

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan sosial dan emosi pada seseorang sering kali dipandang sebagai satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan¹. Emosi seseorang terbentuk melalui interaksi dengan orang lain, kepekaan terhadap perasaan orang lain, serta kemampuan untuk mengendalikan diri. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan kecerdasan sosial dan emosional pada anak sejak dini, karena masa “golden age” adalah periode terbaik bagi anak untuk mengalami pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Dari sudut pandang psikologis, perkembangan merupakan perubahan yang progresif, menggambarkan cara berperilaku dan berinteraksi dengan lingkungan. Proses perkembangan pada manusia sangat kompleks dan meliputi empat aspek utama, yaitu perkembangan fisik, intelektual, sosial, dan emosional².

Dalam kehidupan modern yang semakin kompleks, manusia seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan dan godaan yang dapat menggoyahkan keimanan dan ketakwaan mereka. Fenomena ini telah menjadi perhatian besar dalam kajian psikologi Islam, karena konsep pengendalian diri atau *self control* menjadi salah satu aspek kunci dalam membentuk kepribadian yang sehat dan selaras dengan ajaran agama. Dalam konteks Islam, konsep *self control* ini memiliki kaitan erat dengan ajaran Al-Qur'an, khususnya dalam konsep *Mujāhadah an-nafs* atau perjuangan melawan hawa nafsu³.

¹ Deni Irawan, “Fungsi Dan Peran Agama Dalam Perubahan Sosial Individu Masyarakat,” *Borneo: Journal of Islamic Studies* 2, no. 2 (2022): 125–35.

² Megalia, “Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017,” *KONSELI: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)* 3, no. 2 (2017): 133–46.

³ Hasan Mud'is and Dinella Irawati, “Konsepsi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Psikologi Sufi Dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif Dalam Buku Karya Robert Frager Dan Henry Manampiring,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 164–82.

Mujāhadah an-nafs, yang secara harfiah berarti “perjuangan melawan diri sendiri”, merupakan salah satu konsep fundamental dalam spiritualitas Islam. Konsep ini mengacu pada upaya seorang Muslim untuk mengendalikan dan mengarahkan dorongan-dorongan nafsu ke arah yang positif dan sesuai dengan ajaran agama. Al-Ghazali, seorang ulama dan filsuf Muslim terkemuka, dalam karyanya “*Ihya 'Ulum al-Din*”, menekankan pentingnya *Mujāhadah an-nafs* sebagai sarana untuk mencapai kesucian jiwa dan kedekatan dengan Allah SWT. Dalam perspektif Al-Qur'an, konsep ini tercermin dalam berbagai ayat yang mengajak manusia untuk melawan hawa nafsu dan mengendalikan diri, seperti yang tertuang dalam Surah Yusuf ayat 53⁴.

Di sisi lain, *self control* atau pengendalian diri merupakan konsep yang telah lama menjadi fokus kajian dalam psikologi Barat. Baumeister, Vohs, dan Tice mendefinisikan *self control* sebagai kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respons batin seseorang, serta menghentikan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari bertindak atasnya. Dalam konteks psikologi positif, *self control* dipandang sebagai salah satu kekuatan karakter yang berperan penting dalam kesejahteraan psikologis dan keberhasilan hidup seseorang⁵.

Meskipun berasal dari tradisi keilmuan yang berbeda, konsep *Mujāhadah an-nafs* dan *self control* memiliki titik temu yang menarik untuk dikaji lebih lanjut. Keduanya sama-sama menekankan pentingnya pengendalian diri dalam menghadapi godaan dan tantangan kehidupan. Namun, perbedaan mendasar terletak pada landasan filosofis dan tujuan akhirnya. *Mujāhadah an-nafs* dalam Islam tidak hanya bertujuan untuk mencapai kesuksesan duniawi, tetapi juga dan terutama untuk mencapai ridha Allah SWT dan kebahagiaan di akhirat⁶.

وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ

⁴ Sahri, *Mutiara Akhlak Tasawuf* (Depok: Rajawali Pers, 2021).

⁵ Subandi, “Sabar: Sebuah Konsep Psikologi,” *Jurnal Psikologi UGM* 38 (2011): 130–454.

⁶ Ali Abdurahman Simangunsong, “Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Al-Qur'an” (UIN Ar-Raniry Aceh, 2024).

Siapa yang berusaha dengan sungguh-sungguh (untuk berbuat kebajikan), sesungguhnya dia sedang berusaha untuk dirinya sendiri (karena manfaatnya kembali kepada dirinya). Sesungguhnya Allah benar-benar Mahakaya (tidak memerlukan suatu apa pun) dari alam semesta.

