

Strategi pengendalian diri perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12

Ujang Rohman
Shalahudin Ismail
Reva Savela

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Bandung
E-mail: revasavelaa@gmail.com

Abstract

Surah Al-Hujurat verse 12 provides guidance on self-control in dealing with negative assumptions and gossiping behavior in social interactions. This verse emphasizes the importance of avoiding negative assumptions, avoiding seeking the faults of others, and prohibiting backbiting. Self-control in dealing with negative assumptions and gossiping behavior includes controlling one's attitude and speech, as well as awareness of the existence of Allah. Mutual respect and acceptance that humans are not perfect form the basis for this self-control. In conclusion, Surah Al-Hujurat verse 12 teaches that self-control against negative assumptions and gossiping is the key to positive and loving social relationships, reflecting Islamic values in interacting with others.

Keywords: Al-Hujurat verse 12; Prejudice; Self-Control

Abstrak

Surat Al-Hujurat ayat 12 memberikan panduan mengenai kontrol diri dalam menghadapi prasangka buruk dan perilaku mengguing dalam interaksi sosial. Ayat ini menegaskan pentingnya menjauhi prasangka buruk, menghindari mencari keburukan sesama dan melarang ghibah. Kontrol diri ini mencakup pengendalian sikap dan perkataan, serta kesadaran akan keberadaan Allah. Sikap saling menghormati dan penerimaan bahwa manusia tidak sempurna menjadi dasar bagi kontrol diri ini. Kesimpulannya, surat al-hujurat ayat 12 mengajarkan bahwa kontrol diri terhadap prasangka buruk dan mengguing adalah kunci menuju hubungan sosial yang positif dan penuh kasih sayang, mencerminkan nilai-nilai islam dalam berinteraksi dengan sesama

Kata Kunci: Al-Hujurat ayat 12; Kontrol Diri; Prasangka

Pendahuluan

Kontrol diri merupakan hal yang sangat penting yang perlu dimiliki oleh setiap orang. Kemampuan orang untuk memantau dan menyesuaikan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mereka sesuai dengan keadaan dan lingkungan untuk memungkinkan mereka berpartisipasi dalam kegiatan sosial, kemauan untuk menyesuaikan perilaku mereka sehingga sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain dan untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Karena emosi pada dasarnya bersifat umpan balik atau timbal balik, maka pengendalian emosi dan pengendalian diri berkaitan erat. Komponen afektif seseorang yang meliputi emosi sangat mempengaruhi perilaku dan kepribadiannya. Karena emosi bersifat dinamis dan tidak menentu, kapasitas pengendalian diri seseorang pada akhirnya menentukan bagaimana perasaannya pada waktu tertentu (S& Casmini, 2022).

Kontrol diri adalah rangkaian proses yang membentuk diri seseorang, termasuk proses fisik, perilaku, dan psikologis. Teori ini lebih menekankan kemampuan seseorang untuk mengelola yang menjadi bekal untuk membentuk pola perilakunya. Ini mencakup keseluruhan proses yang membentuk seseorang dalam keadaan fisik, perilaku, dan psikologisnya. (Calhoun dan Acocella, 1990) dalam (Marsela dan Supriatna, 2019). Tangney, Baumeister & Boone (2004) Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya berdasarkan nilai, moral, dan aturan masyarakat agar dapat menghasilkan perilaku positif. Setiap orang memiliki kemampuan untuk bertindak positif. Supaya seseorang dapat berkembang dalam proses pembentukan kontrol diri, interaksi dengan orang lain dan lingkungannya sangat penting. Hal ini sangat penting ketika seseorang diharuskan untuk menunjukkan perilaku baru dan mempelajarinya. Orang yang kehilangan kontrol diri akan kesulitan mengendalikan emosinya, yang dapat menyebabkan masalah. Seseorang yang kurang kontrol diri cenderung melakukan tindakan kriminal tanpa mempertimbangkan akibatnya. (Marsela dan Supriatna, 2019).

Kontrol diri dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol sikap dan perilakunya supaya sesuai dengan keadaan dan harapan lingkungannya. Definisi ini didasarkan pada beberapa definisi kontrol diri yang disebutkan di atas. Orang yang memiliki kontrol diri yang baik akan melihat lingkungan dan orang-orang di sekitarnya dengan cara yang positif, sedangkan orang yang memiliki kontrol diri yang rendah akan melihat lingkungan dan orang-orang di sekitarnya dengan cara yang negatif. Dalam agama Islam, setiap orang yang menganut agama itu diminta untuk selalu menjaga diri dan memiliki kekuatan untuk bertindak dan berperilaku sesuai dengan perintah dan anjuran dari Allah dan Rasulullah. Mujahadah an anfs, yang juga diceritakan oleh Rasulullah SAW saat pulang dari perang Badar, adalah simbol kontrol diri dalam Islam. Rasulullah SAW melihat perang itu sebagai perang kecil jika dibandingkan dengan perang melawan diri sendiri.

