

KONSEP SELF CONTROL DALAM PERSPEKTI AL QUR'AN

Siti Maftuhah¹

UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatra, Indonesia
sitimaftuhahihah@gmail.com

Irman²

UIN Mahmud Yunus Batusangkar, Sumatra, Indonesia²

ABSTRAK

Manusia sebagai ciptaan tuhan yang paling sempurna, dan setiap manusia dianugrahi nafsu didalam dirinya, namun kemampuan pengontrolan diri yang rendah akan membawa arus manusia kepada penyeselan dan kesesatan, maka perlunya penanaman self control yang baik. Self control merupakan kemampuan untuk mengelola serta mengarahkan suatu tindakan dan emosi pada diri seseorang, yang mana self control dapat meregulasi nafsu yang terdapat pada setiap manusia. Selain itu diketahui dalam islam Al qur'an menjadi asas utama didalamnya, maka dengan rendahnya informasi mengenai konsep ini sesuai perspekti qur'an, dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui konsep self control dalam perspektif qur'an dengan jenis penelitian studi kepustakaan, pengumpulan data ini bersumber pada kajian buku, literatur, serta beberapa ayat al -qur'an. Maka dengan berbagai sumber yang relevan menghasilkan konsep self control pada QS. Al Imran ayat 114 melakukan segala yang diperintahkan dan mejauhi segala larangan, QS. Al Anfal ayat 27 menjaga amanah sesuai yang telah diamanahkan serta janganlah menjadi seseorang yang berkhiyanat. QS. Isra ayat 32 mampu mengontrol diri dari segala perbuatan yang mendekati perbuatan zina. Dan terakhir QS. Al Baqarah ayat 45 berfokus pada keadaan untuk menahan sesuatu secara seimbang sehingga timbul rasa tenang, dapat menerima dengan berlapang dada dan tetap berserah diri kepada allah.

Kata Kunci: Konsep, self control, Perspektif Qur'an

ABSTRACT

Man as God's most perfect creation, and every human being is endowed with lust within himself, but the low ability of self-control will lead the flow of man to distraction and error, hence the need for the cultivation of good self-control. Self control is the ability to manage and direct actions and emotions in a person, where self control can regulate the passions found in every human being. In addition, it is known in Islam that the Qur'an is the main principle in it, so with the low information about this concept according to the perspective of the Qur'an, in this study intends to know the concept of self control in the perspective of the Qur'an with the type of literature study research, this data collection is sourced from book studies, literature, and several verses of the Qur'an. So with various relevant sources produced the concept of self control in QS. Al Imran verse 114 does everything that is commanded and shuns all prohibitions, QS. Al Anfal verse 27 keeps the trust as entrusted and do not be someone who betrays you. QS. Isra verse 32 is able to control oneself from all actions that approach adultery. And finally QS. Al Baqarah verse 45 focuses on the state of holding something in balance so that there is a sense of calm, can accept with a chest and remain surrendered to Allah

Keywords: Concept, self control, Qur'an perspective

A. PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk ciptaan Allah yang paling sempurna dalam bentuk sebaik-baiknya ciptaan, ditegaskan dalam *QS. At – Tin ayat 4*. Keistimewaan yang dianugerahkan kepada manusia menjadi ciptaan yang sempurna dibandingkan dengan makhluk yang lainnya karena salah satunya yaitu akal dan jiwa disetiap nafsnya (Mardiati et al., 2021). Dengan jasmaniah yang kamil manusiapun dilengkapi oleh hawa nafsu yang terikat dalam jiwa setiap insan. Keinginan untuk berlomba dan berkompetisi dalam menggapai segala yang diinginkan dan maqosid, yang dibuhbuhkan pada setiap insan tak sedikit membuat manusia keluar dari norma - norma agama bahkan jauh dari norma yang telah ditetapkan, maka suatu konsep perlu dipelajari dan diterapkan oleh setiap insan.