Menurut az-Zuhaili, ayat ini menegaskan bahwa perjuangan seseorang dalam memperbaiki diri dan melawan hawa nafsu sesungguhnya adalah untuk kebaikan diri sendiri, bukan untuk Allah SWT yang Maha Kaya dan tidak membutuhkan apa pun dari hamba-Nya. Penafsiran ini menekankan pentingnya introspeksi dan upaya terus-menerus dalam meningkatkan kualitas diri secara spiritual.

Mujahadah an-nafs, atau perjuangan melawan hawa nafsu, dapat dilihat sebagai fondasi penting dalam membangun *Self-control* (pengendalian diri). Konsep ini mengajarkan bahwa manusia harus secara aktif dan sadar melawan kecenderungan negatif dalam dirinya untuk mencapai tingkat spiritual dan moral yang lebih tinggi. Dalam konteks modern, *mujahadah* an-nafs dapat diterjemahkan sebagai disiplin diri yang konstan dan kesadaran akan tindakan seseorang. Praktik ini membantu seseorang mengembangkan kekuatan mental untuk menahan godaan, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang bijak. Dengan melatih *mujahadah* an-nafs secara konsisten, seseorang dapat mengembangkan *Self-control* yang kuat, yang pada gilirannya akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, mulai dari hubungan interpersonal hingga pencapaian tujuan pribadi dan profesional.

Dalam konteks Al-Qur'an, konsep *Mujāhadah an-nafs* tersebar dalam berbagai ayat dan surah. Misalnya, dalam Surah Al-Ankabut ayat 69, Allah SWT berfirman: “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.” Ayat ini menegaskan bahwa upaya sungguh-sungguh dalam mengendalikan diri dan melawan hawa nafsu akan mendapat petunjuk dan pertolongan dari Allah SWT.

Sementara itu, konsep *self control* dalam psikologi modern telah banyak diteliti dan dikembangkan. Teori-teori seperti ego depletion dan strength model of *self control* telah memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang mekanisme dan faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri. Namun, pendekatan ini cenderung berfokus pada aspek kognitif dan perilaku, tanpa mempertimbangkan dimensi spiritual yang menjadi inti dari konsep *Mujāhadah an-nafs* dalam Islam⁷.

Mengingat pentingnya kedua konsep ini dalam membentuk kepribadian yang sehat dan berakhlak mulia, menjadi penting untuk mengkaji lebih dalam relasi antara *Mujāhadah an-nafs* dan *self control* dalam perspektif Al-Qur'an. Kajian ini tidak hanya akan memperkaya pemahaman kita tentang konsep pengendalian diri dalam Islam, tetapi juga dapat memberikan kontribusi berharga dalam pengembangan intervensi psikologis yang berbasis nilai-nilai keislaman.

Lebih lanjut, dalam konteks masyarakat Muslim modern, pemahaman yang mendalam tentang relasi antara *Mujāhadah an-nafs* dan *self control* menjadi semakin relevan. Di tengah arus globalisasi dan kemajuan teknologi yang pesat, umat Islam seringkali dihadapkan pada dilema antara mempertahankan nilai-nilai keislaman dan mengadopsi gaya hidup modern⁸. Dalam situasi ini, kemampuan untuk mengendalikan diri dan melawan godaan yang bertentangan dengan ajaran agama menjadi kunci dalam mempertahankan identitas keislaman.

Studi-studi terkini dalam bidang neuropsikologi juga telah mulai mengeksplorasi basis neurologis dari pengendalian diri dan hubungannya dengan spiritualitas. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Newberg dan Waldman menunjukkan bahwa praktik spiritual dan keagamaan dapat mempengaruhi struktur dan fungsi otak, khususnya pada area-area yang terkait dengan regulasi

⁷ Silvia Intan Suri, "Hubungan Self Control Dengan Kenakalan Remaja Di Smk Pembina Bangsa Kota Bukittinggi," *Af'iyah* 9, no. 1 (2022): 51.

⁸ Supriadi and Joni Helandri, "Implementasi Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Konteks Modern: Tinjauan Terhadap Praktik Dan Tantangan," *TA'LIM: Jurnal Studi Pendidikan Islam* 7 (2024): 93–116.

emosi dan pengendalian diri⁹. Temuan ini membuka peluang baru untuk memahami bagaimana konsep *Mujāhadah an-nafs* dalam Islam dapat berdampak pada fungsi kognitif dan perilaku manusia.

Dalam konteks pendidikan dan pembinaan karakter, pemahaman yang lebih baik tentang relasi antara *Mujāhadah an-nafs* dan *self control* dapat memberikan landasan yang kuat untuk pengembangan kurikulum dan program-program pembinaan akhlak yang lebih efektif. Dengan mengintegrasikan konsep-konsep psikologi modern dengan ajaran Al-Qur'an, kita dapat merancang pendekatan yang lebih holistik dalam membentuk generasi Muslim yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang kuat dan sekaligus memiliki spiritualitas yang mendalam¹⁰.