Manusia merupakan makhluk Allah, ciptaan Allah serta makhluk beragama atau mengabdikan Allah. Sebagai makhluk, manusia berada dalam posisi yang lemah atau terbatas, tidak dapat menentang ciptaan Allah. Karena setan adalah musuh yang selalu

berusaha menjerumuskan manusia, Allah melarang bahkan memperingatkan manusia agar tidak mengikuti tipu daya setan. Baik atau buruknya tindakan seseorang akan mempengaruhi dirinya sendiri. Meskipun manusia dapat memilih apa yang mereka inginkan, mereka juga harus mempertimbangkan apakah hal tersebut bertentangan atau sejalan dengan eksistensi dan tanggung jawabnya sebagai hamba Allah SWT. Salah satu sikap kontrol diri adalah kemampuan untuk mempertimbangkan dengan cermat tindakan apa yang harus diambil. (S & Casmini, 2022).

Imam Al-Ghazali mengatakan bahwa karakter yang kuat berasal dari kontrol diri yang baik. Dengan kata lain, karakter ini membutuhkan pengendalian diri, disiplin, dan keyakinan akan balasan dari Allah SWT. Muslim yang taat ibadah, memiliki karakter yang kuat, dan mampu mengendalikan diri akan lebih mampu menahan diri dari kesenangan sementara. Surat Al-Hujurat ayat 12 menunjukkan salah satu landasan kontrol diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi strategi pengendalian diri dari perspektif Surah Al-Hujurat ayat 12 dalam Al-Quran. Ayat ini memberikan panduan mengenai kontrol diri dalam menghadapi prasangka buruk dan perilaku menggunjing dalam interaksi sosial. Ayat ini menegaskan pentingnya menjauhi prasangka buruk, menghindari mencari keburukan sesama dan melarang ghibah. Kontrol diri ini mencakup pengendalian sikap dan perkataan, serta kesadaran akan keberadaan Allah. Sikap saling menghormati dan penerimaan bahwa manusia tidak sempurna menjadi dasar bagi kontrol diri ini.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*). Yaitu dengan mengumpulkan literatur-literatur yang berkaitan dengan topik penelitian yang diangkat. Penelitian literatur, juga dikenal sebagai penelitian perpustakaan, adalah studi yang menggunakan berbagai sumber daya perpustakaan, termasuk dokumen, buku, majalah, kisah sejarah, dan banyak lagi, untuk mengumpulkan informasi dan data (Sari, 2020). Selain itu, studi ini juga melakukan telaah terhadap konsep kontrol diri pada surat Al-Hujurat ayat 12.

Hasil dan Pembahasan

Kontrol diri

Menurut Hurlock (1999), Kemampuan untuk mengontrol nafsu dan emosi sendiri dikenal sebagai pengendalian diri. Pengendalian atas tingkah laku seseorang dikenal sebagai kontrol diri. kemampuan untuk mengontrol, memimpin, dan mengarahkan perilaku yang dapat menghasilkan hasil yang positif bagi seseorang. Menurut Acocella dan Calhoun (1983), Pengendalian diri adalah kemampuan untuk mengontrol proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang, yang berarti kemampuan untuk mengubah diri sendiri melalui rangkaian proses yang terkait. Acocella dan Calhoun (1983) mengemukakan bahwa kontrol diri merupakan mengendalikan proses tubuh, psikologis, dan perilaku seseorang adalah inti dari pengendalian diri. Dengan kata lain, urutan proses pembentukan diri. Orang dengan kontrol diri yang kuat sangat sadar bagaimana bertindak dengan tepat dalam situasi sosial, yang dapat membentuk

persepsi orang lain tentang mereka. Tindakannya lebih sadar situasional, mudah beradaptasi, dan fokus pada mempromosikan interaksi sosial.

