

Self-Control Qur'ani dan Prinsip Preventif Sadd al-Zarī'ah: Analisis Tafsir QS. Asy-Syams (91): 7–10

Syukrikha Nuraini¹

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Histori Naskah

Diserahkan:
12-06-2026

Direvisi:
01-07-2026

Diterima:
08-07-2026

Keywords

ABSTRACT

This study examines the concept of self-control from a Qur'anic perspective through a thematic interpretation of QS. Asy-Syams (91): 7–10 by integrating the preventive principle of sadd al-zarī'ah as a normative framework in Islamic law. This research employs a qualitative library research method with a descriptive-analytical approach. The primary data are derived from QS. Asy-Syams (91): 7–10 and several representative tafsir works, including classical interpretations by al-Thabari, Ibn Kathir, and al-Razi, as well as contemporary interpretations by Sayyid Qutb, M. Quraish Shihab, and Hamka. The findings show that classical and contemporary exegetes commonly recognize the duality of fujūr and taqwā as inherent human potential, although they differ in emphasis and interpretive orientation. Contemporary interpretations provide a more open foundation for reading the verses as a basis for preventive self-control through sadd al-zarī'ah. The integration of these perspectives produces a Qur'anic model of self-control that is theogenetic, preventive-proactive, holistic, and oriented toward maqāshid al-shariah. This model goes beyond curative and moral dimensions by offering a proactive system of prevention that is relevant to the challenges of modern life.

Self-Control; sadd al-zarī'ah; QS. Asy-Syams; Thematic Interpretation; maqāshid al-syarī'ah

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji konsep self-control dalam perspektif Al-Qur'an melalui analisis tafsir tematik QS. Asy-Syams (91): 7–10 dengan mengintegrasikan prinsip preventif *sadd al-zarī'ah* sebagai kerangka normatif dalam hukum Islam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif kepustakaan dengan pendekatan deskriptif-analitis. Sumber data primer berasal dari QS. Asy-Syams (91): 7–10 dan sejumlah kitab tafsir representatif, meliputi tafsir klasik al-Thabari, Ibnu Katsir, dan al-Razi, serta tafsir kontemporer Sayyid Qutb, M. Quraish Shihab, dan Hamka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mufasir klasik dan kontemporer sama-sama mengakui dualitas *fujūr* dan *taqwā* sebagai potensi batin manusia yang bersifat fitri, meskipun memiliki penekanan dan orientasi penafsiran yang berbeda. Penafsiran kontemporer lebih terbuka dalam membaca ayat tersebut sebagai dasar self-control preventif melalui prinsip *sadd al-zarī'ah*. Integrasi kedua perspektif tersebut menghasilkan model self-control Qur'ani yang bersifat teogenetik, preventif-proaktif, holistik, dan berorientasi pada *maqāshid al-syarī'ah*. Model ini melampaui dimensi kuratif dan moral semata dengan menawarkan sistem pencegahan proaktif yang relevan bagi tantangan kehidupan masyarakat modern.

Kata Kunci

Corresponding Author

Self-Control; *sadd al-zarī'ah*; QS. Asy-Syams; Tafsir Tematik; *maqāshid al-syarī'ah*

Syukrikha Nuraini, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Sisingamangaraja, Kelurahan Teladan, Medan Kota, Medan, Sumatera Utara, Indonesia, e-mail: nurainisyukrikha@gmail.com

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena pengendalian diri atau *self-control* menjadi perhatian penting dalam berbagai kajian lintas disiplin, baik dalam psikologi, pendidikan, maupun studi Islam. Perhatian tersebut tidak dapat dilepaskan dari kedudukan *self-control* sebagai salah satu determinan penting dalam pembentukan karakter, pengambilan keputusan, serta pencapaian tujuan hidup secara berkelanjutan (Tangney et al., 2004). Secara konseptual, *self-control* dapat dipahami sebagai kapasitas individu untuk mengendalikan dorongan emosional sesaat, menahan impuls negatif, serta mengarahkan tindakan berdasarkan pertimbangan rasional dan nilai moral (Baumeister & Tierney, 2011). Dalam perspektif Qur'ani, pengendalian diri tidak hanya dipahami sebagai kemampuan psikologis, tetapi juga sebagai manifestasi dari kedalaman spiritual dan keberhasilan manusia dalam mengelola potensi batin yang telah dianugerahkan Allah. Karena itu, *self-control* memiliki hubungan erat dengan stabilitas emosi, konsistensi perilaku etis, dan kemampuan seseorang dalam menerjemahkan nilai-nilai religius ke dalam tindakan nyata sehari-hari (Maftuhah & Irman, 2023).

Dalam literatur psikologi modern, *self-control* sering dijelaskan sebagai kemampuan yang dapat dilatih dan dikembangkan secara bertahap. Baumeister dan Tierney menggambarkan *self-control* seperti otot yang dapat menguat melalui latihan, tetapi juga dapat melemah apabila digunakan secara berlebihan tanpa pemulihan yang memadai. Fenomena kelelahan mental dalam proses pengendalian diri ini dikenal dengan istilah *ego depletion*, yaitu kondisi ketika energi kognitif seseorang menurun setelah melakukan aktivitas regulasi diri atau pengambilan keputusan yang kompleks secara terus-menerus (Baumeister & Tierney, 2011). Pandangan ini sejalan dengan temuan Frieze et al. yang menunjukkan bahwa pelatihan *self-control* dapat berkontribusi terhadap peningkatan kapasitas regulasi diri, meskipun efektivitasnya tetap dipengaruhi oleh konteks, metode latihan, dan konsistensi individu (Frieze et al., 2017). Selain itu, Tangney et al. juga menunjukkan bahwa individu dengan kapasitas *self-control* yang tinggi cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik, tingkat gangguan psikologis yang lebih rendah, prestasi akademik yang lebih baik, serta kemampuan interpersonal yang lebih sehat (Tangney et al., 2004).

Temuan-temuan tersebut menjadi semakin relevan dalam konteks kehidupan masyarakat modern yang ditandai oleh percepatan teknologi digital, arus informasi yang tidak terbatas, serta meningkatnya tekanan sosial dan psikologis. Media sosial, budaya konsumsi digital, dan pola interaksi virtual yang intensif sering kali menghadirkan rangsangan eksternal yang melemahkan kemampuan manusia untuk mengendalikan diri. Dalam konteks ini, adiksi terhadap jejaring sosial daring telah menjadi salah satu bentuk patologi sosial yang nyata di era digital (Andreassen, 2015). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *self-control* tidak cukup dipahami sebagai persoalan individual semata, tetapi juga berkaitan dengan lingkungan, stimulus sosial, dan sistem nilai yang membentuk kebiasaan manusia. Oleh sebab itu, diperlukan kerangka konseptual yang tidak hanya bersifat kuratif setelah perilaku menyimpang terjadi, tetapi juga preventif dalam mencegah dorongan negatif sebelum berkembang menjadi tindakan nyata.