Namun demikian, kajian tentang relasi antara *Mujāhadah an-nafs* dan *self control* dalam perspektif Al-Qur'an masih relatif terbatas¹¹. Sebagian besar studi yang ada cenderung memisahkan kedua konsep ini, dengan fokus pada salah satu aspek saja. Misalnya, studi yang dilakukan oleh Picken tentang konsep mujāhadah dalam tradisi sufi, atau penelitian Tangney, Baumeister, dan Boone tentang implikasi *self control* terhadap penyesuaian psikologis, hanya menyentuh salah satu sisi dari permasalahan ini¹².

Oleh karena itu, diperlukan suatu kajian komprehensif yang mampu menjembatani konsep *Mujāhadah an-nafs* dalam Al-Qur'an dengan pemahaman modern tentang *self control*. Kajian semacam ini tidak hanya akan memperkaya khazanah keilmuan Islam, tetapi juga dapat memberikan kontribusi signifikan

⁹ Suyadi, *Pendidikan Islam Dan Neurosains: Menelusuri Jejak Akal Dan Otak Dalam Al-Qur'an Hingga Pengembangan Neurosains Dalam Pendidikan Islam* (Jakarta: Prenada Media, 2020).

¹⁰ A Arroisi and Asep Awaludin, "Rekonseptualisasi Epistemologi: Metode Islamisasi Dalam Ilmu Psikologi Modern," *Kalimah: Jurnal Studi Agama Dan Pemikiran Islam* 2 (2024): 25–48.

¹¹ Simangunsong, "Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme Dalam Perspektif Al-Qur'an."

¹² Alan Fauzan, "Pengaruh Mindfulness, Religiusitas, Dukungan Sosial, Dan Faktor Demografis Terhadap Kontrol Diri Orang Tua Di Jabodetabek Dalam Mengasuh Anak" (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

dalam pengembangan pendekatan psikologi Islam yang lebih integratif dan kontekstual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam relasi antara *Mujāhadah an-nafs* dan *self control* dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik. Dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan kedua konsep tersebut, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana Islam memandang dan mengajarkan pengendalian diri sebagai bagian integral dari kehidupan spiritual seorang Muslim.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Penafsiran Ayat-ayat *Mujāhadah an-nafs* di dalam Al-Qur'an ?
2. Bagaimana relevansi *Mujāhadah an-nafs* dalam Al-Qur'an menggunakan teori psikologi *Self-regulation* Roy Baumeister?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui Penafsiran Ayat-ayat *Mujāhadah an-nafs* di dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui relevansi *Mujāhadah an-nafs* dalam Al-Qur'an menggunakan teori psikologi *Self-regulation* Roy Baumeister.

D. Manfaat Penelitian

Dalam sebuah karya tulis ilmiah, sudah sepantasnya mampu memberikan dampak atau manfaat untuk penelitian selanjutnya. Adapun manfaat penelitian ini dapat berupa manfaat teoritis/akademik dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat akademis dengan menambah khazanah keilmuan tentang konsep Tazkiyatun Nafs menurut Syekh Abdul Qodir Al-Jailani dalam kitab *Al-Ghunyah Lithalibi Thariq Al-Haq 'Azza Wa Jalla*.

Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam kajian tasawuf di ranah akademik, khususnya bagi mahasiswa yang mendalami Tasawuf Psikoterapi, dengan memperdalam pemahaman mereka tentang konsep Tazkiyatun Nafs yang dijelaskan oleh Syekh Abdul Qodir Al-Jailani.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi individu maupun lembaga, memberikan wawasan tentang kajian keislaman, serta membantu para pembaca untuk lebih memahami proses penyucian jiwa dalam kehidupan sehari-hari guna mendekatkan diri kepada Allah SWT.

E. Kerangka Teori

Mujahadah an-nafs adalah sebuah konsep penting dalam ajaran Islam yang berkaitan dengan upaya pengendalian diri. Secara bahasa, istilah ini berasal dari kata “*mujahadah*” yang berarti berjuang atau berusaha keras, dan “*an-nafs*” yang berarti jiwa atau diri. Jadi, secara harfiah *mujahadah an-nafs* dapat diartikan sebagai perjuangan melawan diri sendiri¹³.

