

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pandangan Islam, manusia bukanlah makhluk biasa. Ia diciptakan dengan kedudukan yang mulia, dianugerahi akal, ruh, dan nafsu, serta diberikan amanah sebagai khalifah di muka bumi. Ketiga unsur utama ini merupakan fondasi dari eksistensi manusia yang menentukan arah perjalanan hidupnya. Keseimbangan antara ketiganya menjadi faktor krusial dalam mewujudkan kehidupan yang harmonis dengan nilai-nilai ketuhanan dan kemanusiaan. Hal ini ditegaskan dalam QS. Surah At-Tin ayat 4:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝

Artinya : *“sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”*¹

Dalam surah at-Tin ayat 4, Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang paling sempurna. Oleh karena itu, Allah Swt. menetapkan manusia sebagai khalifah di muka bumi. Untuk menjalankan tugas ini, manusia dianugerahi akal, ruh dan juga nafsu sebagai bagian dari fitrahnya.² Akal berfungsi sebagai alat untuk membedakan yang baik dan buruk. Melalui akal, manusia diberi kemampuan untuk berpikir, menimbang, dan mengambil keputusan. Akal tidak hanya berfungsi untuk urusan duniawi seperti ilmu pengetahuan atau teknologi, tetapi juga berperan besar dalam memahami kebenaran, ajaran agama, dan mengenal Tuhan.

Di sisi lain, ruh menjadi sumber kehidupan dan kekuatan spiritual yang menghubungkan manusia dengan Tuhannya. Ruh merupakan unsur ilahiah dalam diri manusia yang menjadikan manusia mampu beribadah, mencintai Allah, dan mencapai tujuan-tujuan akhirat. Sedangkan nafsu menjadi bagian dari diri manusia

¹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), Surah At-Tin : 4.

² Nuruddin, *Fitrah Manusia: Konsep, Teori dan Pengembangan Dalam Perspektif Pendidikan islam* (Yogyakarta: Pustaka Egaliter, 2023), hal. 127.

bagian fitrah yang tidak bisa dihilangkan yang bisa mendorong pada keburukan jika tidak dikendalikan, meskipun sering dipandang sebagai sumber permasalahan. Namun, ia harus dikendalikan dan diarahkan agar tidak membawa kehancuran. Ketiga unsur ini selalu berada dalam tarik-menarik. Akal dan ruh cenderung mengarahkan manusia pada kebaikan, sementara nafsu menariknya pada kenikmatan duniawi yang instan. Ketika nafsu terlalu dominan, manusia dapat kehilangan kendali atas dirinya sendiri.³

Dalam kehidupan, manusia juga senantiasa dihadapkan pada berbagai pilihan yang menuntut pertimbangan dan kendali terhadap diri sendiri. Dorongan dari dalam diri seperti keinginan, amarah, dan hasrat sering kali menjadi tantangan yang harus dihadapi, terutama ketika berhadapan dengan nilai-nilai moral dan ajaran agama. Sebagaimana firman Allah Swt., dalam QS As-Syams ayat 7–10:

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۚ

Artinya : “7. dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, 8. lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaan, 9. sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu) 10. dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.”⁴

Ayat ini memberikan penegasan bahwa dalam diri setiap manusia terdapat potensi yang saling bertolak belakang antara kefasikan dan ketakwaan. Pilihan untuk mengikuti salah satunya bergantung pada kesadaran dan usaha individu dalam menjaga dirinya. Pengendalian diri menjadi kunci utama dalam menyucikan jiwa dan membentengi diri dari kerusakan moral. Islam memberikan perhatian besar terhadap pentingnya pengendalian diri dalam kehidupan manusia. Tanpa adanya kemampuan untuk mengendalikan diri, manusia akan mudah terjerumus pada hawa nafsu dan godaan dunia yang dapat menjerumuskannya pada perbuatan dosa.

³ Rica Khairunisa et al., “Manusia Dalam Islam: Antara Akal, Ruh dan Nafsu,” *Karakter : Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2.1 (2024), hal. 41.

⁴ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019), as-Syams: 7-10.