Menurut Hurlock (1999), pengendalian diri adalah kemampuan untuk menahan emosi dan impuls diri sendiri. Mirip dengan faktor psikologis lainnya, kemampuan seseorang untuk melakukan pengendalian diri dipengaruhi oleh sejumlah faktor eksternal dan internal. Keluarga merupakan salah satu contoh faktor eksternal yang dapat berdampak pada pengendalian diri (Hurlock, 1999). Kemampuan untuk mengendalikan diri dipengaruhi oleh keluarga, terutama orang tua. Komponen kontrol diri adalah sebagai berikut: Kemampuan untuk mengendalikan perilaku impulsif, kemampuan untuk mengendalikan dorongan, kemampuan untuk mengantisipasi peristiwa, dan kemampuan untuk membuat keputusan. Keputusan yang dibuat oleh seseorang dengan menggunakan pemikiran kognitif untuk meningkatkan hasil dan tujuan yang diinginkan dikenal sebagai kontrol diri.

Apabila Pandangan positif, dapat memajemen emosi, percaya diri, dan sifat-sifat lain yang diperlukan untuk pengembangan diri akan muncul pada seseorang dengan konsep diri yang kuat, baik dalam pembentukan maupun penerapannya (Nurhaini, 2018). Kontrol diri yang tinggi akan membantu seseorang menghindari melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah. Seseorang dengan kontrol diri yang tinggi tidak akan mudah terbawa oleh arus; mereka juga tidak akan mudah berbicara tentang orang lain (ghibah) atau berprasangka buruk tentang orang lain (suudzan). Hal ini ditemukan dalam surah Al-Hujurat ayat 12.

Al-Hujurat ayat 12

Satu riwayat mengatakan bahwa ayat dua belas dari surah Al-Hujurat turun tentang Salman Al-Farisi yang mendengkur dan tidur setelah makan. Perbuatannya itu dipergunjing pada saat itu. Ayat ini, yang melarang seseorang menceritakan keaiban orang lain, turun. Diceritakan oleh Ibnu Mundzil dari Ibnu Juraji. "Ijtanibu" adalah kata yang ditemukan dalam surat al-hujurat ayat 12. Kata "ijtanibu" berasal dari kata "janb", yang berarti "samping." Dengan demikian, ijtanibu berarti menghindari atau menjauhkan sesuatu dari tangan. Dalam ayat tersebut, kata "ta'di" berarti "bersungguh-sungguh" atau "dapat" berarti "upaya untuk menghindari sesuatu". Surah ini berbicara tentang larangan berbicara buruk tentang orang lain, menurut arti surat.

Selain itu, Allah melarang manusia untuk berprasangka buruk, menurut tafsir Ibnu Katsir. Berprasangka buruk ini tidak hanya berdampak pada orang lain, tetapi juga pada anggota keluarga sendiri. Karena beberapa prasangka tersebut merupakan dosa dan dibenci Allah SWT. Dalam riwayat Malik dari Abu Hurairah, Rasulullah SAW bersabda, "Jauhi prasangka, karena prasangka itu adalah cerita yang paling dusta. Janganlah kamu saling mencari kesalahan, saling membanggakan, saling membenci, dan jadilah hamba-hamba Allah yang bersaudara." Selanjutnya, Abu ya'la dari Barra bin Aazib menyatakan bahwa Rasulullah SAW pernah mengucapkan hal ini dalam sebuah khutbah. Wahai orang-orang yang beriman dengan lidahnya, jangan mengunjing orang Islam dan mencari rahasia mereka, karena barangsiapa mencari aurat saudaranya, Allah akan mencari, dan siapa yang dicari oleh Allah akan

menemukan auratnya, bahkan di tengah-tengah rumahnya. Dari beberapa penjelasan di atas, ayat 12 Surat Al Hujurat ditafsirkan sebagai larangan prasangka buruk yang tidak masuk akal. Mengganjingkan diri sendiri juga berarti menceritakan hal buruk tentang seseorang saat mereka tidak ada.

Kesalahan selalu ada pada manusia. Namun, manusia dapat berusaha untuk mengikuti setiap perintah Allah dan meninggalkan setiap larangan Dia. Salah satunya adalah melarang berprasangka buruk atau mengutuk orang lain. Allah meminta manusia untuk menghindari hal itu. Seseorang yang memiliki tingkat pengendalian diri atau kontrol diri yang tinggi dapat menghindari bahkan melakukan hal-hal yang dilarang oleh Allah. Pada dasarnya, setiap orang harus aktif belajar memahami dan menerapkan hukum Islam (Al-Qur'an dan Sunnah Rasul-Nya) agar mereka dapat hidup sesuai dengan tuntunan Tuhan. Ditetapkan bahwa agama, khususnya Islam, sangat penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental karena diakui bahwa agama mempengaruhi penyesuaian diri (Deswalantri, 2022). Quraish Shihab juga menggarisbawahi larangan berprasangka buruk sebagai sumber pencarian kesalahan awal orang lain (Tajassus), karena akan menimbulkan dosa, dan sebagai keadilan bagi tersangka/tersangka dalam suatu masalah di masyarakat jika mereka tidak memiliki bukti atas tuduhan yang dijatuhkan kepada mereka (Pratiwi, 2023).