Jauh sebelum psikologi modern membahas regulasi diri, tradisi Islam telah mengenal konsep *tazkiyatun nafs* sebagai proses penyucian, pembinaan, dan pengendalian jiwa secara berkelanjutan. Dalam tradisi tasawuf, Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia bersifat dinamis dan membutuhkan latihan spiritual, disiplin moral, serta proses pembersihan dari kecenderungan negatif yang dapat mengotori batin manusia (Al-Ghazali, 1983). Gagasan ini memiliki dasar epistemologis yang kuat dalam QS. Asy-Syams (91): 7–10. Ayat tersebut menegaskan bahwa Allah mengilhamkan kepada jiwa manusia dua potensi yang saling berlawanan, yaitu *fujūr* dan *taqwā*. *Fujūr* menunjukkan kecenderungan kepada penyimpangan, sedangkan *taqwā* menunjukkan kecenderungan kepada kebaikan dan kesadaran moral. Dengan demikian, keberhasilan manusia tidak ditentukan oleh ketiadaan dorongan buruk dalam dirinya,

melainkan oleh kemampuan untuk menyucikan jiwa dan mengarahkan potensi batinnya menuju kebaikan (Zakiy & Murdan, 2022).

QS. Asy-Syams (91): 7–10 memiliki posisi penting dalam pembahasan *self-control* Qur'ani karena ayat ini tidak hanya berbicara tentang keberadaan potensi baik dan buruk dalam diri manusia, tetapi juga menegaskan adanya tanggung jawab moral untuk mengelola keduanya. Ayat “*qad aflaha man zakkāhā*” menunjukkan bahwa keberuntungan manusia berkaitan langsung dengan keberhasilan melakukan *tazkiyah*, sedangkan “*wa qad khāba man dassāhā*” menunjukkan kerugian bagi mereka yang membiarkan jiwa terkotori. Dalam kerangka ini, *self-control* Qur'ani tidak bersifat netral dan mekanis sebagaimana dalam sebagian teori psikologi, tetapi berakar pada kesadaran teologis bahwa manusia diberi kemampuan untuk memilih, membedakan, dan mempertanggungjawabkan tindakannya. Dengan kata lain, pengendalian diri dalam Al-Qur'an merupakan bagian dari proses spiritual yang menghubungkan kesadaran batin, pilihan moral, dan tujuan hidup manusia.

Kajian tentang *self-control* dalam perspektif Al-Qur'an sebenarnya telah mendapat perhatian dari sejumlah peneliti. Maftuhah dan Irman membahas konsep *self-control* dalam perspektif Al-Qur'an dengan menekankan pentingnya *tazkiyatun nafs* sebagai dasar pengendalian diri (Maftuhah & Irman, 2023). Penelitian tersebut memberikan gambaran umum mengenai bagaimana Al-Qur'an memandang pengendalian diri, tetapi belum secara khusus menawarkan mekanisme preventif yang operasional. Penelitian lain yang dilakukan oleh Herlina et al. juga membahas *self-control* dalam pandangan Al-Qur'an dan menunjukkan bahwa kajian pengendalian diri dalam Islam masih cenderung berada pada tataran normatif-teologis, belum sepenuhnya menyentuh dimensi aplikatif yang dapat dipraktikkan secara konkret dalam kehidupan sehari-hari (Herlina et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat ruang akademik untuk mengembangkan model *self-control* Qur'ani yang lebih sistematis, praktis, dan relevan dengan tantangan kontemporer.

Kajian khusus mengenai QS. Asy-Syams (91): 7–10 juga telah dilakukan, terutama dalam pembahasan tentang konsep *nafs* dan dualitas *fujūr-taqwā*. Zakiy dan Murdan, misalnya, menelaah makna *nafs* dalam QS. Asy-Syams ayat 7–10, tetapi fokus kajiannya lebih diarahkan pada dimensi metafisik dan hakikat jiwa, bukan pada penyusunan model pencegahan moral yang operasional (Zakiy & Murdan, 2022). Dalam tradisi tafsir klasik, pembahasan mengenai *fujūr* dan *taqwā* juga dapat ditemukan dalam karya al-Thabari, Ibnu Katsir, dan al-Razi. Para mufasir tersebut memberikan penjelasan yang kaya mengenai potensi batin manusia, kebebasan memilih, serta tanggung jawab moral di hadapan Allah. Namun, pembahasan tersebut belum secara eksplisit dikembangkan menjadi model *self-control* preventif yang dapat menjawab problem perilaku impulsif dan degradasi moral masyarakat modern (Al-Razi, 1420; Al-Thabari, 2001; Ibnu Katsir, 1998).

Di sisi lain, prinsip *sadd al-ẓarī'ah* telah banyak dibahas dalam literatur *ushul fiqh* dan filsafat hukum Islam. Al-Zuhayli menjelaskan *sadd al-ẓarī'ah* sebagai salah satu instrumen penting dalam penetapan hukum Islam, khususnya dalam mencegah sarana atau jalan yang dapat mengantarkan pada kerusakan (Al-Zuhayli, 1986). Masud juga mengkaji prinsip ini dalam kaitannya dengan pemikiran al-Shatibi dan *maqāṣid al-syarī'ah*, terutama dalam konteks bagaimana hukum Islam bekerja untuk menjaga kemaslahatan dan mencegah kerusakan (Masud, 1997). Penelitian terbaru dari Maulida et al. mulai membuka pembahasan mengenai dimensi preventif *sadd al-ẓarī'ah* dalam hukum Islam, tetapi kajian tersebut masih lebih banyak berada dalam konteks hukum pidana dan belum diarahkan pada pembentukan karakter moral melalui tafsir Qur'ani (Maulida et al., 2024). Dengan demikian, pembahasan *sadd al-ẓarī'ah* masih cenderung berada dalam wilayah legal-formal, belum banyak dikembangkan sebagai paradigma preventif dalam membaca ayat-ayat Al-Qur'an tentang jiwa dan pengendalian diri.

Berdasarkan pemetaan tersebut, terdapat celah akademik yang penting untuk dikaji lebih lanjut. Pertama, kajian *self-control* dalam Al-Qur'an masih banyak berhenti pada penjelasan normatif dan belum menawarkan model pencegahan yang operasional. Kedua, kajian QS. Asy-Syams (91): 7–10 cenderung berfokus pada dimensi teologis dan metafisik tentang *nafs*, *fujūr*, dan *taqwā*, tetapi belum secara khusus dibaca melalui pendekatan preventif. Ketiga, kajian *sadd al-ẓarī'ah* masih dominan dalam wilayah *ushul fiqh* dan penetapan hukum, belum banyak diintegrasikan dengan tafsir tematik untuk membangun kerangka pengendalian diri Qur'ani. Dari celah inilah penelitian ini mengambil posisi dengan mengintegrasikan tafsir QS. Asy-Syams (91): 7–10, konsep *self-control*, prinsip *sadd al-ẓarī'ah*, dan orientasi *maqāṣid al-syarī'ah* dalam satu kerangka konseptual yang utuh.