Dalam Al-Qur'an *self control* disebut juga dengan istilah *mujahadatun nafs*. Secara harfiah *mujahadatun nafs* berarti “perjuangan melawan hawa nafsu”, yang mencakup upaya untuk menundukkan segala bentuk keinginan yang tidak sejalan dengan ajaran agama dan yang berpotensi merugikan diri sendiri maupun orang lain. Dalam konteks ini, *mujahadatun nafs* merupakan tindakan untuk melawan godaan dan melindungi diri dari pengaruh buruk. Beberapa ayat dalam Al-Qur'an mengajarkan bahwa manusia harus bersabar, mengendalikan amarah, dan menjauhi hasrat yang menyesatkan. Amarah yang tidak terkendali seringkali menjadi penyebab timbulnya masalah. Individu yang kurang memiliki kemampuan *self control* yang baik akan kesulitan dalam mengembangkan kemampuan penguasaan diri dan mengelola potensi yang dimilikinya.⁵ Oleh karena itu, pengendalian diri memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan untuk menghindari timbulnya hal-hal negatif yang dapat merugikan. *Self control* adalah suatu bentuk emansipasi manusia yang membantu individu untuk menerima, memilih dan mengatasi hal apapun yang telah dipilih.⁶

Sehubungan dengan hal tersebut, Rasulullah SAW menjelaskan dalam haditsnya:

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Artinya: *Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.*" (HR. Bukhari, No. 6114; Muslim, No. 2609)

Hadits tersebut menegaskan bahwa kekuatan sejati terletak pada kemampuan dalam *self control*, khususnya pengendalian terhadap hawa nafsu dan juga amarah. Fenomena umum yang kita lihat dimasyarakat adalah ketika seseorang semakin dekat dengan Allah Swt., dan taat dalam mengamalkan ajaran agamanya, maka ia akan semakin mampu dalam mengendalikan diri. Dalam Islam, salah satu ciri orang yang bertakwa adalah orang yang bisa mengendalikan diri karena hal itu

⁵ Suryana, “Pentingnya Kecerdasan Emosi bagi Kepemimpinan yang Efektif di Era Revolusi 4.0.,” *Jurnal Inspirasi*, 10 (2019), hal. 79.

⁶ Zulfah, “Karakter: Pengendalian Diri,” *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1 (2021), hal. 28.

merupakan salah satu cara untuk mendapatkan kecintaan Allah. Kemampuan tersebut bisa didapat dengan usaha yang konsisten guna meraih kedamaian batin, hubungan yang harmonis, dan kedekatan dengan Allah Swt.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa *self control* khususnya dalam Al-Qur'an, memiliki dampak signifikan terhadap perilaku individu dan cara mereka menghadapi tantangan hidup. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam tentang penafsiran *self control* dalam Al-Qur'an. Penelitian ini akan terfokus pada beberapa istilah yang menggambarkan bentuk-bentuk pengendalian diri dalam Al-Qur'an, yaitu *hawa*, *syahwat*, *khauf*, *huzn*, *sabr*, dan *taqwa*. *Hawa* dan *syahwat* menggambarkan dorongan nafsu yang jika tidak dikendalikan dapat membawa kehancuran. *Khauf* (rasa takut) menunjukkan sisi emosional manusia yang perlu dikelola dengan baik, ia menjadi pengendali yang mendorong manusia untuk selalu berhati-hati, taat, dan menjauhi larangan Allah Swt. *Huzn* (rasa sedih) yang apabila berlebihan, ia dapat melahirkan keputusan, kelemahan, dan menghalangi seseorang untuk berpikir jernih. Namun, ketika ditempatkan pada porsi yang tepat, kesedihan dapat menghancurkan hati, menumbuhkan empati, serta mengingatkan manusia akan kelemahan dirinya di hadapan Allah Swt., sedangkan *sabr* dan *taqwa* menjadi benteng utama dalam menghadapi segala ujian kehidupan. Semua istilah ini muncul sebagai akar pengalaman spiritual dalam tafsir-tafsir sufistik yang mengajarkan bagaimana seorang hamba menjaga dirinya di hadapan Allah Swt.

Dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat *self control* dalam tafsir *Ḥaqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman as-Sulami. Tafsir ini menarik karena bukan hanya menjelaskan makna lahiriah dari ayat-ayat Al-Qur'an, tetapi juga menggali makna batiniyah dan dimensi spiritual yang terkandung di dalamnya. Sebagai seorang tokoh sufi, pendekatan as-Sulamī lebih menekankan pada pembersihan jiwa dan perjuangan batin dalam mendekatkan diri kepada Allah. Hal ini sangat relevan jika dikaitkan dengan tema pengendalian diri, yang pada dasarnya adalah upaya terus menerus untuk menundukkan hawa nafsu demi meraih ridha Allah. Tafsir ini memberikan penjelasan mendalam mengenai penjelasan *self control* dengan pendekatan tasawuf. Kajian terhadap tafsir *Ḥaqa'iq*

at-Tafsir diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang pengendalian diri dalam Al-Qur'an. Abu Abdurrahman as-Sulami menafsirkan berbagai ayat yang berhubungan dengan pengendalian diri atau *Mujahadatun nafs*. Dalam tafsir ini, *self control* dipandang sebagai bagian penting dari perjalanan spiritual seorang hamba untuk mencapai kedekatan dengan Allah SWT.