Salah satu konsep yang dapat meregulasi keinginan yang menggebu – gebu ialah kemampuan dan upaya untuk mengatur serta mengarahkan diri dari segala tindakan atau emosi pada setiap insan, pada dunia psikologi dikenal pula dengan istilah Self control. Self control merupakan kemampuan yang dimiliki manusia untuk mengelola serta mengarahkan suatu tindakan dan emosi pada manusia untuk bertindak sesuai dengan norma – norma yang ada, sedangkan menurut Tangney, Baumeister & Boone (2004) kontrol diri merupakan kemampuan individu untuk menentukan perilaku berdasarkan standar tertentu seperti moral, nilai dan aturan dimasyarakat agar mengarah pada perilaku positif

(Muhyi, 2017; Ramadona & Mamat, 2019) Dan Self control dalam perspektif Islam dikenal pula dengan mujahadah an nafs maknanya yaitu berjuang melawan hawa nafsu pada diri sendiri. Sesuai dengan kisah seorang sahabat bertanya kepada Rasulullah SAW setelah usai peperangan Badar “ wahai Rasulullah apakah ada lagi peperangan yang lebih dahsyat dari peperangan ini (perang Badar) ?” Rasulullah menjawab “Melawan hawa nafsu”. Dari kisah tersebut memberikan gambaran bahwasanya ternyata peperangan melawan hawa nafsu yang terdapat pada diri kita menjadi peperangan yang lebih dahsyat dan lebih sulit (Kerwanto, 2021; Stevanus et al., 2021). Karena apabila hawa nafsu yang telah mendominasi manusia, manusia dapat melakukan hal – hal diluar norma – norma yang ada, salah satunya yaitu manusia mudah untuk berkhianat, mencuri, bahkan berbuat zina.

Maka konsep self control yang dapat meregulasi hawa nafsu perlu dibahas lebih mendalam dan luas terutama dalam perspektif al – Qur’an karena di era modernisasi dan seringnya fenomena manusia yang mudah untuk berkhianat, mencuri bahkan tak malu untuk berzina sedangkan mereka menganut agama Islam. Dalam agama Islam mengajarkan umatnya untuk mampu dan memiliki kemampuan untuk mengontrol diri kita sesuai dengan norma – norma yang bersumber pada al-qur’an dan as-sunnah, salah satu landasannya dalam penjelasan *QS. Al Anfal ayat 27* :
أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمْنِيَكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.

Kadungan dalam *Q.S Al- Anfal (27)* menurut Tafsir Al-Mukhtashar / Markaz Tafsir Riyadh, di bawah pengawasan Syaikh Dr. Shalih bin Abdullah bin Humaid (Imam Masjidil Haram) mentafsirkan dalam seruannya kepada orang-orang yang meyakini adanya Allah serta bersaksi atas rasul-Nya, untuk tidak melakukan pengkhianatan kepada sang rabbi 'azawajalla serta rasul-Nya dengan mengabaikan/ menyepelkan atas perintah-perintah-Nya serta melanggar segala larangan-larangan-Nya. Dan janganlah kalian mengkhianati suatu amanah yang dipercayakan kepada kalian, seperti jabatan, hutang dan lain-lain, sedangkan kalian tahu bahwa apa yang kalian lakukan adalah pengkhianatan, sehingga termasuk ke dalam golongan para orang – orang pengkhianat. Serta menurut Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah / Markaz Ta'dzhim al-Qur'an di bawah pengawasan Syaikh Prof. Dr. Imad Zuhair Hafidz, professor fakultas al-Qur'an Universitas Islam Madinah, maka kemudian Allah menyampaikan seruan keempat bagi orang-orang beriman: "Janganlah kalian mengkhianati Allah dengan meninggalkan kewajiban dan perintah-perintah yang telah dibebankan kepada kalian, serta melanggar larangan-larangan yang tidak boleh kalian dekati; dan janganlah kalian mengkhianati Rasulullah dengan meninggalkan sunnah-sunnahnya, menyelisihinya, dan melanggar larangannya; serta janganlah kalian mengkhianati amanah yang telah diberikan kepada kalian dengan menyebar rahasia di antara kalian, melanggar

perjanjian yang telah kalian buat, mengingkari barang titipan yang dititipkan orang lain kepada kalian, dan melalaikan hak-hak materiil orang lain yang wajib kalian jaga. Padahal kalian telah mengetahui akibat buruk dari mengkhianati Allah dan rasul-Nya serta amanat yang telah diserahkan kepada kalian.