Kebaruan penelitian ini terletak pada upaya membaca QS. Asy-Syams (91): 7–10 tidak hanya sebagai ayat tentang dualitas moral manusia, tetapi sebagai dasar pembentukan model *self-control* Qur'ani yang bersifat preventif. Prinsip *sadd al-ẓarī'ah* digunakan sebagai mekanisme konseptual untuk menutup celah menuju *fujūr* sebelum ia berkembang menjadi perilaku menyimpang. Dengan demikian, *self-control* tidak lagi dipahami hanya sebagai kemampuan menahan diri setelah dorongan buruk muncul, tetapi sebagai sistem pencegahan dini yang mengatur stimulus, kebiasaan, lingkungan, dan orientasi moral manusia. Integrasi ini juga diletakkan dalam kerangka *maqāṣid al-syarī'ah*, terutama dalam menjaga jiwa, akal, dan martabat manusia. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan studi tafsir tematik, sekaligus kontribusi praktis dalam merumuskan model pengendalian diri Islami yang relevan dengan tantangan masyarakat modern, seperti adiksi digital, perilaku impulsif, ketergantungan media sosial, dan melemahnya etika publik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep *self-control* Qur'ani dalam QS. Asy-Syams (91): 7–10 melalui pendekatan tafsir tematik, kemudian mengintegrasikannya dengan prinsip *sadd al-ẓarī'ah* sebagai kerangka preventif yang berorientasi pada *maqāṣid al-syarī'ah*. Penelitian ini berusaha menunjukkan bahwa pesan Qur'ani tentang *fujūr* dan *taqwā* tidak hanya bersifat moral-spiritual, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi model pencegahan yang sistematis, proaktif, dan aplikatif. Dengan demikian, kajian ini diharapkan mampu memperluas pembacaan terhadap QS. Asy-Syams (91): 7–10 sekaligus menawarkan formulasi konseptual baru bagi penguatan karakter dan pengendalian diri dalam kehidupan kontemporer.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat deskriptif-analitis. Pendekatan ini dipilih karena objek utama kajian berupa teks Al-Qur'an, kitab-kitab tafsir, serta literatur ilmiah yang berkaitan dengan konsep *self-control*, *tazkiyatun nafs*, *sadd al-ẓarī'ah*, dan *maqāṣid al-syarī'ah*. Metode utama yang digunakan adalah tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu metode penafsiran yang mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema tertentu secara sistematis dan komprehensif. Dalam penelitian ini, tema sentral yang dikaji adalah *self-control* Qur'ani dengan fokus utama pada QS. Asy-Syams (91): 7–10. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan kerangka hukum normatif (*normative legal research*) untuk membaca prinsip *sadd al-ẓarī'ah* sebagai instrumen preventif dalam merumuskan standar perilaku manusia yang berorientasi pada kemaslahatan dan pencegahan kerusakan moral (Armia, 2022).

Sumber data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an, khususnya QS. Asy-Syams (91): 7–10, serta kitab-kitab tafsir representatif, meliputi tafsir klasik seperti *Jami' al-Bayan* karya al-Thabari, *Tafsīr al-Qur'ān al-'Azīm* karya Ibnu Katsir, dan *Mafātīḥ al-Ghayb* karya al-Razi, serta tafsir kontemporer seperti *Fī Zilāl al-Qur'ān* karya Sayyid Qutb, *Tafsir Al-Misbah* karya M.

Quraish Shihab, dan *Tafsir Al-Azhar* karya Hamka. Adapun data sekunder diperoleh dari buku, artikel jurnal, dan karya ilmiah yang relevan dengan pembahasan *self-control*, *tazkiyatun nafs*, *sadd al-zarī'ah*, dan *maqāṣid al-syarī'ah*. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi kepustakaan dengan menelusuri, membaca, mengklasifikasi, dan mencatat data yang sesuai dengan fokus penelitian. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu identifikasi dan kategorisasi penafsiran mufasir klasik dan kontemporer, analisis komparatif terhadap persamaan dan perbedaan penafsiran, serta sintesis integratif antara pesan QS. Asy-Syams (91): 7–10, prinsip *sadd al-zarī'ah*, dan kerangka *maqāṣid al-syarī'ah* untuk membangun model *self-control* Qur'ani yang bersifat preventif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pembahasan Mufasir Klasik dan Kontemporer terhadap Dualitas *Fujūr-Taqwā* dalam QS. Asy-Syams (91): 7–10

Pembahasan mengenai *self-control* Qur'ani dalam penelitian ini bertolak dari QS. Asy-Syams (91): 7–10 sebagai dasar utama untuk memahami struktur moral manusia. Ayat-ayat tersebut tidak hanya menjelaskan keberadaan jiwa manusia sebagai unsur batin yang penting, tetapi juga memperlihatkan bahwa dalam diri manusia terdapat dua kecenderungan moral yang saling berhadapan, yaitu *fujūr* dan *taqwā*. Kedua potensi ini menjadi landasan penting dalam memahami mengapa manusia membutuhkan pengendalian diri, penyucian jiwa, dan sistem pencegahan moral. Dengan demikian, QS. Asy-Syams (91): 7–10 dapat dibaca sebagai ayat yang memberikan dasar teologis bagi pembentukan kesadaran diri, tanggung jawab moral, dan kemampuan manusia untuk memilih jalan hidup yang benar.

Secara tematik, ayat ini memiliki posisi penting karena Al-Qur'an tidak langsung berbicara tentang perilaku lahiriah, tetapi terlebih dahulu menyoroti kondisi batin manusia. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan moral tidak dapat dilepaskan dari pengelolaan jiwa. Perbuatan baik maupun buruk pada dasarnya berakar dari kecenderungan batin yang terus berkembang melalui pilihan, kebiasaan, dan lingkungan. Oleh karena itu, analisis terhadap QS. Asy-Syams (91): 7–10 menjadi relevan untuk membangun konsep *self-control* Qur'ani yang tidak hanya bersifat kuratif setelah kesalahan terjadi, tetapi juga preventif melalui upaya menjaga jiwa agar tidak terbuka pada jalan-jalan menuju keburukan. Kerangka inilah yang kemudian memungkinkan ayat tersebut dihubungkan dengan prinsip *sadd al-zarī'ah* sebagai mekanisme pencegahan terhadap potensi penyimpangan moral (Kementerian Agama RI, 2019).

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

Terjemahan : “7). dan demi jiwa serta penyempurnaan (ciptaan)-nya, 8). lalu Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya, 9). sungguh beruntung orang yang menyucikannya (jiwa itu), 10). dan sungguh rugi orang yang mengotorinya.” (QS. Asy-Syams [91]: 7–10).

Surah Asy-Syams merupakan surah Makkiyah yang diturunkan pada periode awal risalah Nabi Muhammad saw. Konteks penurunannya sangat erat dengan upaya pembentukan karakter dasar umat Islam yang masih berada dalam fase konsolidasi akidah. Surah ini diawali dengan serangkaian sumpah kosmis, seperti matahari, bulan, siang, malam, langit, dan bumi, yang semuanya bermuara pada sumpah atas jiwa (*naḥs*) manusia. Dalam tradisi bahasa Arab dan gaya bahasa Al-Qur'an, penggunaan sumpah bukanlah sesuatu yang bersifat kebetulan. Ketika Allah bersumpah atas sesuatu, hal itu menunjukkan bahwa pesan yang disampaikan setelahnya memiliki kedudukan penting dan tidak boleh diabaikan. Dalam konteks QS. Asy-Syams, rangkaian sumpah kosmis tersebut menegaskan bahwa jiwa manusia memiliki kedudukan yang sangat agung, bahkan ditempatkan sejajar dalam struktur sumpah dengan keagungan alam semesta yang terhampar luas (Al-Thabari, 2001).