As-Sulami mengatakan bahwa akar tasawuf adalah ketaatan kepada Al-Qur'an dan sunah, meninggalkan nafsu syahwat dan perkara bid'ah, menghormati orang-orang suci, dan istiqamah dalam berdzikir. Dalam hal ini Imam As-Sulami bukan saja merumuskan konsep tasawuf tetapi juga melakukan kritik terhadap term, konsep dan tradisi bertasawuf seperti konsep tawakal atau kepasrahan total pada faktor spiritual.⁷ Dalam penafsirannya as-Sulami menerapkan konsep kombinasi antara tafsir yang tidak mengabaikan syari'ah dan juga tafsir yang dihasilkan dari pelatihan spiritual sufi. Dengan kata lain, tafsir *Haqa'iq at-tafsir* ini sama sekali tidak mengabaikan teks ayat dan tidak pula mengabaikan makna yang terkandung di dalam ayat. Sebagai contoh apa yang dijelaskan oleh as-Sulami dalam menafsirkan makna ibadah, (dalam surah al-fatihah) baginya ibadah kepada Allah haruslah disertai dengan niat yang tulus, yaitu memutuskan segala bentuk keinginan dan tujuan dalam beribadah.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan kitab tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karangan Abu Abdurrahman As-Sulami sebagai media untuk mendalami penafsiran *self control* dalam Al-Qur'an, sebab kitab tafsir tersebut relevan dengan kajian terkait serta bercorak sufi. Oleh karena itu, penulis memilih judul penelitian sebagai berikut: ***“Penafsiran Ayat-Ayat Self Control Dalam Tafsir Haqa'iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami.”***

Batasan dalam penelitian ini terfokus pada pembahasan mengenai ayat-ayat yang berhubungan dengan *self control* dalam Al-Qur'an, dengan menitikberatkan pada term *hawa*, *syahwat*, *khauf*, *huzn*, *sabr*, dan *taqwa* sebagai bentuk dari pengendalian diri. Penelitian ini dibatasi analisis penafsiran ayatnya melalui pendekatan tasawuf, khususnya dalam Tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abū

⁷ Muh Sofiudin, “Tasawuf Abd Al-Rahman Al-Sulami (Perspektif Historis),” *Jurnal Filsafat dan Pemikiran Islam*, 2018, hal. 185.

Abdurrahmān al-Sulamī. Selain itu, penelitian ini juga membahas implementasi nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah ditulis diatas maka dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang akan dipaparkan dalam penelitian ini agar tetap fokus pada tema yang ditulis, diantaranya:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat yang berhubungan dengan *self control* dalam tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami?
2. Bagaimana Implementasi *self control* dalam kehidupan sehari-hari menurut tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada maka dalam penelitian ini diharapkan mencapai tujuan-tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan *self control* dalam tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami.
2. Untuk mengungkap dan menjelaskan bagaimana Implementasi *self control* dalam kehidupan sehari-hari menurut tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penulisan ini antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat memberikan dampak yang positif, menambah wawasan, serta memperkaya khazanah keilmuan bagi pembaca, terutama dalam memahami penafsiran ayat-ayat *self control* dalam tafsir *Haqa'iq At-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi pembaca, khususnya mahasiswa yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat secara praktis bagi individu muslim dalam

mengendalikan hawa nafsu, menahan syahwat, serta menumbuhkan sikap sabar dan takwa dalam kehidupan sehari-hari. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam membangun kesadaran sosial yang berlandaskan pengendalian diri sehingga tercipta kehidupan yang harmonis dan bermoral. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi dalam dunia pendidikan, khususnya pada kajian tafsir dan tasawuf, serta memberikan solusi terhadap masalah psikologis dan spiritual seperti kecemasan, kesedihan, maupun dorongan nafsu yang berlebihan.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk menghindari terjadinya plagiasi hasil penelitian yang sama dari orang lain berupa tulisan atau kitab maupun tulisan lainnya, maka akan dipaparkan hasil analisis penelitian yang sebelumnya. Hasil penelitian tersebut nantinya akan digunakan sebagai landasan teori dan untuk membandingkan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang baru. Diantara pokok pembahasan terkait masalah yang diambil adalah sebagai berikut:

Pertama, skripsi yang berjudul “*Self Control Dalam Al-Qur’an (Analisis Ayat-ayat Kontrol Diri Perspektif M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah)*” Oleh Dina Saniyah, Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta, 2023. Penelitian dengan metode kualitatif ini menggunakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan psikologi. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini, pandangan M. Quraish Shihab tentang prinsip *self-control* adalah upaya sungguh-sungguh manusia dalam mengerahkan seluruh kemampuan dirinya dalam hal mengendalikan dirinya dan musuh, dengan kesimpulan bahwa cara terbaik dalam *self-control* yaitu dengan banyak berdzikir. Dzikir disini bukan hanya menyebut nama Allah Swt., dalam bentuk bilangan, namun mengingatkannya disetiap melakukan sesuatu. Penelitian ini lebih fokus pada kajian kitab tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab.⁸

⁸ Dina Saniyah, “Self Control Dalam Al-Qur’an (Analisis Ayat-ayat Kontrol Diri) Perspektif M. Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Misbah” (Institut Ilmu Qur’an Jakarta, 2023), hal. 137.

Kedua, skripsi yang berjudul “*Relasi Muraqabah Dengan Self-Control Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Munir, Al-Misbah dan Kementerian Agama*” Oleh Soffi Siti Mariam, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023. Penelitian ini mengkaji penafsiran ayat-ayat *muraqabah* serta relasi *muraqabah* dengan *self-control* dalam Al-Qur’an. Keyakinan dalam diri bahwa Allah Maha Mengawasi, Maha Melihat dan Maha Mengetahui, sehingga munculnya bentuk pengendalian diri dalam melakukan segala sesuatu, karena pada dasarnya setiap orang dikawal oleh dua malaikat. Dengan adanya kesadaran *muraqabah* serta kemampuan *self-control* tersebut, maka timbullah suatu bentuk pengawasan dan kehati-hatian dalam diri seseorang terhadap hawa nafsunya dan bisikan setan, yang mendorong seseorang untuk melaksanakan perintah Allah dan meninggalkan larangannya.⁹ Penelitian ini fokus pada *muraqabah* kajian kitab tafsir Al-Misbah, Al-Munir dan tafsir Kemenag dan kaitannya dengan *self-control*.

Ketiga, skripsi yang berjudul “*Menyingkapi Tabir Pengendalian Diri (Self Control) Pada Kisah Qabil dan Habil Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)*” Oleh Adrian Abdul Aziz Luthfi, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, 2024. Penelitian ini mengkaji ayat-ayat tentang kisah Qabil dan Habil dalam Surat al-Maidah ayat 27-31 melalui penafsiran tiga mufassir yakni tafsir Fathul Qadir Aj-Jailani karangan As-Syaukani, tafsir Al-Munir karangan Wahbah Az-Zuhaili, dan tafsir Al-Misbah karangan M. Quraish Shihab. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya *Self Control* dalam diri, baik dalam bentuk pengendalian hawa nafsu maupun kemampuan untuk mengantisipasi terjadinya suatu konflik.¹⁰ Penelitian ini lebih berfokus pada kisah Qabil dan Habil.

Keempat, skripsi yang berjudul “*Konsep Self Love Perspektif Tafsir Haqa’iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman Assulami*” Oleh Ayu Festian Larasati, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022. Penelitian ini menjelaskan bahwa *Self-love* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap individu dalam menjaga,

⁹ Soffi Siti Mariam, “Relasi Muraqabah Dengan Self Control Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Munir, Al-Misbah dan Kementerian Agama RI” (Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2023), hal. 106.

¹⁰ Adrian Abdul Aziz Luthfi, “Menyingkapi Tabir Pengendalian Diri (Self Control) Pada Kisah Qabil Dan Habil Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” (Universitas Islam Negeri Syarif Kasim Riau, 2024), hal. 91.

menumbuhkan kenyamanan serta dapat menghargai diri mereka sendiri. Dalam penerapannya dapat dimulai dengan mengenali diri sendiri, bersyukur, serta dekat dengan diri sendiri.¹¹ Penelitian ini dilakukan dengan sumber kitab tafsir yang sama namun objek kajiannya berbeda.

