

BAB 1

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG PENELITIAN

Di zaman modern ini, banyak sekali orang yang *self control*-nya buruk. Seperti yang dilansir oleh *tirto.id* bahwa WHO lewat direktornya Tedros Adhanom menyatakan bahwa hampir 1 miliar orang mengalami gangguan mental, dan yang paling mengagetkan bahwa satu orang meninggal per 40 detik karena bunuh diri. Hal tersebut terjadi dimulai dari *self control* yang buruk sehingga mengganggu kesehatan jiwanya.¹ *Self control* yang buruk semakin meraja-lela dan menjadi suatu permasalahan yang *urgent* di masa kini. Bagaimana tidak, dari berbagai penelitian ada banyak kasus lain yang terjadi dikarenakan *self control* pada beberapa orang yang buruk yang mengakibatkan terganggunya kesehatan jiwa pada banyak manusia.²

Self control yang buruk pada beberapa orang tetap terjadi, walaupun teknologi dan informasi kemajuannya berkembang sangat pesat. Itu dibuktikan dengan banyaknya manusia yang tidak berkembang karena terpengaruhi oleh teknologi dan informasi. Pengaruh negatif dari teknologi dan informasi sangat banyak, salah satunya dapat membuat manusia berperilaku buruk. Perilaku buruk yang terjadi pada seseorang di waktu yang lama akan mengakibatkan *self control* yang buruk. Contohnya saja dalam sifatnya, manusia yang sudah terpengaruhi memandang bahwa materil adalah segalanya sehingga melupakan Tuhan di dalam hidupnya. Orang yang sudah terpengaruhi seperti itu, menganggap bahwa "perhiasan dunia" adalah tujuan hidupnya, sehingga tidak ada lagi nilai-nilai spiritual ataupun nilai nilai keakhiratan di dalam dirinya. Hatinya hanya terpaku ke dalam hal-hal yang berhubungan dengan materil dan ingin terus menambahnya

¹ Addie M. Idhom, *Hari Kesehatan Mental Dunia 2020: Dampak Pandemi & Hasil Survei WHO*, <https://tirto.id/hari-kesehatan-mental-dunia-2020-dampak-pandemi-hasil-survei-who-f5Ne>, (diakses pada 4 Januari 2020, pukul 06:37 WIB)

² Atika Rasa Fauzia. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Jiwa Mahasiswa Perantau Tingkat Pertama di Program Studi Oseanografi Jurusan Kelautan FPIK Universitas Diponegoro*. Semarang : DIGILIB Universitas Diponegoro. 2016. H. 2

(walaupun hidupnya sudah terpenuhi), sehingga yang ada hanya menghasilkan kemudharatan. Tidak ada sifat-sifat kemanusiaan dan kebaikan, yang ada hanya sifat materil yang dibalut dengan keserakahan. Apabila seorang manusia sudah seperti itu, bisa dipastikan dia memiliki *self control* yang buruk.³

Dari banyaknya fenomena diatas, maka penulis mengangkat teori *self control* dari Syekh Junaid Al Baghdadi sebagai *main theory* di dalam penelitian ini. Alasan penulis mengambil teori dari Syekh Junaid adalah karena belum adanya penelitian yang sama, adanya peluang untuk menghasilkan ”produk baru” di bidang keilmuan dan yang terpenting agar para pembaca mengetahui bahwa Syekh Junaid Al Baghdadi mempunyai konsep *self control*.

Self control menurut Al Junaid patut diangkat karena Al Junaid merupakan salah satu ulama muslim yang thi>qah (terpercaya dan baik). Ini dibuktikan dari banyaknya ilmuwan-ilmuwan yang terdahulu yang mengambil ilmu-ilmu Al Junaid di dalam buku/kitaab mereka, banyaknya ulama sekarang yang mengambil ilmu dari Al Junaid dan banyaknya para sarjanawan yang mengutip ilmu-ilmu Al Junaid (walaupun penelitian bertemakan sama belum ditemukan).

Konsep *self control* ala Syekh Junaid sendiri terdiri dari banyak hal. Tetapi di dalam penelitian kali ini, penulis hanya akan mengambil 5 aspek penting konsep *self control* ala Al Junaid. Yaitu dengan mengelola hati, menahan hawa nafsu, memperbaiki niat, merumuskan pengetahuan dan ilmu di dalam diri dan menyeimbangkan kehidupan dunia-akhirat.