Ketika enam kitab tafsir yang mewakili dua periode berbeda, yaitu tiga tafsir klasik dan tiga tafsir kontemporer, dibaca secara berdampingan, terlihat bahwa para mufasir memiliki titik temu sekaligus perbedaan penekanan dalam memahami dualitas *fujūr-taqwā* pada QS. Asy-Syams (91): 7–10. Dualitas tersebut menunjuk pada dua kecenderungan yang saling berlawanan dalam diri manusia, yaitu dorongan menuju keburukan (*fujūr*) dan dorongan menuju kebaikan (*taqwā*). Perbedaan penafsiran muncul karena masing-masing mufasir hidup dalam konteks sosial, budaya, dan tradisi keilmuan yang berbeda. Namun, seluruh mufasir tetap bertemu pada gagasan dasar bahwa manusia memiliki potensi moral bawaan yang menuntut pengelolaan, penyucian, dan pertanggungjawaban. Untuk memperjelas persamaan dan perbedaan tersebut, perbandingan enam tafsir dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Persamaan dan Perbedaan Penafsiran Enam Mufasir terhadap QS. Asy-Syams (91): 7–10

No.	Mufasir	Periode	Fokus Penafsiran	Persamaan dengan Mufasir Lain	Perbedaan/ Penekanan Khusus	Implikasi terhadap Self-Control Qur'ani
1	Al-Thabari	Klasik	Menjelaskan makna <i>alhamaha</i> sebagai pemberian kemampuan batin kepada manusia untuk mengenali jalan <i>fujūr</i> dan <i>taqwā</i> .	Sama-sama mengakui bahwa manusia memiliki potensi moral bawaan yang berasal dari Allah.	Menekankan makna kebahasaan dan riwayat tafsir bahwa Allah memberi manusia kemampuan untuk membedakan baik dan buruk.	<i>Self-control</i> berakar pada fitrah moral manusia yang telah dibekali kemampuan mengenali benar dan salah sejak awal penciptaan.
2	Ibnu Katsir	Klasik	Menekankan hubungan antara ilham moral dan tanggung jawab manusia di hadapan Allah.	Sama-sama melihat <i>fujūr</i> dan <i>taqwā</i> sebagai dua potensi yang harus dikelola oleh manusia.	Lebih menonjolkan aspek pertanggungjawaban moral dan kewajiban aktif melakukan tazkiyah.	<i>Self-control</i> dipahami sebagai kewajiban aktif untuk menyucikan jiwa, bukan sekadar harapan pasif atau keadaan batin yang otomatis terbentuk.
3	Al-Razi	Klasik	Membaca ilham <i>fujūr-taqwā</i> sebagai bukti keadilan Tuhan dan kapasitas rasional-moral manusia.	Sama-sama mengakui adanya kemampuan manusia untuk membedakan kecenderungan baik dan buruk.	Menekankan dimensi filosofis bahwa manusia tidak dapat beralasan tidak mengetahui kebaikan dan keburukan karena pengetahuan moral telah ditanamkan dalam jiwanya.	<i>Self-control</i> menjadi bentuk kesadaran moral yang lahir dari kemampuan batin manusia untuk mendeteksi dan menahan kecenderungan menuju <i>fujūr</i> .
4	Sayyid Qutb	Kontemporer	Menafsirkan ayat sebagai seruan perjuangan batin dalam	Sama-sama memandang tazkiyah sebagai jalan menuju	Lebih menekankan dinamika sosial-psikologis manusia modern,	<i>Self-control</i> dipahami sebagai perjuangan batin yang

			menghadapi tekanan sosial dan moral kehidupan manusia.	keberuntungan dan keselamatan jiwa.	termasuk tekanan materialisme dan hedonisme.	terus-menerus agar manusia tetap memilih <i>taqwā</i> di tengah godaan dan tekanan zaman.
5	M. Quraish Shihab	Kontemporer	Menjelaskan <i>tazkiyah</i> sebagai proses progresif, berkelanjutan, dan tidak selesai pada satu titik.	Sama-sama menempatkan penyucian jiwa sebagai syarat keberuntungan manusia.	Menekankan perlunya pemeliharaan jiwa secara terus-menerus melalui kesadaran, pemantauan diri, dan pembinaan moral.	<i>Self-control</i> tidak hanya berupa tindakan sesaat, tetapi proses panjang yang membutuhkan konsistensi dan pengawasan diri secara berkelanjutan.
6	Buya Hamka	Kontemporer	Menekankan pentingnya lingkungan sosial dan komunitas dalam menopang proses penyucian jiwa.	Sama-sama memahami <i>fujūr</i> dan <i>taqwā</i> sebagai potensi yang menentukan arah kehidupan manusia.	Lebih menonjolkan dimensi sosial bahwa <i>tazkiyah</i> tidak hanya menjadi urusan pribadi, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan dan pergaulan.	<i>Self-control</i> Qur'ani tidak hanya bersifat individual, tetapi juga kolektif karena membutuhkan komunitas yang saling mengingatkan dan mendukung proses kebaikan.

Berdasarkan tabel tersebut, dapat dipahami bahwa mufasir klasik dan kontemporer memiliki titik temu dalam memandang *fujūr* dan *taqwā* sebagai dua potensi batin yang Allah tanamkan dalam diri manusia. Para mufasir klasik, seperti Al-Thabari, Ibnu Katsir, dan Al-Razi, lebih banyak menekankan dasar teologis, kebahasaan, dan filosofis dari ilham moral tersebut. Al-Thabari menekankan makna *alhamaha* sebagai pemberian kemampuan batin untuk membedakan baik dan buruk; Ibnu Katsir menghubungkannya dengan tanggung jawab moral manusia; sedangkan Al-Razi melihatnya sebagai bukti keadilan Tuhan karena manusia telah dibekali pengetahuan moral dasar (Al-Razi, 1420; Al-Thabari, 2001; Ibnu Katsir, 1998).

Sementara itu, mufasir kontemporer, seperti Sayyid Qutb, M. Quraish Shihab, dan Hamka, membuka ruang pembacaan yang lebih aplikatif terhadap kehidupan manusia modern. Qutb menekankan bahwa QS. Asy-Syams ayat 7–10 merupakan seruan untuk melakukan perjuangan batin secara terus-menerus di tengah tekanan materialisme dan hedonisme (Qutb, 1992). Shihab menegaskan bahwa *tazkiyah* bukan pencapaian yang selesai pada satu titik, melainkan proses progresif yang harus dirawat sepanjang hayat (Shihab, 2002). Adapun Hamka memperluas pemahaman *tazkiyah* ke dalam dimensi sosial dengan menegaskan bahwa penyucian jiwa juga dipengaruhi oleh lingkungan, pergaulan, dan komunitas yang menopang kebaikan (Hamka, 1990).

Dengan demikian, perbedaan mendasar antara mufasir klasik dan kontemporer terletak pada orientasi analisisnya. Mufasir klasik cenderung menempatkan pertarungan antara *fujūr* dan *taqwā* dalam kerangka teologis-filosofis yang berkaitan dengan fitrah, kebebasan memilih (*ikhtiyār*), takdir (*qadar*), dan pertanggungjawaban moral manusia. Sebaliknya, mufasir kontemporer lebih menekankan dimensi praksis dan sosial dari ayat tersebut, terutama bagaimana manusia harus membentengi diri dari keburukan sejak dini melalui kesadaran,

pemantauan diri, dan dukungan lingkungan yang baik. Pada titik ini, pembacaan klasik dan kontemporer dapat disintesis menjadi dasar perumusan *self-control* Qur'ani sebagai sistem pengendalian diri yang tidak hanya bersifat teologis, tetapi juga preventif, praktis, dan relevan dengan kehidupan modern (Al-Maududi et al., 2025).