Dalam istilah yang lebih luas, *mujahadah an-nafs* merujuk pada upaya sungguh-sungguh seorang Muslim untuk mengendalikan hawa nafsu dan keinginan-keinginan duniawi yang dapat menjauhkannya dari jalan Allah. Ini melibatkan proses yang berkelanjutan untuk memperbaiki diri, mengatasi kelemahan pribadi, dan meningkatkan kualitas spiritual¹⁴.

Metode *Mujahadah an-Nafs* adalah salah satu konsep dasar dalam Islam yang mengacu pada upaya pribadi untuk membersihkan dan mengendalikan jiwa atau nafs seseorang. Istilah “*Mujahadah*” dalam bahasa Arab berarti perjuangan atau usaha keras, dan “*nafs*” merujuk pada sisi batiniah atau jiwa

¹³ Fahrudin, “Tasawuf Sebagai Upaya Bembersihkan Hati Guna Mencapai Kedekatan Dengan Allah,” *Taklim: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, no. 1 (2016): 65–83.

¹⁴ Okta Malia Lela, “IMPLEMENTASI MUJAHADAH DALAM MENINGKATKAN KEDISIPLINAN SANTRI TAHFIDZUL QUR’AN DI PONDOK PESANTREN AHSANUL „IBAD DI DESA TAMAN FAJAR PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR” (UIN Raden Intan Lampung, 2024).

manusia. Konsep ini mendorong individu Muslim untuk melakukan introspeksi mendalam terhadap diri mereka sendiri, mengenali kelemahan dan dosa-dosa dalam diri mereka, dan kemudian berusaha untuk mengatasi atau mengendalikan keinginan-keinginan negatif serta godaan yang muncul. Metode Mujahadah an-Nafs melibatkan serangkaian langkah, seperti refleksi diri, doa, puasa, dan ibadah lainnya, yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan moral individu. Tujuan akhirnya adalah mencapai kesempurnaan spiritual, kebijaksanaan, dan kedekatan dengan Allah SWT. Dalam proses ini, individu menghadapi pertarungan batiniah antara keinginan duniawi dan keinginan untuk mematuhi ajaran agama. Konsep ini mendorong kesadaran akan tanggung jawab moral dan etika, serta membangun karakter yang kuat dan bermoral. Dengan melakukan Mujahadah an-Nafs, individu berusaha untuk menjadi lebih baik secara spiritual, menjalani hidup yang lebih bermakna, dan mendekati diri kepada Allah dengan penuh kesadaran dan keyakinan. Metode Mujahadah an-Nafs menjadi bagian integral dalam perkembangan spiritual individu Muslim dan memainkan peran penting dalam praktiknya, Metode Mujahadah an-Nafs tidak hanya tentang mengatasi keinginan negatif, tetapi juga tentang mengembangkan sifat-sifat positif seperti kesabaran, tawakal (kepercayaan sepenuhnya kepada Allah), ketekunan, dan ketulusan. Proses ini sering memerlukan kesabaran dan ketekunan yang tinggi, karena perjuangan melawan keinginan duniawi dan godaan tidak selalu mudah. Namun, melalui metode ini, individu Muslim dapat mencapai pertumbuhan spiritual yang signifikan dan merasakan kedekatan yang lebih dalam dengan Allah. Metode Mujahadah an-Nafs juga mencerminkan pentingnya otonomi individu dalam mencapai kesempurnaan spiritual. Ini adalah upaya pribadi yang tidak dapat digantikan oleh orang lain. Setiap orang memiliki tantangan dan kelemahan yang berbeda, dan oleh karena itu, proses Mujahadah ini sangat individualistik. Ini juga mengajarkan pentingnya pengendalian diri dan disiplin dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penting untuk diingat bahwa konsep dasar Metode Mujahadah an-Nafs bukan hanya relevan dalam konteks Islam, tetapi juga dapat diterapkan dalam pengembangan diri dan pertumbuhan

spiritual dalam banyak tradisi agama dan filosofi. Dalam Islam, ia menjadi salah satu jalan untuk mencapai kedekatan dengan Allah dan mencapai makna dalam hidup. Pemahaman mereka tentang agama Islam. Pengendalian diri atau *mujahadah an-nafs* merupakan konsep penting dalam pendidikan karakter, khususnya dalam konteks pengembangan akhlakul karimah atau akhlak mulia. Dalam era globalisasi yang ditandai oleh pengaruh budaya asing dan kemajuan teknologi, tantangan terhadap moralitas dan akhlak peserta didik semakin meningkat. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai *mujahadah an-nafs* sangat diperlukan untuk membentuk karakter yang kuat dan positif di kalangan generasi muda.