Dalam tafsir berikut menjadi bukti bahwa dalam ajaran agama islam menyerukan bahkan menjadi tambahan kepada setiap orang muslim yang beriman. Didukung pula oleh hadist rosul dalam *Musnad Ahmad* no. 21335 *kitâb bâqî musnad al-anshâr bâb wa min hadîts Thawbân* disebutkan hadis sebagai berikut:
حَدَّثَنَا عَفَّانُ حَدَّثَنَا هَمَّامٌ وَأَبَانُ قَالَ حَدَّثَنَا قَتَادَةُ عَنْ سَالِمٍ عَنْ مَعْدَانَ عَنْ ثَوْبَانَ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَنْ فَارَقَ الرُّوحَ الْجَسَدَ وَهُوَ بَرِيءٌ مِنْ ثَلَاثٍ دَخَلَ الْجَنَّةَ الْكُبْرَى وَالَّذِينَ وَالْغُلُولِ مسند أحمد ٢١٣٣٥

Telah menceritakan kepada kami 'Affan telah bercerita kepada kami Hammam dan Aban keduanya berkata: Telah bercerita kepada kami Qotadah dari Salim dari Ma'dan dari Tsauban dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Barangsiapa yang nyawanya meninggalkan raganya dan ia terbebas dari tiga (hal) maka ia masuk surga: kesombongan, hutang dan pengkhianatan."

Maka pengkhianatan merupakan suatu hal yang jelas dilarang dalam al - qur'an dan hadist. Sehingga apabila kita kaitkan dengan ilmu psikologi setiap insan patutnya memiliki kemampuan self control yang baik sehingga perbuatan yang diluar norma – norma agama tidak dapat teralisasi dan dapat menjadi Rem untuk menghentikan peruatan tidak terpuji. Maka urgensi pembahasan konsep self control dalam perspektif al- qur'an menjadi suatu tujuan utama pada pembahasan ini, karena

sebagaimana kita ketahui asas agama islam ialah al – qur’an dan assunah dan menjadi pengingat untuk kita semua dengan harapan fenomena yang sering terjadi di negri ini terkait mengenai pemimpin yang tidak amanah, bahkan mengkhianati rakyatnya dapat tersadar dengan menggunakan tehnik – tehnik berbasis pada alqur’an seperti melalui berzikir, sholat dan puasa. Karena beberapa tehnik tersebut selain dapat mengurangi stress dapat pula meningkatkan self control pada setiap insan(Asmendri et al., 2020; Rajab, 2019).

B. METODOLOGI

Dalam mencari berbagai sumber dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi kepustakaan yang mana, mencari sumber- sumber data yang berkaitan dengan rumusan masalah lalu diolah dengan sedemikian rupa dan dijadikan rujukan yang relevan, sehingga tehnik pengumpulan datanya menggunakan dekumentasi kepustakaan, kajian buku serta kandungan kandungan ayat pada beberapa ayat al –qur’an yang mana berkaitan dengan rumusan masalah sebagai acuan sumber data.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep self control yang merupakan suatu konsep kemamuan untuk mengontrol dirinya, dalam perspektif islam ini lebih dikenal dengan mujahaddah annafs. Self control yang mampu meregulasi hawa nafsu setiap insan maka keberadaanya sangatlah penting karena dalam agama islam mengajarkan umatnya untuk mampu dan memiliki kemampuan untuk

mengontrol diri kita sesuai dengan norma – norma yang bersumber pada al-qur’an dan assunah.

