami emosi negatif, pada akhirnya, ini akan memperlemah kemampuan seseorang untuk membuat keputusan secara *rasional*. Oleh karena itu, mengelola emosi *negatif* bukan hanya penting untuk kesehatan mental tetapi juga untuk mempertahankan pengendalian diri, terutama dalam menghindari *reaksi*

impulsif yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

4. Etika dan Spiritualitas dalam *Self Control*

Etika dan spiritualitas merupakan dua fondasi utama yang membentuk kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Dalam pandangan Islam, pengendalian diri adalah cara untuk mengabdikan kepada Tuhan melalui kepatuhan terhadap nilai-nilai moral yang diajarkan oleh wahyu dan bukan sekadar menahan dorongan emosi atau nafsu sesaat. Jika seseorang menggunakan etika sebagai pedoman hidup, maka akan memiliki cara yang jelas untuk memilih mana yang benar dan salah, bahkan dalam hal-hal kontemporer seperti menggunakan media digital. Studi (Rahmarini and Totalia 2025) menemukan bahwa nilai-nilai etika Qur'ani dapat membantu membimbing perilaku, termasuk dalam mencegah informasi yang salah atau menggunakan media sosial secara tidak etis. Disisi lain, piritualitas meningkatkan kesadaran diri seseorang dan mendorong pemikiran mendalam tentang tujuan hidup. Hal ini secara langsung berdampak pada kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri. (Fadlilah et al. 2023) Menemukan adanya korelasi yang signifikan antara kecerdasan spiritual dan emosional dengan tingkat *self-control* mahasiswa, dengan kata lain, semakin tinggi spiritualitas seseorang, semakin kuat kontrol dirinya terhadap tekanan emosional dan sosial.

Ritual ibadah dalam Islam seperti puasa, salat, dan haji lebih dari sekadar bentuk ketaatan spiritual, melainkan berfungsi sebagai latihan mental dan emosional yang sangat efektif untuk meningkatkan *self-control*. Misalnya, puasa mengajarkan seseorang untuk bersabar, menunda keinginan, serta menahan diri dari keinginan fisik dan emosional. Salat lima kali sehari mendisiplinkan waktu dan menstabilkan emosi, sedangkan ibadah haji memberikan pengalaman spiritual yang mendalam melalui latihan moral seperti mujahadatun nafs dan riyadhah nafsiah, yang merupakan upaya untuk melatih diri

secara spiritual dan etis. Menurut (Hasanah 2023) Haji membantu seseorang menjadi individu lebih sadar, sabar, dan berhati-hati saat bertindak. Ketika nilai-nilai dan praktik etika ini digabungkan, seseorang akan menjadi pribadi yang kuat secara sosial, moral, dan tangguh secara emosional. Oleh karena itu, meningkatkan kemandirian melalui jalur etika dan spiritualitas dapat menjadi solusi yang luas untuk menghadapi tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks.

KESIMPULAN

Penelitian ini dilakukan sebagai tanggapan terhadap konsep *self-control* dalam Al-Qur'an yang kurang dikaji secara menyeluruh. Penelitian sebelumnya telah mencoba menghubungkan pengendalian diri dengan aspek *religijs*. Namun, sebagian besar metode yang digunakan masih bersifat *normatif*, terbatas, atau hanya berfokus pada cerita dan hukum. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan *Grounded Theory* sebagai metode tafsir tematik. Tujuannya adalah membangun pemahaman induktif tentang *self-control* berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an. Fokus utamanya adalah untuk mendapatkan makna yang lebih mendalam dari ajaran Islam dari sudut pandang teks, serta dari aspek psikologis, sosial, dan spiritual yang terkandung di dalamnya.

Dari hasil pendekatan ini, ditemukan bahwa konsep *self-control* dalam Al-Qur'an bukan sekadar menahan emosi atau keinginan. Selain itu, ia juga mencakup nilai-nilai penting seperti *sabr* (kesabaran), *taqwa* (kesadaran akan keberadaan Allah), *jihad an-nafs* (perang melawan hawa nafsu), dan kesadaran bahwa Tuhan selalu mengawasi manusia. Dengan menggunakan nilai-nilai ini, umat Islam dapat menghadapi tantangan modern seperti tekanan sosial yang terus meningkat, keinginan dunia digital, dan krisis identitas. Akibatnya, penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoretis untuk kemajuan tafsir Al-Qur'an berbasis data (interpretasi yang didorong oleh data), tetapi