Teori Self-regulation yang dikembangkan oleh Roy Baumeister adalah salah satu konsep penting dalam psikologi yang menjelaskan bagaimana individu mengelola dan mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi mereka¹⁵. Baumeister berpendapat bahwa *self-regulation*, atau regulasi diri, adalah kemampuan seseorang untuk mengubah respons mereka berdasarkan standar, cita-cita, atau tujuan yang ingin dicapai. Teori ini menekankan bahwa regulasi diri melibatkan tiga komponen utama: standar yang jelas, pemantauan diri, dan kekuatan kehendak untuk mengubah perilaku¹⁶. *Self Regulation* terdiri atas tiga aspek umum pembelajaran sekolah, yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku. Menurut Brown, dengan kemampuan *Self Regulation*, seseorang akan menerima informasi terkait dengan tujuannya, mengevaluasi diri, memiliki keinginan untuk berubah, mencari perubahan perilaku lainnya, dan mengevaluasi keefektifan dari perubahan perilaku tersebut.

Ayat yang menjadi contoh diatas adalah surat al-ankabut ayat 6. Ayat ini berbicara tentang jihad, yang dalam konteks ini dapat diinterpretasikan sebagai perjuangan melawan hawa nafsu (*mujahadah an-nafs*). Konsep ini sangat erat kaitannya dengan *Self-control* dalam psikologi modern.

¹⁵ Jumal Ahmad, *Self-Regulation Dan Self-Regulated Learning Dalam Pendidikan Islam*, ed. Islamic Character Development, 2023.

¹⁶ Alfi Yudha, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Komitmen Organisasi Pada Pengurus Organisasi Mahasiswa (ORMAWA) Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh" (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2023).

Jika kita menghubungkan konsep *mujahadah* an-nafs ini dengan teori *Self-regulation* Roy Baumeister, kita dapat melihat beberapa keselarasan:

1. Kognisi: *Mujahadah* an-nafs melibatkan kesadaran dan pemahaman akan kelemahan diri serta keinginan untuk memperbaiki diri. Ini sejalan dengan aspek kognisi dalam teori Baumeister, di mana individu perlu memahami dan mengevaluasi perilaku mereka.
2. Motivasi: Ayat tersebut menekankan bahwa perjuangan ini adalah “untuk dirinya sendiri” yang menunjukkan adanya motivasi intrinsik. Ini sesuai dengan komponen motivasi dalam *self-regulation*, di mana individu harus memiliki dorongan internal untuk mengontrol diri.
3. Perilaku: Konsep “berjihad” atau berjuang mengimplikasikan tindakan aktif, yang dalam konteks ini berarti upaya nyata untuk mengendalikan diri. Ini berkaitan erat dengan aspek perilaku dalam teori Baumeister, di mana individu harus mengambil tindakan konkret untuk meregulasi diri.

Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa makna *mujahadah* an-nafs dalam ayat tersebut mencakup ketiga aspek teori *Self-regulation* Baumeister: kognisi, motivasi, dan perilaku. Namun, jika harus memilih satu aspek yang paling menonjol, saya cenderung menemukannya pada aspek motivasi.

Alasannya:

1. Ayat tersebut menekankan bahwa perjuangan ini adalah untuk diri sendiri, yang sangat menekankan pada motivasi intrinsik.
2. Konsep jihad dalam Islam, terutama jihad melawan hawa nafsu, sangat terkait dengan niat dan motivasi internal seseorang.
3. Motivasi menjadi fondasi yang mendorong seseorang untuk memulai dan mempertahankan upaya pengendalian diri, yang kemudian akan mempengaruhi kognisi dan perilaku.

Menurut Baumeister, *Self-regulation* memiliki kapasitas terbatas, seperti otot yang dapat lelah jika terlalu banyak digunakan. Konsep ini dikenal sebagai “ego depletion”, di mana kemampuan seseorang untuk meregulasi diri dapat berkurang setelah melakukan tugas-tugas yang membutuhkan pengendalian diri yang intens. Namun, seperti otot yang dapat dilatih, Baumeister juga berpendapat bahwa kemampuan regulasi diri dapat ditingkatkan melalui latihan dan praktik yang konsisten¹⁷.

Teori *Self-regulation* Baumeister memiliki implikasi luas dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, kesehatan, dan pengembangan pribadi. Penelitiannya menunjukkan bahwa individu dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih sukses dalam mencapai tujuan jangka panjang, mengelola stres dengan lebih efektif, dan memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik. Teori ini telah menjadi dasar untuk berbagai intervensi psikologis yang bertujuan meningkatkan pengendalian diri dan pencapaian tujuan¹⁸.