Kelima, Artikel jurnal yang berjudul “*Konsep Self Control Dalam Perspektif Al-Qur’an*” Oleh Siti Maftuhah dan Irman, 2023. Penelitian ini menyoroti beberapa konsep *self-control* dalam Al-Qur’an. Yang pertama terdapat dalam QS. Ali-Imran ayat 114 yakni menaati perintah Allah Swt dan menjauhi larangan-Nya, serta menyegerakan sesuatu yang baik sesuai dengan ajaran islam. Konsep pengendalian diri dalam QS. Al-Anfal ayat 27 menyebutkan bahwa hendaknya seseorang senantiasa menjadi orang yang amanah bukan orang yang berkhianat. Menurut QS. Al-Isra ayat 32, seseorang dianjurkan menjaga dirinya dari segala hal yang dapat mendekatkan kepada perbuatan zina. Hal ini karena zina tergolong perbuatan keji dan sangat buruk, sebab tidak hanya merugikan pelakunya tetapi juga berdampak negatif pada orang lain. Dalam QS. Al-Baqarah ayat 45, konsep pengendalian diri menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam menghadapi situasi, sehingga muncul rasa ketenangan, penerimaan dengan hati yang lapang, dan sikap berserah diri kepada Allah Swt.¹²

Keenam, Artikel jurnal yang berjudul “*Strategi Pengendalian Diri Perspektif Al-Qur’an Surat Al-Hujurat Ayat 12*” Oleh Ujang Rohman, Shalahudin Ismail & Reva Savela, Fakultas Psikologi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023. Pada artikelnya didapat sebuah Kesimpulan bahwa penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan kontrol diri dalam QS Al-Hujurat ayat 12, yakni semakin tinggi tingkat pengendalian diri seseorang maka semakin mampu

¹¹ Ayu Festian Larasati, “Konsep Self-Love Perspektif Tafsir Haqa’iq At-Tafsir Karya Abu Abdurrahman As-Sulami” (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2022), hal. 60.

¹² Siti Maftuhah dan Irman, “Konsep Self Control Dalam Perspekti Al-Qur’an,” *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7.2 (2023), hal. 437.

seseorang tersebut menjauhkan dirinya dari berprasangka buruk serta menjaga lisan dari membicarakan keburukan orang lain.¹³

Berdasarkan tinjauan yang telah dilakukan, peneliti bukanlah pertama kali mengkaji topik tentang *self control*. Namun, penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih terfokus pada kajian kitab *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman as-Sulami. Penelitian yang direncanakan oleh peneliti belum pernah dikaji sebelumnya. Oleh karena itu, penelitian ini dapat memberikan reinterpretasi yang baru terhadap studi-studi sebelumnya dengan pendekatan yang berbeda.

F. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji penafsiran ayat-ayat *self control* dalam tafsir *Haqa'iq At-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami. Sebagai langkah awal, penulis menjelaskan terkait *self control* secara umum. Mengingat objek kajian serta karakteristik kitab tafsir yang bercorak sufistik, teori-teori terkait dapat dikembangkan melalui pendekatan tasawuf. Salah satu uraian mengenai hal ini terdapat dalam buku psikologi sufi yang berjudul *Heart, Self, & Soul* karya Robert Frager. Dalam buku tersebut, pengendalian diri (*self control*) dipahami sebagai kemampuan spiritual yang melibatkan pengelolaan ego (*nafs*) untuk mencapai kedamaian batin serta keharmonisan dengan tuhan. Dalam konteks psikologi Sufi, *self control* menjadi salah satu tahap penting dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*), di mana seseorang berupaya mengatasi sifat-sifat negatif yang berasal dari dorongan hawa nafsu.¹⁴

Self control adalah upaya seseorang untuk menahan atau memusatkan perhatian pada hal-hal positif ketika menghadapi godaan yang berada di luar kendali dirinya. Selain itu, pengendalian diri berperan dalam mencegah munculnya perilaku yang tidak diinginkan serta mengurangi dampak negatif tekanan lingkungan. Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah *self control* berkaitan dengan

¹³ Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, dan Reva Savela, "Strategi pengendalian diri perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12," *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 3.1 (2023), hal. 39.