B. Dialog Teoritis: *Self-Control* Psikologi Kontemporer dan *Self-Control* Qur'ani

Sebelum menganalisis integrasi *sadd al-zarī'ah*, perlu dibangun dialog antara teori *self-control* dalam psikologi modern dan konsep *self-control* yang terbangun dari QS. Asy-Syams ayat 7–10. Dialog ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya menggunakan istilah dan kerangka epistemologis yang berbeda, keduanya berbicara tentang fenomena yang saling berkaitan. Psikologi modern, melalui pemikiran Baumeister, Tangney, Bandura, Friese, serta Mischel dan Shoda, mengidentifikasi *self-control* sebagai kapasitas manusia dalam mengelola impuls, menunda kepuasan, memantau perilaku, dan mengevaluasi tindakan. Sementara itu, Al-Qur'an menempatkan pengendalian diri dalam kerangka *nafs*, *fujūr*, *taqwā*, *tazkiyah*, dan *falāh*.

Tabel 2. Dialog Teoritis antara Psikologi Modern dan *Self-Control* Qur'ani

Konsep Psikologi Modern	Dimensi Qur'ani QS. Asy-Syams (91): 7–10	Integrasi dalam Model Preventif
<i>Ego depletion</i> : kelelahan mental akibat <i>self-control</i> yang berkelanjutan; kemampuan mental terkuras karena terlalu banyak menahan diri atau mengambil keputusan dalam jangka panjang.	<i>Tazkiyah</i> berkelanjutan pada ayat “ <i>qad aflaha man zakkāhā</i> ”. Penyucian jiwa dipahami sebagai proses yang terus dirawat, bukan pencapaian sekali jadi.	<i>Sadd al-zarī'ah</i> preventif bekerja dengan membatasi stimulus negatif sejak awal. Dengan menutup jalan menuju <i>fujūr</i> sebelum berkembang, individu dapat menghemat energi mental dan mengarahkannya pada peningkatan <i>taqwā</i> .
<i>Self-regulation model</i> : regulasi diri melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi.	Ilham <i>fujūr-taqwā</i> pada ayat “ <i>fa alhamaha fujūraha wa taqwāha</i> ”. Manusia dibekali kemampuan batin untuk membedakan baik dan buruk.	Model ini melahirkan tiga langkah operasional: perencanaan dengan mengidentifikasi <i>dzari'ah</i> negatif, pemantauan terhadap kebiasaan kecil yang mengarah pada <i>fujūr</i> , dan evaluasi berkala terhadap proses <i>tazkiyah</i> .
<i>Executive control</i> : kemampuan mengendalikan impuls melalui fungsi kognitif dan memilih tindakan yang lebih bijak.	Kontrol <i>nafs</i> melalui ilham moral. Pengendalian diri tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga berakar pada wijdan spiritual yang memampukan manusia membedakan dan memilih.	<i>Self-control</i> Qur'ani melampaui kontrol kognitif karena melibatkan dimensi spiritual dan emosional. Pengendalian diri bukan hanya manajemen impuls mekanis, melainkan bagian dari ibadah yang bermakna.
<i>Delayed gratification</i> : kemampuan menunda kepuasan sesaat untuk meraih tujuan yang lebih besar dan bermakna.	<i>Taqwā</i> dan <i>falāh</i> pada ayat “ <i>qad aflaha man zakkāhā</i> ”. Orientasi hidup diarahkan pada keberuntungan sejati yang mencakup dimensi dunia dan akhirat.	Model Qur'ani memberi motivasi transendental yang lebih kuat. <i>Self-control</i> bukan hanya pilihan rasional demi manfaat pragmatis, tetapi respons terhadap panggilan moral dan spiritual.

Dialog konseptual di atas menunjukkan bahwa psikologi modern dan Al-Qur'an, meskipun beroperasi dengan nomenklatur yang berbeda, mengidentifikasi dimensi fenomena yang saling melengkapi. Pertama, dari sisi asal-usul motivasi, psikologi modern umumnya mendasarkan *self-control* pada pengondisian perilaku (*conditioning*), penguatan (*reinforcement*), dan insentif eksternal. Sebaliknya, paradigma Qur'ani menempatkan motivasi pengendalian diri pada ilham ilahi, yaitu kesadaran batin yang inheren dalam diri manusia sejak penciptaan. Orientasi ini menghasilkan fondasi regulasi diri yang lebih stabil karena tidak hanya bergantung pada dorongan eksternal.

Kedua, dari sisi tingkat intervensi, psikologi modern, terutama dalam teori *ego depletion*, cenderung berfokus pada fase pasca-keputusan, yaitu bagaimana seseorang meredam impuls yang telah muncul. Sebaliknya, Al-Qur'an membuka ruang intervensi pada fase pra-keputusan, yaitu upaya memblokir stimulus pemicu sebelum impuls berkembang menjadi tindakan nyata. Perbedaan ini menunjukkan pergeseran dari pendekatan kuratif menuju pendekatan preventif. Ketiga, dari sisi cakupan, psikologi modern sering memisahkan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual, sedangkan model Qur'ani mengintegrasikan ketiganya dalam kesatuan *nafs* yang koheren. Dengan demikian, *self-control* tidak lagi direduksi sebagai teknik manajemen perilaku, tetapi menjadi manifestasi integritas spiritual manusia.

C. Pembacaan Preventif: Ruang *Sadd al-zarī'ah* dalam Penafsiran QS. Asy-Syams (91): 7–10

Penelitian ini merupakan upaya rekonstruksi teoretis yang bersifat integratif. Kajian ini tidak bertujuan memaksakan penafsiran baru secara spekulatif, melainkan menjadi jembatan epistemologis yang mempertemukan metodologi *uṣūl al-fiqh*, khususnya prinsip *sadd al-zarī'ah*, dengan eksegesis psikologis-spiritual tentang *tazkiyatun nafs*. Melalui integrasi tersebut, pengendalian diri dalam Islam dapat dipahami tidak hanya sebagai moralitas personal, tetapi juga sebagai sistem pencegahan yang metodologis, proaktif, dan terukur. Dengan demikian, pembacaan terhadap QS. Asy-Syams ayat 7–10 dapat diarahkan pada rekonstruksi konseptual berbasis *maqāṣid al-syarī'ah*.

Terdapat tiga argumen linguistik-tafsiri dan filosofis yang membangun fondasi pembacaan preventif tersebut. Argumen pertama bertolak dari kata *dassaha* dalam ayat 10. Al-Thabari menafsirkan kata ini bukan sebagai kerusakan jiwa yang terjadi seketika, melainkan sebagai proses gradual yang bersifat kumulatif, yaitu penghancuran potensi kebaikan jiwa secara perlahan hingga akhirnya mengakar (Al-Thabari, 2001). Gambaran proses gradual ini memiliki hubungan erat dengan logika *sadd al-zarī'ah*. Jika kejatuhan moral tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan bermula dari celah kecil yang dibiarkan terbuka, maka menutup setiap *zarī'ah* yang berpotensi mengantarkan jiwa menuju *fujūr* menjadi tindakan pencegahan yang penting secara normatif (Al-Zuhayli, 1986).