Mujahadah an-nafs dalam Islam dan konsep *Self-control* dalam psikologi modern memiliki hubungan yang erat dan saling melengkapi. Keduanya berfokus pada upaya individu untuk mengendalikan diri dan mengatasi dorongan-dorongan yang dapat menghambat pencapaian tujuan yang lebih tinggi. *Mujahadah* an-nafs menekankan perjuangan spiritual melawan hawa nafsu dan keinginan duniawi yang berlebihan, sementara *Self-control* lebih berfokus pada aspek psikologis dan perilaku dalam mengelola impuls dan emosi.

Kedua konsep ini sama-sama mengakui bahwa pengendalian diri adalah suatu proses yang membutuhkan usaha dan latihan terus-menerus. Dalam *mujahadah* an-nafs, seorang Muslim diajak untuk selalu introspeksi dan memperbaiki diri melalui ibadah dan amalan-amalan spiritual. Sementara itu, teori *Self-control* dalam psikologi, seperti yang dikemukakan oleh Roy Baumeister,

¹⁷ Ahmad, *Self-Regulation Dan Self-Regulated Learning Dalam Pendidikan Islam*.

¹⁸ Rahmad Agung Nugraha, “EFEK STRATEGI PEMBELAJARAN REGULASI DIRI TERHADAP EFIKASI DIRI SISWA SMA” (2017).

juga menekankan bahwa kemampuan mengendalikan diri dapat ditingkatkan melalui latihan yang konsisten, mirip dengan penguatan otot.

Baik *mujahadah* an-nafs maupun *Self-control* bertujuan untuk membentuk individu yang lebih baik dan mampu mencapai tujuan jangka panjang. Dalam konteks Islam, tujuan akhir dari *mujahadah* an-nafs adalah mencapai kedekatan dengan Allah dan kesempurnaan akhlak. Sedangkan dalam psikologi, *Self-control* dianggap sebagai kunci kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan mental, prestasi akademik, dan hubungan sosial. Dengan demikian, integrasi antara konsep *mujahadah* an-nafs dan *Self-control* dapat memberikan pendekatan yang holistik dalam pengembangan diri, menggabungkan aspek spiritual dan psikologis untuk mencapai keseimbangan dan kesejahteraan yang lebih baik¹⁹.

F. Tinjauan Pustaka

Menurut seorang peneliti, melakukan tinjauan literatur adalah langkah yang sangat krusial sebelum memulai penelitian baru. Tinjauan ini memungkinkan peneliti untuk menilai dan memahami studi-studi terdahulu, yang selanjutnya dapat dijadikan perspektif atau dalam merancang penelitian yang baru. Literatur yang terkait dengan topik penelitian dipilih dan diatur oleh peneliti sebagai dasar untuk pemeriksaan dan analisis yang lebih mendalam di tahap selanjutnya.

1. Skripsi yang berjudul : “*Hubungan Mujāhadah an-nafs (Kontrol Diri) Dengan Perilaku Komsumtif (Studi Pada Remaja Madrasah Miftahussurur Desa Cinunuk Kabupaten Bandung).*” yang ditulis oleh Wahyuni. Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang ditulis pada tahun 2022. Lebih spesifiknya, perhatian dalam masalah ini terfokus pada konsep mengenai *Mujāhadah an-nafs* yang diambil dalam penelitian ini bersumber dari Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. Adapun teori perilaku konsumtif yang diambil dari Engel, Blackwell, dan Miniard.

¹⁹ Daffa Dhiya Aziza, “Titik Temu Kontrol Diri Marcus Aurelius dan Mujahadah An-NAfs Al-hazali (Suatu Kajian Komparasi)” (2024).

Perbedaan yang signifikan dengan yang telah dijelaskan di sini adalah pada inti konsep penelitian, di mana penulis mengarahkan fokusnya pada konsep *Mujāhadah an-nafs* dalam konteks Al-Qur'an sebagai pondasi dalam pengendalian diri ²⁰.