Berikut beberapa ayat al qur’an yang mengandung makna konsep self- control pada setiap insan : QS. Al Imran Ayat 114
يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَأُولَئِكَ مِنَ الصَّالِحِينَ
Artinya : Mereka beriman kepada Allah dan hari akhir, menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar dan bersegera (mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka termasuk orang-orang saleh.(QS. Al- Imran : 114)

Pada ayat ini menjelaskan bahwa perbuatan amr ma’ruf nahi mungkar ialah suatu perintah dan bersegera untuk menunaikan segala kebajikan jangan sampai perbuatan yang baik itu ditunda – tunda. Dan apabila mereka menunaikannya maka mereka tergolong golongan orang – orang yang soleh. Dalam artian ayat ini seruan suatu upaya agar setiap individu dapat mengerjakan baerbagai kebajikan yang telah diperintahkan dalam islam sesuai dengan al qur’an dan as- sunnah, serta menyegerakan perbuatan tersebut, dan mencegah pebuatan yang dilarang dalam islam.

Sehingga seruan ini bermakna bahwa kemampuan mengontrolan diri ini memiliki konsep untuk melakukan segala yang diperintahkan dalam kebajikan serta menyegerakkannya sesuai dengan norma agama islam, dan menahan diri untuk tidak melakukan perbuatan yang terlarang. Yang mana sering kita dengar dengan istilah Amr ma’ruf nahi mungkar. QS. Al Anfal ayat 27
أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَخُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَخُونُوا أَمْنَتِكُمْ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu mengkhianati Allah dan Rasul (Muhammad) dan (juga) janganlah kamu mengkhianati amanat-amanat yang dipercayakan kepadamu, sedang kamu mengetahui.

Sesuai dengan makna yang terkandung di atas pada ayat ini Allah menyeru agar umat Islam tidak melakukan pengkhianatan kepada Tuhan, Rosul serta terhadap amanat-amanat yang telah dipercayakan yaitu sesuatu yang sudah diwajibkan dan dibebankan (Rahmawati, 2009). Perbuatan ingkar atau pengkhianatan ialah bukti bahwa rendahnya kemampuan dalam pengendalian diri sehingga seseorang berani melakukan pengkhianat serta melanggar apa-apa yang telah diamanatkan. Maka konsep self control yang terkandung dalam ayat ini ialah untuk tetap menjaga amanat sesuai yang telah diamanatkan serta janganlah menjadi seseorang yang berkhianat. QS. Isra ayat 32

وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

Artinya: Janganlah kamu mendekati zina. Sesungguhnya (zina) itu adalah perbuatan keji dan jalan terburuk.

Pada ayat ini, Allah melarang kepada umatnya untuk melakukan perbuatan zina, bahkan mendekatinya saja tidak boleh, karena merupakan suatu perbuatan keji dan termasuk kepada jalan yang paling buruk. Perbuatan zina dalam ayat di atas cakupannya sangat luas, yaitu perbuatan yang bukan hanya dilakukan dengan menggunakan kemaluan atau alat kelamin, melainkan juga bisa suatu perbuatan yang dilakukan oleh mata, telinga, mulut,

hidung, tangan, suara, tulisan serta anggota tubuh lainnya. Semua alat indera manusia dan kemampuan yang ada padanya dapat digunakan untuk melakukan perbuatan zina dalam arti luas. Maka karena itu didalam agama Islam ada yang dinamakan zina mata, zina tangan, zina mulut, zina telinga dan sebagainya (Kisworo, 2016).

Maka konsep self control yang terkandung dalam ayat ini ialah mampu mengontrol diri dari segala perbuatan yang mendekati perbuatan zina, karena perbuatan zina termasuk kepada jalan yang keji dan suatu perbuatan yang paling buruk karena bukan hanya merugikan diri sendiri bahkan orang lain (Purba et al., 2021). QS. Al Baqarah ayat 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

Artinya: "Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk."

Dalam kandungan ayat ini, seruan untuk menjadikan sabar serta sholat sebagai penolong bagi umat Islam, yang mana tak semua individu mampu untuk melaksanakannya, kecuali hanya bagi orang yang benar-benar khusyuk atau orang-orang yang takut kepada Allah. Dalam konsep sabar ini mengacu kepada konsep self control, tak semua individu mampu untuk bersabar karena tidak setiap individu terdapat self control pada dirinya.