Beberapa strategi untuk menghindari perbuatan tersebut sesuai dengan surat Al-Hujurat ayat 12, strategi tersebut yaitu: 1) Menjauhi kebanyakan prasangka, disini manusia berusaha untuk tidak terlalu cepat dalam membuat prasangka buruk terhadap orang lain tanpa memahami lebih jauh fakta yang sebenarnya, 2) Menghindari mencari keburukan, disini kita sebagai manusia harus dapat menyadari bahaya mencari-cari keburukan orang lain dan mengarahkan perhatian pada hal-hal positif serta memberikan manfaat dari sudut pandang yang baik, 3) menghindari ghibah, menjauhi perbuatan menggunjing atau menyebarkan informasi terkait orang lain, manusia diharapkan memiliki prinsip untuk tidak mencari-cari keburukan orang lain, 4) Memahami diri sendiri, disini manusia diharuskan merenungkan diri serta memahami bahwa manusia itu tidak sempurna, sehingga sebaiknya tidak terlalu cepat untuk menghakimi orang lain, 5) Bertakwa kepada Allah, manusia harus menanamkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap tindakan dan pikiran, sehingga dapat menjaga perilaku dan memperkuat niat untuk menjauhi prasangka buruk, 6) Sikap saling hormat, manusia dianjurkan untuk membangun sikap saling menghormati, menghargai, dan memberikan manfaat kepada sesame sebagai landasan interaksi sosial yang sehat, 7) Refleksi serta taubat, apabila manusia sudah terlanjur memiliki prasangka buruk terhadap orang lain, atau bahkan melakukan kesalahan terkait prasangka, ayat ini menunjukkan pentingnya bertaubat serta memperbaiki diri.

Kesimpulan

Prasangka buruk atau menggunjing orang lain dapat dicegah dengan adanya kontrol diri di dalam diri seseorang. Semakin tinggi Tingkat kontrol diri maka semakin bisa seseorang tersebut menjauhkan dirinya dari berprasangka buruk maupun menggunjing orang. Sebagaimana dari surat Al-Hujurat ayat 12, ayat ini mengajarkan

bahwa seorang mukmin harus memahami bahaya prasangka buruk, menghindari pencarian keburukan, serta menjauhi perilaku menggunjing. Kontrol diri ini melibatkan kesadaran, sikap saling menghormati dan penekanan pada etika positif dalam interaksi sosial. Dengan merenungkan pesan dari ayat tersebut, seseorang diingatkan untuk bersikap bijaksana, memahami bahwa setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan, serta menjaga lisan dan perbuatan agar tidak merugikan sesama. Kontrol diri terhadap prasangka buruk dan menggunjing merupakan Langkah kunci menuju hubungan sosial yang harmonis dan penuh kasih sayang.

Referensi

- Acocella, J. R., & Calhoun, J. (1983). *Psychology of adjustment & human relationships*. McGraw Hill.
- Deswalantri, D. (2022). Nilai-Nilai pendidikan karakter dalam Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 11-13: Kajian Tafsir Al-Azhar Karya Hamka. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(3), 13525-13534.
- Hurlock, E. B. (1999). *Adolescent development (4th ed)*. McGraw-Hill Kogakusha Ltd
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri : Definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling*, 3(2).
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92-100.
- Orami, F. A. R. (2022, September 26). *Pahami makna kontrol diri dalam surah Al Anfal Ayat 72*. <https://www.orami.co.id/magazine/al-anfal-ayat-72>
- Pratiwi, L. (2023). *Verbal abuse dalam perspektif QS. Al-Hujurat ayat 11-12 dan dampaknya di Sosial Media* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Sari, M. (2020). *Jurnal Penelitian Bidang IPA. Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA*.
- S, M., & Casmini. (2022). Kontrol diri dalam perspektif islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling islam. *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2).
- Surat Al Hujurat ayat 12, Lengkap Disertai Bacaan Latin Dan Tafsirnya*. merdeka.com. (n.d.). <https://www.merdeka.com/trending/surat-al-hujurat-ayat-12-lengkap-disertai-bacaan-latin-dan-tafsirnya-klm.html>
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High self control predicted good adjustment, less pathology, better grade, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.