Secara praktis, strategi *self-control* yang efektif tidak dapat menunggu hingga perilaku buruk benar-benar terwujud. Dalam konteks kecanduan digital, misalnya, prinsip *sadd al-zarī'ah* bekerja di bagian hulu dengan membatasi akses dan paparan sejak dini, bukan sekadar menghentikan penggunaan gawai setelah seseorang telanjur mengalami ketergantungan. Artinya, pencegahan lebih ditekankan daripada pemulihan setelah kerusakan terjadi.

Argumen kedua bersumber dari analisis gramatikal terhadap kata *aflaha* dalam ayat 9, yang didahului oleh partikel *qad*. Dalam struktur bahasa Arab, *qad* berfungsi sebagai huruf *tahqīq* yang menegaskan kepastian suatu pernyataan. M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa penggunaan *qad* dalam ayat tersebut mengandung pesan teologis yang kuat, yaitu bahwa keberuntungan bagi orang yang menyucikan jiwa bersifat pasti, menyeluruh, dan tidak terikat pada syarat duniawi tertentu (Shihab, 2002). Kepastian teologis ini membawa implikasi normatif bahwa pencegahan batin melalui *tazkiyah*, yang dalam kajian ini dibaca sebagai *sadd al-zarī'ah* batin, bukan sekadar pilihan etis yang bersifat sukarela, melainkan imperatif spiritual yang menentukan arah hidup manusia.

Argumen ketiga berpijak pada epistemologi moral Al-Razi. Menurut Al-Razi, Allah melalui ilham *fujūr-taqwā* menanamkan pengetahuan moral bawaan ke dalam struktur jiwa setiap manusia sejak awal penciptaan. Secara ontologis, manusia telah dibekali kapasitas intrinsik untuk mendeteksi dan mencegah langkah-langkah yang mengarah kepada *fujūr* sebelum terwujud sebagai tindakan nyata (Al-Razi, 1420). Kapasitas batin tersebut secara fungsional sejalan dengan prinsip *sadd al-zarī'ah* dalam dimensi internal. Jiwa yang sehat akan secara

proaktif menutup celah menuju kerusakan tanpa harus menunggu kerusakan tersebut benar-benar terjadi. Perspektif ini diperkuat oleh Wahbah al-Zuhayli yang menempatkan *sadd al-ẓarī'ah* sebagai prinsip kebijaksanaan universal dalam mencegah jalan menuju kerusakan, sehingga dapat diterapkan bukan hanya dalam wilayah hukum formal, tetapi juga dalam pembinaan spiritual manusia (Al-Zuhayli, 1986).

Ketiga argumen di atas menemukan landasan normatifnya dalam tingkat *darūriyyāt*, khususnya penjagaan jiwa (*hifẓ al-nafs*). Merujuk pada pemikiran hukum Al-Shatibi, penjagaan jiwa tidak dapat dicapai secara optimal melalui tindakan korektif setelah kerusakan terjadi, tetapi harus melalui sistem pencegahan (*wiqāyah*) yang terancang secara sistematis (Masud, 1997). Oleh karena itu, integrasi *sadd al-ẓarī'ah* ke dalam penafsiran QS. Asy-Syams ayat 7–10 bukanlah inovasi tafsir yang bersifat arbitrer, melainkan bentuk operasionalisasi dari tujuan agung syariat (*maqāṣid*) dalam menjaga jiwa, akal, dan martabat manusia.

D. Operasionalisasi *Sadd al-Ẓarī'ah* dalam Tiga Lapis Pencegahan

Dalam tataran aplikatif, *sadd al-ẓarī'ah* sebagai mekanisme *self-control* preventif dapat diturunkan ke dalam tiga tingkatan intervensi yang saling melengkapi. Pertama, pencegahan primer (*primary prevention*) dilakukan dengan menutup akses terhadap stimulus eksternal sebelum stimulus tersebut memengaruhi jiwa. Dalam konteks kehidupan modern, hal ini dapat dilakukan dengan membatasi paparan konten media sosial yang memicu perilaku impulsif, mematikan notifikasi gawai, serta merancang ruang digital yang kondusif bagi proses *tazkiyah*. Pencegahan primer bekerja sebelum dorongan negatif terbentuk secara kuat.

Kedua, pencegahan sekunder (*secondary prevention*) dilakukan melalui identifikasi dini terhadap perilaku destruktif. Pada tahap ini, individu perlu mendeteksi dan menghentikan kebiasaan mikro sebelum terakumulasi menjadi kerusakan jiwa sebagaimana digambarkan dalam istilah *dassāhā*. Dalam konteks kecanduan digital, pencegahan sekunder dapat berupa *self-monitoring* terhadap gejala awal, seperti rasa cemas ketika *offline*, dorongan membuka media sosial tanpa tujuan, atau kesulitan mengatur waktu penggunaan gawai. Intervensi dini diperlukan agar kebiasaan buruk tidak mengkristal menjadi karakter permanen.

Ketiga, pencegahan tersier (*tertiary prevention*) dilakukan melalui sistem pemulihan komunal. Terinspirasi dari pandangan Hamka, lapis ini menegaskan bahwa *tazkiyah* membutuhkan ekosistem sosial agar proses menuju *falāh* dapat bertahan secara berkelanjutan. Aplikasi modernnya dapat berupa pembentukan komunitas yang suportif, kelompok diskusi keagamaan, bimbingan spiritual, atau sistem saling mengingatkan (*accountability*) secara sehat dan penuh kasih sayang. Dengan demikian, pencegahan tidak hanya berlangsung pada level individu, tetapi juga diperkuat oleh lingkungan sosial yang mendorong konsistensi moral (Maulida et al., 2024).

E. Implikasi terhadap Perumusan Konsep *Self-Control* Qur'ani Berbasis *Maqāṣid al-syarī'ah*

Pembacaan QS. Asy-Syams (91): 7–10 melalui konsep *self-control* Qur'ani berbasis *maqāṣid al-syarī'ah* menunjukkan bahwa ayat ini tidak hanya berbicara tentang keberadaan dua potensi moral dalam diri manusia, tetapi juga menawarkan kerangka pengendalian jiwa yang bersifat preventif. Ayat “*wa naḥsin wa mā sawwāhā*” dapat dipahami sebagai penegasan bahwa jiwa manusia diciptakan secara seimbang dan memiliki struktur moral yang memungkinkan manusia menerima arahan ilahi. Dalam perspektif *maqāṣid*, penyempurnaan jiwa ini berkaitan dengan penjagaan eksistensi manusia, terutama *hifẓ al-nafs* atau perlindungan terhadap jiwa. Artinya, jiwa tidak boleh dibiarkan bergerak tanpa kendali karena kerusakan jiwa dapat melahirkan kerusakan perilaku, akal, relasi sosial, dan keberagamaan seseorang. Dengan demikian, *self-control* Qur'ani

berangkat dari kesadaran bahwa manusia memiliki tanggung jawab untuk menjaga kualitas jiwanya sebagai bagian dari amanah penciptaan.