2. Skripsi yang berjudul : “*Konsep Mujāhadah dalam Tafsir Laṭāif al-Isyārāt*”, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang ditulis pada tahun 2020 oleh Tatang wiharya. Dalam skripsi ini, fokus lebih terarah pada makna *Mujahadah* yang sifatnya masih umum dalam tafsir *Lataif al-Isyarat*. Dengan demikian, perbedaan yang nyata terletak pada pendekatan penelitian, di mana penulis memusatkan perhatian pada *Mujahadah An-Nafs* dengan perspektif Al-Qur'an, menelusuri hubungannya dengan teori psikologi.
3. Skripsi yang berjudul : “*Hubungan kontrol diri dan kedisiplinan pada santri di Pondok Pesantren Al Hayatul Islamiyah Malang*”. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020 yang ditulis oleh Fani Alin Karinda. Dalam skripsi ini penulisnya memfokuskan membuktikan adanya hubungan antara kontrol diri dan kedisiplinan pada santri di Pondok Pesantren Al Hayatul Islamiyah Malang yang melihat dampak langsung di lapangan. Maka dari pokok pembahasan dan pendekatannya juga ini sudah menjadi pembeda antara skripsi tersebut dan skripsi yang akan dibuat oleh penulis. Terlebih penulis menggunakan teori psikologi di dalam penelitian ini yang tidak digunakan di dalam penelitian tersebut.
4. Skripsi yang berjudul : “*Konsep Pengendalian Diri Filsafat Stoikisme dalam Perspektif Al-Qur'an*”. UIN Ar-Raniry oleh Ali Abdurahman Simangunsong. Di dalam Skripsi ini menunjukkan bahwa terdapat beberapa prinsip pada konsep pengendalian diri dalam filsafat stoikisme, yaitu hidup selaras dengan Alam, dikotomi kendali, hidup bebas dari emosi negatif, Amor Fati, dan Memento Mori. Kemudian ditemukan bahwa konsep pengendalian diri dalam stoikisme dan ajaran Al-Qur'an memiliki

²⁰ Wahyuni Wahyuni, “Hubungan Mujahadah An-Nafs (Kontrol Diri) Dengan Perilaku Konsumtif: Studi Pada Remaja Madrasah Miftahussurur Desa Cinunuk Kabupaten Bandung” (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2022).

relevansi dan pandangan yang sejalan, namun Al-Qur'an memiliki dimensi spiritual yang lebih luas, di mana konsep Al-Qur'an terlihat menekankan ketergantungan dan kebutuhan kepada Allah. Oleh karena itu nilai-nilai spiritual Al-Qur'an dapat melengkapi serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap konsep pengendalian diri filsafat stoikisme. Dari uraian di atas dapat dipahami hubungan keterkaitan Al-Qur'an dengan filsafat dan jelas terlihat perbedaannya dengan skripsi yang penulis susun.

5. Imron Rosadi dan Moh. Mujibur Rohaman, dalam artikel yang berjudul "*Konsep Takziah Al-Nafs Fakhruddin Al-Razy Dalam Kitab Mafatih AL-GhaibB (Studi Analisis Munasabah QS. al-A'la[87]: 14-17 dan QS. as-Syamsi[91] 7-10)*" dalam artikel ini para penulis menganalisis Metode tazkiyah al-nafs perspektif Fakhruddin al-Razi yaitu dengan membaca al-Qur'an, dzikir, doa, qiyam al-lail dan mengingat mati (dzikr al-maut) dan dalam QS. al-A'la (87): 14-17 menjelaskan adanya penyucian jiwa dengan dzikir dan shalat yang kemudian disebut mukhalafah al-nafs (membedai kebiasaan manusia) seperti shalat malam. Sedangkan dalam dan QS. al-Syamsi (91): 7-10 menjelaskan adanya orang yang taqwa akan memperoleh kebahagiaan dan ada orang yang selalu melakukan kejahatan (fujur). Selain itu tazkiyah al-nafs dilakukan untuk meninggalkan al-tadsiyah, yakni sebuah perbuatan mengotori hati dengan sifat-sifat amoral seperti, dengki, keji, iri dan sebagainya.
6. Skripsi yang berjudul : "*Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Syekh Abdul Qadir Al-Jailani (Telaah Kitab Al-Ghunya Li Thalibi Thariq Al-Haq Azza Wa Jalla)*". IAIN Kudus, 2021 yang ditulis oleh Nina Mar'atus Solikhah. Dalam skripsi ini penulisnya memfokuskan ajaran-ajaran pokok tasawuf dalam kitab Al Ghunya Li Thalibi Thariq Al Haq Azza Wa Jalla yang berkaitan dengan pembersihan diri (tazkiyatun nafs) yang diantaranya taubat, mujāhadah, tawakkal, akhlak yang baik, syukur, sabar, ridla, shiddiq Dan analisis konsep Tazkiyatun Nafs menurut Syekh Abdul Qodīr Al-Jailānī dalam Kitab Al-Ghunya Lithālibī Tharīq Al Haq 'Azza Wa Jalla dengan konteks sekarang yakni Tazkiyatun Nafs berpengaruh besar dalam

membentuk pribadi yang berakhlak terpuji. Tazkiyatun Nafs dapat menjadi seimbang antara lahir dan batin, apabila diaplikasikan ke zaman sekarang. Dalam hal ini Tazkiyatun Nafs memiliki pengaruh besar karena proses ini menjadikan jiwa manusia menjadi tenang dan damai. Maka dari pokok pembahasan dan pendekatannya juga ini sudah menjadi pembeda antara skripsi tersebut dan skripsi yang akan dibuat oleh penulis. Terlebih penulis menggunakan teori psikologi di dalam penelitian ini yang tidak digunakan di dalam penelitian tersebut serta perbedaan dalam sumber penelitiannya.