¹⁴ Robert Frager, *Psikologi Sufi: Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh* (Jakarta: Zaman, 2014), hal. 53.

tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa).¹⁵ Seseorang harus berjuang melawan hawa nafsu dan syahwat agar hatinya tetap bersih dan dekat dengan Allah SWT. Kesabaran dapat membantu seseorang dalam mengendalikan diri serta emosi negatif. Kontrol diri mencakup kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsu dan keinginan-keinginan yang tidak sesuai dengan ajaran Islam. Ibnu Qayyim mengajarkan bahwa orang yang mampu mengontrol diri tidak mudah terpancing oleh emosi negatif seperti kemarahan, kebencian, atau kesedihan yang berlebihan, melainkan tetap tenang dan bersikap bijaksana dalam menghadapi berbagai situasi.¹⁶

Seseorang yang mempunyai pengendalian diri yang baik dapat menahan diri dari melakukan perbuatan dosa atau melanggar hukum Allah, bahkan dalam situasi yang sulit atau penuh dengan godaan. Kontrol diri membantu seseorang untuk mengembangkan akhlak yang baik dan mulia. Ibnu Qayyim mengajarkan bahwa seseorang yang memiliki kontrol diri akan selalu mampu menjaga perilaku dan ucapannya sesuai dengan ajaran Islam serta menghindari perilaku buruk yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Langkah selanjutnya adalah mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berhubungan dengan *self control*. Dalam konteks pengendalian diri menurut ajaran Islam, *self control* tidak hanya berkaitan dengan kemampuan untuk mengatur perilaku, tetapi juga mencakup kesadaran spiritual dan moral dalam menghadapi dorongan-dorongan batiniah. Al-Qur'an menggambarkan kontrol diri melalui sejumlah istilah kunci, di antaranya *hawa* (keinginan yang mengikuti nafsu), *syahwat* (dorongan nafsu terhadap kesenangan duniawi), *khauf* (rasa takut kepada Allah), *huzn* (kesedihan yang terkendali), *sabr* (kesabaran dalam menghadapi ujian), dan *taqwa* (ketakwaan sebagai bentuk penjagaan diri dari perbuatan dosa).

Keenam istilah tersebut mencerminkan dimensi pengendalian diri yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Seorang individu yang mampu

¹⁵ Muhammad Habib Fathuddin dan Fachrur Razi Amir, "Konsep Tazkiyatun Nafs Menurut Ibnu Qoyyim Al Jauziyah Dalam Kitab Madarijus Shalikin Serta Implikasinya Terhadap Pendidikan," *Ta'dibi*, 5.2 (2016), hal. 125.

¹⁶ Balqhist Dwi Chindra Amellia, Apriyanti, dan Heni Idrayani, "Konsep Sabar Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah (Analisis Kisah Nabi Ayub A.S)," *International Conference on Tradition and Religious Studies*, III (2024), hal. 954.

mengendalikan hawa nafsunya, menahan syahwat, menyeimbangkan rasa takut dan harap kepada Allah, (rasa sedih) menunjukkan kapasitas kontrol diri yang tinggi. Sementara itu, bersabar (*sabr*) dan menjaga ketakwaan (*taqwa*), merupakan bentuk implementasi dari kontrol diri dalam kehidupan sehari-hari yang berlandaskan pada nilai-nilai keislaman.

Dalam pandangan tasawuf, sabar dan menahan hawa nafsu adalah bagian dari *self control* yang mencerminkan perjuangan batin seorang *salik* (orang yang menempuh jalan spiritual) dalam usahanya mendekati diri kepada Allah SWT. Sabar di sini bukan hanya berarti menerima ujian dengan tenang, tapi juga kemampuan untuk tetap taat kepada Allah meskipun menghadapi kesulitan dan godaan. Menahan hawa nafsu yang dikenal dengan *mujāhadah al-nafs* dianggap sebagai bentuk perjuangan terbesar karena melibatkan pertarungan dalam diri antara keinginan duniawi dan dorongan untuk berbuat baik. Dalam tasawuf, hal itu merupakan bagian dari proses penyucian jiwa (*tazkiyat al-nafs*), yaitu usaha membersihkan hati dari sifat-sifat buruk agar bisa lebih dekat dengan Allah. Seorang *sālik* akan menjalani tahapan-tahapan spiritual seperti sabar, ridha, tawakal, hingga mencapai ma'rifat, yaitu pengenalan yang mendalam kepada Allah. Maka dari itu, sabar dan mengendalikan hawa nafsu bukan sekadar bentuk pengendalian diri secara moral, tetapi merupakan upaya transformasi batin yang mendalam sebagai jalan untuk mencapai *al-qurb ilā Allāh* (kedekatan dengan Allah). Dalam konteks ini, *self control* dalam tasawuf menjadi kunci utama dalam perjalanan ruhani seorang hamba.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan kitab *Mu'jam Mufahras Li al-Fadz Al-Qur'anul Karim* untuk menelusuri ayat-ayat yang berkaitan dengan *self control*. Berdasarkan hasil penelusuran tersebut, ditemukan bahwa kata *hawa* disebut sebanyak 37 kali, *syahwat* sebanyak 5 kali, *khauf* sebanyak 91 kali, *huzn* sebanyak 35 kali, *ṣabr* sebanyak 132 kali, dan *taqwā* muncul sebanyak 258 kali dalam Al-Qur'an.¹⁷ Namun, penelitian ini hanya difokuskan pada ayat-ayat yang berhubungan dengan *self control*. Term *hawa* dianalisis melalui QS. Al-Jātsiyah:

¹⁷ Muhammad Fuad 'Abd Al-Baqi, "Al Mu'jam Al Mufahras Li Alfazh Al Quran" (Dar Al Kutub Al Mishriyyah, 2009), hal. 758–761.

23, Šād: 26, dan An-Nāzi‘āt: 40. Term *syahwat* melalui QS. Āli ‘Imrān: 14. Term *khauf* dianalisis dari QS. As-Sajdah: 16 dan An-Nāzi‘āt: 40. Term *ḥuzn* melalui QS. At-Tawbah: 40 dan Āli ‘Imrān: 139. Term *ṣabr* melalui QS. Āli ‘Imrān: 200, Muḥammad: 31, Al-Ma‘ārij: 5, Asy-Syūrā: 43, Az-Zumar: 10, dan Al-Qalam: 48. Sementara itu, term *taqwa* dianalisis dari QS. Al-A‘rāf: 201, Āli ‘Imrān: 102, dan Al-Mā‘idah: 35.

Kemudian langkah selanjutnya, setelah penulis melihat banyaknya ayat yang berbicara tentang pengendalian diri. Penulis akan memaparkan salah satu contoh penafsiran terkait *self control* dalam kitab *Haqa’iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami. Allah berfirman dalam Q.S Ali-‘Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظَيْبِ وَالْغِيظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
 الْمُحْسِنِينَ

Artinya : “(yaitu) orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang yang berbuat kebaikan.”¹⁸

Dalam pandangan tasawuf, menahan amarah dianggap sebagai wujud konkret dari pengendalian hawa nafsu (*mujahadah an-nafs*). Amarah sering dikaitkan dengan sifat manusia yang impulsif dan egosentris, sehingga ketika seseorang mampu mengendalikan amarah, itu menunjukkan bahwa ia telah melampaui kendali ego dan hasrat duniawi. Selanjutnya, setelah penulis melihat banyaknya ayat yang berbicara tentang *self control* dalam Al-Qur’an dengan berbagai macam makna. Kemudian, penulis akan menjelaskan penafsiran serta menganalisis penafsiran ayat-ayat tersebut dalam kitab *Haqa’iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami, melalui pandangan tokoh yang mendukung.

Menurut As-Sulami, dalam kitab *Haqa’iq at-Tafsir*, ayat ini menekankan bahwa menahan amarah adalah sifat mulia yang dimiliki oleh mereka yang telah mencapai derajat spiritual tinggi. Menurutnya, orang-orang seperti ini tidak hanya

¹⁸ Kementerian Agama RI, *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019), Surah Ali-‘Imran: 134.

mampu menahan diri dari reaksi emosional negatif tetapi juga mampu mengarahkan hati sepenuhnya kepada Allah Swt.¹⁹ Ini mencerminkan konsep *ridha lillah* (keridhaan kepada Allah) yang menjadi tujuan akhir dalam tasawuf. Lebih jauh, As-Sulami menjelaskan bahwa tindakan menahan amarah bukan hanya bentuk pengendalian diri secara fisik dan emosional tetapi juga bentuk pengabdian spiritual yang mendalam. Mereka yang mengutamakan keridhaan Allah Swt., memandang segala sesuatu dari perspektif keimanan, sehingga reaksi emosional mereka tidak didasarkan pada ego atau nafsu tetapi pada kehendak untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Dalam konteks ini, menahan amarah menjadi simbol kesempurnaan akhlak, di mana seseorang tidak terikat oleh kebutuhan pribadi atau dorongan hawa nafsu. Sebaliknya, ia menempatkan Allah sebagai pusat orientasi hidupnya. Ini sejalan dengan ayat-ayat yang memuji sifat orang-orang yang mampu menahan diri, seperti dalam QS. Ali-Imran ayat 134, yang menyebutkan keutamaan orang-orang yang menahan amarah dan memaafkan. Dengan demikian, pengendalian amarah dalam tafsir tasawuf bukan sekadar kontrol emosional, tetapi bagian dari perjalanan spiritual untuk mencapai maqam tertinggi yaitu kebersatuan dengan kehendak Allah SWT.