Ayat berikutnya, “*fa alhamaha fujūrahā wa taqwāhā*”, menunjukkan bahwa Allah memberi manusia kemampuan untuk mengenali dua arah moral yang berbeda, yaitu *fujūr* dan *taqwā*. Al-Thabari menjelaskan bahwa ilham dalam ayat ini menunjukkan adanya kemampuan batin untuk membedakan jalan keburukan dan jalan ketakwaan, sedangkan Al-Razi melihatnya sebagai bukti bahwa manusia telah dibekali pengetahuan moral dasar sehingga tidak dapat beralasan tidak mengetahui kebaikan dan keburukan (Al-Razi, 1420; Al-Thabari, 2001). Berdasarkan pembacaan penulis, ayat ini menjadi dasar bagi *self-control* Qur’ani karena pengendalian diri hanya mungkin dilakukan apabila manusia memiliki kesadaran untuk mengenali dorongan yang sedang bekerja dalam dirinya. Dalam kerangka *maqāṣid al-syarī’ah*, kemampuan membedakan *fujūr* dan *taqwā* berkaitan dengan *ḥifẓ al-‘aql*, sebab akal dan kesadaran moral harus dijaga agar manusia mampu menilai, memilih, dan mengendalikan tindakannya secara benar.

Selanjutnya, ayat “*qad aflaha man zakkāhā*” menegaskan bahwa keberuntungan manusia terletak pada keberhasilannya menyucikan jiwa. M. Quraish Shihab menempatkan *tazkiyah* sebagai proses yang berkelanjutan, bukan pencapaian sesaat, sehingga manusia harus terus merawat kesadaran moralnya sepanjang hidup (Shihab, 2002). Dalam pembacaan penulis, ayat ini memperlihatkan bahwa *self-control* Qur’ani tidak berhenti pada kemampuan menahan dorongan buruk, tetapi harus bergerak menuju pembentukan kualitas jiwa yang lebih bersih, sadar, dan dekat kepada nilai ketakwaan. Di sini tampak hubungan dengan *ḥifẓ al-dīn*, karena pengendalian diri bukan sekadar strategi psikologis, melainkan bagian dari penjagaan agama dalam diri manusia melalui proses penyucian, pembiasaan baik, dan penguatan orientasi hidup menuju *falāh*.

Adapun ayat “*wa qad khāba man dassāhā*” menunjukkan bahwa kerugian manusia terjadi ketika jiwa dibiarkan tertutup oleh kecenderungan buruk. Kata *dassaha* dapat dibaca sebagai proses pengotoran jiwa yang berlangsung secara bertahap, bukan kerusakan yang muncul secara tiba-tiba. Pada titik inilah prinsip *sadd al-ẓarī’ah* menjadi penting. Jika kerusakan jiwa terbentuk melalui celah-celah kecil yang dibiarkan, maka pengendalian diri Qur’ani harus bekerja sejak tahap awal dengan menutup jalan yang dapat membawa manusia kepada *fujūr*. Al-Zuhayli menjelaskan bahwa *sadd al-ẓarī’ah* merupakan prinsip pencegahan terhadap sarana yang dapat mengantarkan pada kerusakan (Al-Zuhayli, 1986). Berdasarkan pembacaan penulis, ayat ini memperlihatkan bahwa *self-control* Qur’ani berbasis *maqashid* tidak hanya bersifat kuratif setelah dosa terjadi, tetapi bersifat preventif dengan mencegah sebab, jalan, dan kebiasaan yang dapat mengotori jiwa.

Dengan demikian, maksud QS. Asy-Syams (91): 7–10 dalam kerangka *self-control* Qur’ani berbasis *maqāṣid al-syarī’ah* dapat dirumuskan sebagai berikut: ayat 7 menegaskan kemuliaan dan keseimbangan jiwa yang harus dijaga; ayat 8 menunjukkan adanya kemampuan moral untuk membedakan *fujūr* dan *taqwā*; ayat 9 menegaskan kewajiban aktif melakukan *tazkiyah* sebagai jalan menuju *falāh*; sedangkan ayat 10 memperingatkan bahaya pembiaran jiwa yang mengarah pada kerugian. Keempat ayat tersebut membentuk satu alur pengendalian diri yang utuh, yaitu mengenali struktur jiwa, membedakan kecenderungan moral, menyucikan jiwa, dan menutup celah menuju kerusakan. Dalam perspektif *maqashid*, alur ini berfungsi untuk menjaga agama (*ḥifẓ al-dīn*), jiwa (*ḥifẓ al-nafs*), akal (*ḥifẓ al-‘aql*), dan martabat manusia.

Sintesis tersebut menghasilkan model *self-control* Qur’ani yang memiliki empat karakteristik utama. Pertama, bersifat teogenetis karena berakar pada ilham Allah dalam jiwa manusia, bukan semata-mata konstruksi sosial atau latihan psikologis. Kedua, bersifat preventif-proaktif karena bekerja dengan menutup jalan menuju *fujūr* sebelum perilaku menyimpang terjadi. Ketiga, bersifat holistik karena mencakup dimensi batin, akal, emosi, tindakan, dan

lingkungan sosial. Keempat, berorientasi pada *maqāṣid al-syarī'ah* karena pengendalian diri diarahkan untuk menjaga kemaslahatan manusia secara utuh, bukan hanya untuk mencapai keberhasilan duniawi. Oleh sebab itu, QS. Asy-Syams (91): 7–10 dapat dibaca sebagai dasar normatif bagi pembentukan *self-control* Qur'ani yang tidak hanya menahan manusia dari keburukan, tetapi juga mengarahkannya pada penyucian jiwa, pencegahan moral, dan pencapaian *falāḥ*.

F. Relevansi Kontemporer

Relevansi model *self-control* Qur'ani berbasis *sadd al-ẓarī'ah* dapat dilihat pada persoalan kecanduan digital dan *brainrot* media sosial. Konsumsi konten digital secara berlebihan dapat melemahkan kualitas religius dan intelektual peserta didik, sehingga pendidikan *tazkiyatun nafs* diperlukan untuk mengurangi konsumsi konten yang merusak kesadaran moral dan spiritual (Masruroh, 2025). Berdasarkan pandangan tersebut, penulis menilai bahwa persoalan kecanduan digital tidak cukup ditangani secara reaktif setelah seseorang mengalami ketergantungan. Dalam konteks ini, *sadd al-ẓarī'ah* dapat diterapkan sebagai strategi pencegahan digital melalui tiga lapis tindakan: pencegahan primer dengan membatasi durasi layar dan mengendalikan paparan algoritma konten negatif; pencegahan sekunder dengan mendeteksi gejala kecemasan digital dan melakukan *digital detox* secara berkala; serta pencegahan tersier melalui literasi digital berbasis komunitas keagamaan. Dengan demikian, *self-control* Qur'ani tidak hanya bekerja sebagai pengendalian diri personal, tetapi juga sebagai sistem proteksi moral terhadap stimulus digital yang berpotensi mengarahkan jiwa pada *fujūr*.