7. Artikel yang berjudul Mengembangkan Kemampuan Self-Regulation : Ranah Kognitif, Motivasi, dan Metakognisi, yang terbit di jurnal Delta-Pi : Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika. Artikel ini membahas tentang *Self Regulation* atau yang lebih dikenal dengan kemampuan pengaturan diri. *Self regulation* dapat ditinjau dari ranah kognitif, motivasi dan metakognisi. Pada ranah kognitif lebih dikenal dengan istilah kemampuan *self regulation* yang dapat diukur menggunakan instrumen tes yang indikatornya butir soalnya disesuaikan dengan materi yang akan diujikan. Sedangkan ranah motivasi dan metakognisi dapat diukur menggunakan skala sikap serta lembar observasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan tipe studi kasus. Beberapa temuan dari artikel ini diantaranya: (1) kemampuan *self regulation* umumnya telah dimiliki oleh setiap individu termasuk siswa, (2) pengembangan kemampuan *self regulation* maupun sikap yang mengarah pada pengaturan diri yang baik dapat ditunjang oleh berbagai faktor di sekitar siswa/mahasiswa seperti guru, orang tua, lingkungan, dan kemampuan dasar siswa/mahasiswa itu sendiri, (3) siswa/mahasiswa yang memiliki *self regulation* tinggi umumnya akan menunjukkan prestasi belajar yang tinggi juga.
8. Artikel yang berjudul “Kemampuan Pemecahan Masalah Matematis pada Problem Based Learning (PBL) Berdasarkan Self Regulation Siswa” terbit di jurnal Prisma tahun 2019. Artikel ini ditulis untuk mengetahui apakah kemampuan pemecahan masalah siswa pada *Problem Based*

Learning (PBL) mencapai ketuntasan belajar klasikal dan deskripsi kemampuan pemecahan masalah siswa berdasarkan *self regulation*. Populasi dalam penelitian ini adalah salah satu SMPN di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan *mix method*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai tes kemampuan pemecahan masalah siswa mencapai ketuntasan belajar klasikal. Subjek *self regulation* tinggi, sedang, rendah mampu memahami masalah namun cenderung mampu mengetahui yang diketahui dan E-22 kurang mampu mengetahui yang ditanyakan. Membuat rencana, subjek *self regulation* tinggi dan sedang mampu menggambar gambar, rendah kurang mampu. Mencari rumus, E-22 cenderung mampu dan E-6 kurang mampu. Mengidentifikasi subtujuan, E-8 dan E-22 cenderung mampu, E-14 dan E-29 kurang mampu, subjek *self regulation* rendah tidak mampu. Melaksanakan rencana, subjek *self regulation* tinggi mampu, sedang cenderung mampu, rendah kurang mampu. Mengecek kembali, E-8 dan E-22 cenderung mampu, E-29 tidak mampu, E-14 dan subjek *self regulation* rendah kurang mampu.

Dari berbagai macam tinjauan pustaka di atas, penelitian ini terdapat persamaan dan perbedaannya, persamaan nya terletak pada objek yang dibahas yaitu tentang *Mujahadah An-Nafs*, akan tetapi tentunya yang menjadi pembeda dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu, penelitian yang telah ada itu berbeda fokus dan pendekatan dalam penelitiannya. Kemudian yang jadi poin pembeda lainnya adalah di penelitian yang akan penulis lakukan, akan lebih membahas permasalahan-permasalahan tentang pengendalian diri pada masa kini yang serba banyak keluhan dalam mengendalikan diri dalam suatu hal pada diri masing-masing individu.

G. Sistematika Penulisan

Adapun rencana secara garis besar penulisan penelitian yang akan disajikan menjadi empat pokok bahasan.

BAB I, PENDAHULUAN. Pada bab ini akan membahas latarbelakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian baik secara teoritis atau praktis, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan diakhiri dengan sistematika penulisan.

BAB II, LANDASAN TEORI. Pada bab ini penulis akan menguraikan mengenai makna mujāhadah an-nafs, bentuk-bentuk mujāhadah an-nafs, tujuan mujāhadah an-nafs, pengertian self-control, dan tinjauannya baik secara psikologi dan tafsir.

BAB III, METODOLOGI PENELITIAN. di dalamnya berisi tentang pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

BAB IV, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN. Pada bab ini berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan mengenai *Mujāhadah an-nafs* sebagai fondasi *Self-control* (analisis tematik dengan teori *Self-regulation* dari Roy Baumeister).

BAB V, PENUTUP. Pada bab ini merupakan bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran.