juga akan menawarkan dasar praktis untuk pendidikan karakter Islami yang lebih relevan untuk generasi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Muhammad Al Karofi. 2023. "Sufistic Urgency In Influencing The Psychology Of Self-Control Of One's Behavior." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology* 5(1):69–77. doi: 10.18326/ijip.v5i1.62.
- Asop, Dede. n.d. "KONSEP AMAR MA'RUF NAHYI MUNKAR DALAM AL-QUR'AN (Studi Terhadap Tafsir Ibnu Katsir)." 1–93.
- Bayu Septian Prakusa. 2023. "Hubungan Antara Kontrol Diri Terhadap Perilaku Menyimpang Pada Siswa Kelas XI Di SMA Wilayah Demak." Pp. 31–41 in.
- Cholili, Abd. Hamid, Achmad Mubarak, M. Yogi Anggoro, Shafira Angelia Putri, and Muhammad Mubasysyir Munir. 2024. "Madinah : Jurnal Studi Islam THE EFFECT OF DZIKIR INTENSITY ON SELF-CONTROL IN PSYCHOLOGY STUDENTS Madinah : Jurnal Studi Islam." 11:275–84.
- Defira Anjassari, Brigitta. 2024. "Manfaat Pengendalian Diri Dalam Pengaruh Media Sosial Di Kalangan Masyarakat : Literature Review." *Jurnal Sosial Teknologi* 4(1):33–37. doi: 10.59188/jurnalsostech.v4i1.1112.
- Dika, Eka Misniar, and Rahma Widyana. 2024. "Pengaruh Pelatihan Mindfulness Terhadap Penurunan Emosi Negatif Penderita Hipertensi." *Journal of Psychological Science and Profession* 8(2):138–54. doi: 10.24198/jpsp.v8i2.53275.
- Dwi Marsela, Ramadona, and Mamat Supriatna. 2019. "Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor." *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 3(2):65–69.
- Fadlilah, Ainun, Anwar Sutoyo, Ali Murtadho, Jl Tlogopacing, and Kota Semarang. 2023. "The Effects of

- Emotional and Spiritual Intelligence on Self-Control.” *Jurnal Bimbingan Konseling* 12(2):114–19.
- Fisher-Fox, Lindsey, Christiana J. Prestigiacomo, and Melissa A. Cyders. 2024. “Urgency Theory in the Context of Broader Emotion Theories: A Conceptual Review.” *Frontiers in Psychiatry* 15(July):1–13. doi: 10.3389/fpsy.2024.1403639.
- Friese, Malte, Julius Frankenbach, Veronika Job, and David D. Loschelder. 2017. “Does Self-Control Training Improve Self-Control? A Meta-Analysis.” *Perspectives on Psychological Science* 12(6):1077–99. doi: 10.1177/1745691617697076.
- Harahap, Muhammad Yunan. 2024. “Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) Dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik.” 7(2):155–66. doi: 110.32528/tarlim.v7i2.2308.
- Hasanah, Uswatun. 2023. “Nurturing Self-Control Through Spiritual Journey: Analysis of Islamic Educational Philosophy in the Hajj.” *Multazam: Jurnal Manajemen Haji Dan Umrah* 3(2):37. doi: 10.32332/multazam.v3i2.8122.
- Hoetoro, Arif, and Muhammad Said Hannaf. 2019. “The Relationship between Religiosity, Self-Interest, and Impulse Buying: An Islamic Perspective.” *Iqtishadia* 12(1):41. doi: 10.21043/iqtishadia.v12i1.4501.
- Inessary, Vanny, Karsadi, and Ida Sriwaty Sunarjo. 2023. “Kontrol Diri Dan Kecenderungan Adiksi Smartphone.” *Jurnal Sublimapsi* 4(1):49–60.
- Liu, Jinru, Lin Zhu, and Conghui Liu. 2020. “Sleep Quality and Self-Control: The Mediating Roles of Positive and Negative Affects.” *Frontiers in Psychology* 11(December):1–7. doi: 10.3389/fpsyg.2020.607548.
- Maftuhah, Siti, and Irman. 2020. “Konsep Self Control Dalam Perspekti Al Qur’an.” *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 7(2):440.
- Mansyur, and Casmini. 2022. “Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam.” *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 5(2):1–15.
- Rahmarini, Alia, and Salman Alfarisy Totalia. 2025. “Peran Self-Control, Efikasi Diri, Dan Lingkungan Teman Sebaya Dalam Kecurangan Akademik Dengan Religiusitas Sebagai Pemoderasi.” 6(1):174–82.
- Shinta, M. A. Y. 2025. “Konsep Penolong Allah Dalam Al- Qur’an (Kajian Tafsir Maq Āṣ Id ī) Skripsi.”
- Siska, Maryana. 2021. “Khusyuk Dalam Salat (Studi Komparatif Tafsir Al-Thabari, Al-Qurthubi Dan Al-Maraghi).” *Skripsi* 1–97.
- Sudirman, Subhan Ajrin. 2017. “Pengaruh Spiritualitas Terhadap.” *Jurnal Psikologi Islam* 9(October):133–52.
- Ummah, Masfi Sya’fiatul. 2019. “KONSEP AL-NAFS DALAM AL-QUR’AN MENURUT KITAB IBNU KATSIR MURNI.” *Sustainability (Switzerland)* 11(1):1–14.
- Widyaningsih, Salma, and Siti Ina Savira. 2021. “Analisis Relasi Konsep Self-Control Dengan Prokrastinasi Sekolah Menengah Atas (SMA).” *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 8(1):161–66.
- Yasrebi, Mehrdad. n.d. “Self-Control– A Perspective from the Quran Mehrdad Yasrebi *.” 1–11.
- Zulfah. 2021. “Karakter: Pengembangan Diri.” *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1(1):28–33.