Maka dari itu dengan banyaknya fenomena diatas. banyaknya orang yang *self control*-nya buruk, dari beberapa hasil penelitian (lain) dan teori-teori yang telah penulis baca dan telaah. Maka penulis memilih untuk memberikan judul ”*Self Control* menurut Syekh Junaid Al Baghdadi”.

B. RUMUSAN MASALAH

Adapun rumusan masalah yang akan dikaji oleh penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apa pengertian *self control* menurut para ahli Psikologi ?

³ Muhammad Achsin. *Tauhid Sufistik (Konsep Tauhid Junayd Al-Baghdadi)*. Surabaya : DIGILIB UIN Sunan Ampel Surabaya. 2017. H. 2

2. Apa pengertian *self control* menurut Syekh Junaid Al Baghdadi ?
3. Bagaimana realisasi *self control* menurut Syekh Junaid Al Baghdadi ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Dan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Menjelaskan pengertian *self control* menurut para ahli Psikologi.
2. Menjelaskan *self control* menurut Syekh Junaid Al Baghdadi.
3. Menjelaskan realisasi *self control* menurut Syekh Junaid Al Baghdadi.

D. MANFAAT HASIL PENELITIAN

Manfaat hasil penelitian ini dapat digunakan kepada 3 hal yaitu Insitutional, Teori dan Terapan.

Pertama kegunaannya untuk institusi adalah dalam konteks hal-hal yang berhubungan dengan Program Studi Tasawwuf dan Psikoterapi secara khusus, dan kepada Fakultas Ushuluddin dan Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati secara umum.

Kedua kegunaannya yaitu kepada keilmuan itu sendiri. Penelitian ini bisa menambah *khazanah* keilmuan kepada banyaknya ilmu atau penelitian yang telah ada.

Ketiga kegunaannya untuk terapan agar menjadi teori yang dilakukan bisa bermanfaat bagi umat Islam yang ingin memahami dan menjalankan *self control* menurut Al Junaid dalam kehidupan sehari-harinya dan tentunya sebagai ilmu dalam rangka mengatur *self control* di dalam diri.

E. TINJAUAN PUSTAKA

Kajian ataupun penelitian yang telah peneliti telaah di masa lalu yang topiknya relevan dengan penelitian ini ada dua. Adapun penelitiannya adalah sebagai berikut :

1. Buku yang berjudul "*Psychology of adjustment human relationship*" karya J. R., Acocella and Calhoun. Buku ini membahas tentang *self* dari sudut pandang psikologi, yang membagi kedalam berbagai bentuk kajian. Antara lain *self-analysis*, *self-concept* dan *self-control*. Buku ini membahas tentang

kajian dan penelitian dari *self control* menurut psikologi yang mana salah satu pembahasannya bahwa *self control* itu berpengaruh terhadap sosial dan sosial sendiri dapat mempengaruhi *self control*. Dan secara keseluruhan buku ini mengkaji *self control*, *concept* dan *analysis* berikut dengan tambahan kajian dari berbagai hal lain. Perbedaan isi buku ini dengan penelitian yang penulis kaji terletak pada aspek kajiannya. Buku ini lebih banyak meneliti tentang *self control* yang berhubungan erat dengan lingkungan ataupun *relationship* antar manusia, sedangkan peneliti melakukan penelitian *self control* yang banyak berhubungan dengan diri sendiri dan agama.

2. Jurnal yang berjudul “High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal” karya Tangney, June P., Roy F. Baumeister dan Angie Luzio Boone. Jurnal ini membahas tentang *self control* dan *personality* secara keseluruhan. Di dalam jurnal ini juga menjelaskan tentang *self*, *self control* dan bagaimana membentuk *self control* yang baik. Perbedaan yang mendasar dari jurnal ini dengan penelitian yang sedang peneliti teliti terletak pada kajiannya. Peneliti melakukan kajian ini dengan mencantumkan ilmuwan ataupun ahli agama dan psikologi, sedangkan jurnal ini hanya meneliti *self control* dari sudut pandang Psikologi saja.
3. Jurnal yang berjudul “Kontrol Diri : Definisi dan Faktor”. Jurnal ini membahas tentang pengertian *self control* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* dari berbagai ahli. Perbedaan jurnal ini dengan penelitian yang sedang teliti terletak pada kajian ataupun isinya. Pada jurnal ini melakukan penelitian tentang *self control* dari sudut pandang Psikologi secara umum sedangkan peneliti di dalam penelitian ini menggabungkan dua unsur keilmuan yaitu Ilmu Agama dan Ilmu Psikologi.