Self control yang baik maka akan memberikan keseimbangan emosional pada diri, sehingga konsep self control ini berfokus pada keadaan untuk menahan sesuatu secara seimbang sehingga timbulnya rasa tenang dan dapat menerima

dengan berlapang dada dan tetap berserah diri kepada Allah yang sering dimaknai dengan sabar (Wulan, 2020).

D. KESIMPULAN

Sesuai dengan hasil serta pembahasan yang diperoleh maka simpulan mengenai konsep self control dalam perspektif Al-Qur'an, dari beberapa ayat sebagai acuannya. Maka konsep self control yang pertama pada QS. Al Imran ayat 114 ialah melakukan segala yang diperintahkan dan menjauhi segala yang dilarang, yang mana sering kita dengar dengan istilah *amr ma'ruf nahi munkar*, serta menyegerakan sesuatu yang baik sesuai dengan yang telah diperintahkan. Pada QS. Al Anfal ayat 27 konsep self control yang terkandung dalam ayat ini ialah untuk tetap menjaga amanat sesuai yang telah diamanatkan serta janganlah menjadi seseorang yang berkhianat. Pada QS. Isra ayat 32 ialah mampu mengontrol diri dari segala perbuatan yang mendekati perbuatan zina, karena perbuatan zina termasuk kepada jalan yang keji dan suatu perbuatan yang paling buruk karena bukan hanya merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Dan terakhir pada QS. Al Baqarah ayat 45 konsep self control ini berfokus pada keadaan untuk menahan sesuatu secara seimbang sehingga timbulnya rasa tenang dan dapat menerima dengan berlapang dada dan tetap berserah diri kepada Allah yang sering dimaknai dengan sabar.

E. DAFTAR PUSTAKA

Asmendri, A., Irman, I., Annas, B.,
Silvianetri, S., Sari, M., & Yeni, P.

(2020). The Effectiveness of Zikir Therapy Model on Reducing the Stress of the Former Commercial Sex Workers. *PROCEEDING IAIN Batusangkar*, 1(1), 67–82.

Kerwanto, K. K. (2021). Konsep Jihad dalam Al-Quran. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(2), 151–171.
<https://doi.org/10.24090/maghza.v6i2.5905>

Kisworo, B. (2016). Zina dalam kajian teologis dan sosiologis. *Al-Istinbath: Jurnal Hukum Islam*, 1(1 June), 1–24.

Mardiati, A., Ahmad, N., & Suhartini, A. (2021). Konsep peran dan tanggung jawab manusia dalam kehidupan di dunia dan implikasinya terhadap pendidikan Islam. *Jurnal NARATAS*, 1(1), 50–54. <https://journal.staimusaddadiyah.ac.id/index.php/JN/article/view/44>

Muhyi, S. (2017). Kontrol diri dan bimbingan Islam. *Tasamuh: Jurnal Studi Islam*, 9(2), 317–338.

Purba, S., Mustamam, M., & Akhyar, A. (2021). PENEGAKAN HUKUM TERHADAP PELAKU PERZINAHAN DALAM PERSPEKTIF KUHP DAN QANUN DI LHOKSUKON ACEH UTARA. *Jurnal Ilmiah Metadata*, 3(2), 651–668.

Rahmawati, D. (2009). *PENAFSIRAN KATA AMANAH DALAM AL-QUR'AN MENURUT TABATABA'I DAN SAYYID QUTB*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Rajab, K. (2019). The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction. *AL-TA'LIM JOURNAL*, 26(1), 1–11.

Ramadona, D. M., & Mamat, S. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling* :

- Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Stevanus, A., Jagom, B., Mahendra, F., Wangge, G. L. L., & ... (2021). Hakikat Jihad Serta Pemaknaannya dalam Konteks Indonesia. *Perspektif*, 43–60.
- Wulan, R. (2020). Terapi Realitas Dan Konsep Sabar Dalam Physical Distancing Mahasiswi Di Asrama Astri Aulia. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"*, 4(2), 259–289.