Relevansi kedua tampak pada perilaku *phubbing*, yaitu kecenderungan mengabaikan orang lain karena perhatian yang berlebihan terhadap gawai. Kontrol diri memiliki hubungan dengan perilaku *phubbing* dalam perspektif Islam, sebab penggunaan gawai tidak hanya berkaitan dengan kebiasaan teknis, tetapi juga berhubungan dengan kesadaran diri dan etika sosial (Khairunnisa & Karimulloh, 2025). Berdasarkan hal itu, penulis memandang bahwa *phubbing* dapat dibaca sebagai salah satu bentuk kegagalan *self-control* dalam ruang sosial, karena individu tidak lagi mampu menempatkan perhatian secara proporsional antara dunia digital dan kehadiran manusia di sekitarnya. Melalui prinsip *sadd al-ẓarī'ah*, perilaku ini dapat dicegah dengan membatasi penggunaan gawai dalam ruang keluarga, majelis sosial, forum akademik, dan kegiatan keagamaan. Pencegahan tersebut penting karena pembiaran terhadap kebiasaan kecil seperti terus-menerus memeriksa layar dapat berkembang menjadi kerusakan relasional yang lebih luas, seperti melemahnya empati, berkurangnya adab komunikasi, dan menurunnya kualitas hubungan sosial.

Dari perspektif pendidikan Islam, kajian *self-control* dalam perspektif Al-Qur'an masih cenderung normatif dan perlu dikembangkan ke arah yang lebih operasional (Herlina et al., 2025). Berangkat dari kritik tersebut, penulis menawarkan bahwa model *self-control* Qur'ani berbasis *sadd al-ẓarī'ah* dapat diterjemahkan ke dalam kurikulum pendidikan karakter melalui empat tahapan. Pertama, peserta didik dikenalkan pada fitrah moral *fujūr-taqwā* agar memahami bahwa dalam dirinya terdapat potensi baik dan buruk yang harus dikelola. Kedua, peserta didik dilatih mengidentifikasi *ẓarī'ah* negatif, yaitu celah-celah kecil yang dapat mengarah pada kebiasaan buruk. Ketiga, lembaga pendidikan membangun kebiasaan preventif (*wiqāyah*) melalui aturan, pembiasaan, dan lingkungan belajar yang mendukung pengendalian diri. Keempat, proses *tazkiyah* dievaluasi secara berkala sebagai indikator perkembangan karakter. Dengan formulasi ini, kontribusi penulis terletak pada upaya mengubah konsep *self-control* Qur'ani dari gagasan normatif menjadi kerangka aplikatif yang dapat digunakan dalam pendidikan karakter, literasi digital Islami, dan pembinaan moral generasi muda.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa QS. Asy-Syams (91): 7–10 memberikan dasar teologis yang kuat bagi perumusan konsep *self-control* Qur'ani. Ayat ini menegaskan bahwa manusia memiliki dua potensi batin yang saling berlawanan, yaitu *fujūr* dan *taqwā*, serta diberi kemampuan untuk memilih dan mengarahkan jiwanya melalui proses *tazkiyah*. Para mufasir klasik, seperti al-Thabari, Ibnu Katsir, dan al-Razi, menekankan dimensi fitrah, kebebasan memilih, dan tanggung jawab moral manusia, sedangkan mufasir kontemporer, seperti Sayyid Qutb, M. Quraish Shihab, dan Hamka, membuka ruang pembacaan yang lebih aplikatif dengan menempatkan penyucian jiwa sebagai proses aktif, berkelanjutan, dan terkait dengan realitas sosial. Dengan demikian, dualitas *fujūr-taqwā* tidak hanya dapat dipahami sebagai konsep teologis, tetapi juga sebagai fondasi bagi pembentukan sistem pengendalian diri yang sadar, terarah, dan bertanggung jawab.

Integrasi prinsip *sadd al-zarī'ah* ke dalam pembacaan QS. Asy-Syams (91): 7–10 menghasilkan model *self-control* Qur'ani yang bersifat preventif-proaktif, teogenetis, holistik, dan berorientasi pada *maqāṣid al-syarī'ah*. Model ini tidak hanya menekankan penyesalan atau perbaikan setelah kesalahan terjadi, tetapi juga mendorong pencegahan dini melalui penutupan celah-celah yang dapat mengarahkan jiwa pada *fujūr*. Dalam konteks kehidupan kontemporer, model ini relevan untuk merespons berbagai persoalan moral dan psikologis, seperti adiksi digital, perilaku impulsif, *phubbing*, dan melemahnya etika sosial. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan agar kajian *self-control* Qur'ani terus dikembangkan secara lebih operasional, khususnya dalam pendidikan karakter, literasi digital Islami, dan pembinaan spiritual berbasis komunitas, sehingga nilai *tazkiyah* tidak berhenti sebagai konsep normatif, tetapi dapat diwujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. M. ibn M. (1983). *Ihya' 'Ulum ad-Din*. Faizan.
- Al-Maududi, A. A., Azzahra, D., Siahaan, M., Harahap, M. N., Putri, R. A., & Lubis, R. (2025). Konsep An-Nafs dan Ar-Ruh. *PEMA: Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 924–934. <https://doi.org/10.56832/pema.v5i3.2377>
- Al-Razi, F. al-D. M. ibn U. (1420). *Mafatih al-Ghayb: Al-Tafsir al-Kabir*. Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- Al-Thabari, M. ibn J. (2001). *Jami' al-Bayan 'an Ta'wil Ay al-Qur'an*. Dar Hijr.
- Al-Zuhayli, W. M. (1986). *Ushul al-Fiqh al-Islami*. Dar Al-Fikr.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Armia, M. S. (2022). *Penentuan metode pendekatan penelitian hukum*. Lembaga Kajian Konstitusi Indonesia.
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2011). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Friese, M., Frankenbach, J., Job, V., & Loschelder, D. D. (2017). Does Self-Control Training Improve Self-Control? A Meta-Analysis. *Perspectives on Psychological Science*, 12(6), 1077–1099. <https://doi.org/10.1177/1745691617697076>
- Hamka. (1990). *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas.
- Herlina, Muhammad Alif, & Syaefulloh. (2025). Self-control dalam pandangan Al-Qur'an: Studi Al-Qur'an tematik dengan pendekatan grounded theory. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Keislaman*, 5(2), 286–300.
- Ibnu Katsir. (1998). *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

- Kementerian Agama RI. (2019). *Al-Qur'an dan terjemahannya. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an*. Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Khairunnisa, & Karimulloh, K. (2025). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Perilaku Phubbing Menurut Perspektif Islam. *Nathiqiyyah*, 8(1), 88–98. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i1.1550>
- Maftuhah, S. & Irman. (2023). Konsep self control dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 7(2), 437–443.
- Masruroh, J. (2025). *Mengurangi overconsumption konten brainrot media sosial melalui pendidikan tazkiyatun nafs guna membentuk karakter religius dan intelektual pada siswa madrasah*. 2(8), 785–792.
- Masud, M. K. (1997). *Islamic legal philosophy: A study of Abu Ishaq al-Shatibi's life and thought*. Islamic Research Institute.
- Maulida, M., Syabani, S. B., Sarhan, M. H., Fauzan, M., & Ananda, A. R. (2024). Sadd al-dzari'ah: Prinsip-prinsip pencegahan dalam hukum Islam. *Jurnal Cendikia ISNU SU*, 1(3).
- Qutb, S. (1992). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Dar al-Syuruq.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Zakiy, A., & Murdan, M. N. (2022). Interpretasi makna nafs dalam QS Al-Syams ayat 7–10: Studi analisis Tafsir Mafatih al-Ghayb karya Fakhr al-Din al-Razi. *Pappasang: Jurnal Studi Al-Qur'an-Hadis Dan Pemikiran Islam*, 4(2), 87–109. <https://doi.org/10.46870/jiat.v4i2.445>