F. KERANGKA BERPIKIR

Dari data, didapatkan bahwa hampir 1 miliar orang mengalami gangguan mental dan di dunia setiap 40 detiknya ada satu orang yang meninggal dunia akibat bunuh diri. Kemudian dari sumber lain dijelaskan juga bahwa teknologi dan

informasi yang berkembang pesat juga dapat menyebabkan gangguan terhadap beberapa manusia. Artinya teknologi dan informasi yang berkembang pesat terkadang memberikan dampak buruk terhadap *self control* beberapa orang.

Dari gejala-gejala tersebut bisa disimpulkan bahwa sebab terjadinya gejala-gejala tersebut karena banyaknya orang yang belum bisa memiliki *self control* yang baik. Maka dari itu, *self control* sangat dibutuhkan dalam rangka menghindari kasus-kasus negatif tersebut. Penulis meyakini bahwa ketika seseorang memiliki *self control* yang baik, orang tersebut akan terhindar dari berbagai kasus negatif yang ada. Seseorang yang *self control*-nya baik akan bisa mengatur dirinya sehingga tidak termasuk ke dalam hal-hal negatif yang datang kepadanya. Maka dari itu di dalam penelitian ini membahas *self control*.

Self control sendiri apabila diartikan ke dalam Bahasa Indonesia berarti pengelolaan diri. Ada banyak teori *self control* yang ada, dimulai dari ilmuwan-ilmuwan Psikologi ataupun ulama Tasawuf. Dari ilmuwan-ilmuwan Psikologi kita tentunya mengetahui ada Chaplin, Olson, Reber dan lain sebagainya. Sedangkan dari ulama Tasawuf, salah satu ilmuwan yang penulis angkat yaitu Syekh Imam Junaid Al Baghdadi.

Selain ilmuwan, terkait penelitian lain tentang *self control* juga telah dilakukan (bisa dilihat di kajian pustaka). Menurut Olson *self control* berarti kemampuan untuk menolerir penundaan kepuasan. Ada juga yang mengatakan bahwa *self control* adalah kemampuan untuk mengatur tingkah laku diri sendiri, menekan ataupun menahan *impuls-impuls* yang ada di dalam diri.⁴ Selain itu, Al Junaid juga sebenarnya mengkonsepkan *self control* juga seperti telaah yang dilakukan oleh banyak ilmuwan ataupun 'alim min al-'ulama>i. Dari banyaknya kata dan terminologi yang Al Junaid pilih, bisa disimpulkan bahwa ilmu apapun atau pengetahuan apapun yang ada di dalam manusia semuanya adalah sebagai perwujudan dari Tuhan YME yang mana berorientasi terhadap *tazkiyatun al-nafs* yang bisa mendatangkan *self control* yang baik.⁵

Berdasarkan telaah kerangka pemikiran di atas, penulis berasumsi bahwa banyaknya kasus yang terjadi itu disebabkan banyaknya orang yang *self control*-

⁴ Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*. (Jakarta : Rajawali Press, 2004). H. 451

⁵ Muhammad Nursamad Kamba. *Mencintai Allah Secara Merdeka*. Tangerang Selatan : Pustaka Ilman, 2020. H. 109

nya buruk. Dan *self control* yang buruk bisa dicegah oleh teori-teori dari ilmuwan-ilmuwan yang ada. Salah satunya dari Syekh Al Junaid.

G. PERMASALAHAN UTAMA

Adanya penurunan *self control* (pengendalian diri) ataupun banyaknya *self control* yang buruk di banyak orang (seperti yang telah dijelaskan di latar belakang penelitian) di masa sekarang adalah bukti dibutuhkan ilmu ataupun pengetahuan tentang *self control*.

Self control padahal di berbagai keilmuan atau kajian sudah banyak dijelaskan oleh banyak ahli ataupun 'alim al-*ulama*>*i* dari perspektif Psikologi ataupun Ilmu Tasawuf akan tetapi tidak serta-merta dapat merubah *self control* buruk yang terjadi di banyak orang.

Oleh karena itu, di dalam penelitian ini penulis mengambil dua permasalahan utama yang mana diambil dari banyaknya permasalahan yang telah dijelaskan di *latar belakang*. Yang pertama adanya penurunan *self control* atau banyaknya orang yang memiliki *self control* yang buruk dan yang kedua menerangkan *self control* dari para ahli ataupun 'alim al-*ulama*>*i*. Dan khususnya *self control* perspektif syekh Junaid Al Baghdadi.