Dalam tafsir *Haqa'iq at-Tafsir*, As-Sulami mengelompokkan manusia dalam tiga golongan. Pertama kelompok umum yaitu mereka yang diarahkan pada jalan taubat. Yang kedua kelompok menengah (ahli ibadah) yaitu orang yang menyempurnakan ketaatan dengan ikhlas dan menjauhi syirik kecil. Lalu, yang ketiga kelompok khusus (ahli ma'rifah) yakni orang yang diarahkan untuk mencapai ketakwaan yang sempurna dengan selalu menjaga hubungan dan kesesuaian dengan Allah Swt., dalam segala situasi.²⁰

Tiga golongan ini menunjukkan tingkat *self control* yang berbeda-beda, mencerminkan kemampuan mengendalikan nafsu dan perasaan sesuai dengan tingkat spiritualitas masing-masing. Dimulai dari tahap awal berupa kesadaran diri

¹⁹ Abu Abdurrahman As-sulami, *Haqa'iq At-Tafsir Jilid 1* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2001), hal. 120.

²⁰ Abu Abdurrahman As-sulami, *Haqa'iq At-Tafsir Jilid 1* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-Ilmiah, 2001), hal. 120.

untuk kembali kepada Allah, lalu meningkatkan pengendalian diri dalam hal ibadah, hingga mencapai tingkat tertinggi berupa takwa yakni kemampuan menjaga hubungan dengan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Melalui proses ini, seseorang dapat membentuk akhlak yang baik, fokus pada amal saleh, serta berusaha meraih pengetahuan hakiki (*ma'rifah*) dan tingkat spiritual yang paling tinggi.²¹

G. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan penelitian, diperlukan sistematika penulisan yang jelas dalam menyusun skripsi agar penyusunannya menjadi tersusun, terarah, runtut serta menyeluruh. Agar tidak timbul kesalahpahaman bagi pembaca atas apa yang penulis sampaikan dalam penelitian tersebut. Maka dari itu, penulis membagi sistematika penulisan ini menjadi 5 bagian yaitu sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, pada bab ini berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah yang akan diteliti, tujuan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka pemikiran, dan sistematika penulisan skripsi disusun untuk memastikan pembahasan berjalan secara sistematis dan terarah.

BAB II Kajian Teori, bab ini memuat pembahasan mengenai gambaran umum objek penelitian. Adapun objek dalam penelitian ini adalah *Self control*. Oleh karena itu, penulis akan menjelaskan *self control* dari perspektif psikologi dan Tasawuf, yang mencakup pengertian, ciri-ciri, aspek-aspek, manfaat, dan term *self control* dalam Al-Qur'an. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan penjelasan yang komprehensif sebagai landasan dalam mengkaji penafsiran ayat-ayat *self control* dan segala hal yang berhubungan dengan *self control* dan berbagai aspek terkait secara menyeluruh dan mendalam.

BAB III Metodologi Penelitian, bab ini membahas terkait jenis penelitian, metode penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, bab ini memaparkan bahasan dan hasil penelitian peneliti yang meliputi biografi lengkap Abu Abdurrahman As-Sulami meliputi riwayat hidup, karya-karya yang dihasilkan, guru-gurunya serta murid-

²¹ Haidar Bagir, *Mengenal Tasawuf* (Jakarta: Noura Books, 2019), hal. 82.

murid yang pernah belajar darinya. Selain itu, bab ini juga menyajikan penjelasan umum tentang kitab *Haqa'iq at-Tafsir*, termasuk latar belakang penulisan, sistematika penyusunan, karakteristik yang mencakup sumber, metode, corak penafsiran, kelebihan dan kekurangan, serta kritik para ulama terhadap kitab *Haqa'iq at-Tafsir*. Bab ini juga membahas uraian hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah. Pembahasan difokuskan pada penafsiran ayat-ayat yang berhubungan dengan *self control* dalam Al-Qur'an serta implementasinya dalam kehidupan sehari-hari berdasarkan kitab tafsir *Haqa'iq at-Tafsir* karya Abu Abdurrahman As-Sulami.

BAB V Penutup, pada bab ini berisi penutup, yang mencakup kesimpulan dari hasil penelitian serta saran-saran konstruktif yang dapat dijadikan bahan referensi dan pembelajaran bagi penelitian di masa mendatang.

