

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Defenisi *Hawā*

Kemampuan dalam menahan dan mengendalikan *hawā*, menjadi suatu tantangan berat bagi individu, kehidupan modern yang penuh validasi dan provokasi, menjadi alasan setiap individu harus mampu mengingat bahwa dalam diri, terdapat suatu hal yang perlu dikendalikan akal dan iman. Yaitu *hawā* individu yang mampu memblokade *hawānya* akan mendapatkan tempat yang tinggi disisi tuhan dan menjadi makhluk hina jika sudah tak terkendali. Dengan demikian kontrol *hawā* menjadi hal urgen dan berperan penting dalam pembentukan pribadi yang mempunyai kontrol diri yang baik serta mengendalikan diri, dari bisikan-bisikan tanpa manfaat serta bujukan syetan, menuju perilaku positif yang diridhoi Allah. Untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai *hawā* diperlukan penelusuran makna

secara intensif, baik secara etimologis maupun terminologis.

1. Secara Etimologi

Kata *hawā* didalam kamus lisanul arab berasal dari akar kata هوى yang berarti jatuh, kecenderungan hati, keinginan jiwa, cinta yang mendalam, jurang yang sangat dalam, neraka hawiyah.¹ Sedangkan dalam kamus *Al-mufradat fi gharibil qur'an hawā* berarti kecendrungan nafsu pada syahwat, jatuh dari atas kebawah, kosong.² berdasarkan kamus arab-indonesia, *hawā* secara etimologi berarti jatuh dari atas, cinta, kecenderungan, kesukaan, dan kesenangan.³ Istilah ini merujuk pada *hawā* yang membawa pemiliknya kedalam keinginan berbuat kemaksiatan yang menimbulkan kebinasaan dunia dan akhirat. Menurut kamus bahasa Indonesia, *hawā* ialah dorongan hati dan

¹ Ibnu Manzur. *Lisanul Arab*. (Kairo, Dar Al Maaref, 1981) 4728

² Ar-Raghib Al-Ashafani. *Al-Mufradat fi Gharibil Qur'an*. Jilid III. terj Ahmad Zaini Dahlan, (Depok, Pustaka Khazanah Fawa'id) hal 897

³ Mahmud Yunus. *Kamus Arab-Indonesia*. (Jakarta, PT. Mahmud Yunus Wa Dzurriyah, 2010) hal 1526

keinginan keras, untuk mematuhi hati melepaskan marahnya.⁴Dapat didefinisikan bahwa *hawā* adalah kecenderungan jiwa, keinginan jiwa, jatuh, kecenderungan pada syahwat yang dapat membawa pemiliknya kepada kekosongan, kebinasaan dunia dan neraka hawiyah diakhirat.

2. Secara Terminologi

Supaya diperoleh pemahaman yang kongkrit, diperlukan pandangan ulama muslim yang telah mengkaji *hawā* lewat disiplin keilmuannya, menjadikan pembahasan dapat dideskripsikan secara mendalam dan komperhensif. Tokoh-tokoh ulama islam telah memberikan pemahaman dan pengajaran terhadap *hawā*, baik secara teori ataupun aplikatif. Pandangan inilah yang menjadi pedoman penting dalam memahami makna *hawā*, serta pengendaliannya dalam kehidupan seorang muslim.

⁴ Dendy Sugono. *Kamus Bahasa Indonesia*. (Jakarta, Pusat Bahasa, 2008) hal 515

Penjelasan mengenai definisi *hawā* dikemukakan oleh M. Quraish Shihab menurutnya *hawā* adalah keinginan nafsu yang bertentangan dengan ajaran agama, selalu mendorong terhadap perkara-perkara yang bersifat negatif dan membawa manusia menuju kebinasaan.⁵ Hal ini memberikan pemahaman bahwa *hawā* cenderung membawa manusia kepada hal-hal yang menentang ajaran keislaman serta perilaku buruk yang membuat kebinasaan. Sementara itu seorang tokoh muslim bernama Muhammad Mahdi Al ashafy menjelaskan bahwa *hawā* yakni gabungan berbagai nafsu dan keinginan dalam jiwa manusia, meminta terhadap pelempiasan secara terus-menerus dan akan memberikan kenikmatan tersendiri pada diri manusia.⁶ Pada penjelasan ini beliau menambahkan bahwa bagi manusia yang selalu tunduk terhadap *hawā* mereka

⁵ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: Pesan kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jilid XIII , Jakarta, Lentera Hati) 49

⁶ Ali Ibn Muhammad Ad-Dihami. *Jihad An-Nafs: Mengendalikan Hawā Nafsu*. terj. Hariman Muttaqin, (Jakarta: Qisti Press, 2005), hal 4.

akan merasakan kenikmatan tertentu yang muncul jika keinginannya terpenuhi.

Ibn Taimiyyah mendefenisikan *hawā* sebagai kecenderungan atau keinginan jiwa terhadap sesuatu yang disenangi, mengikuti *hawā* berarti memenuhi dorongan dan kesenangan jiwa tersebut, *hawā* dapat menjadi tercela apabila membawa manusia kepada perbuatan yang menentang syariat namun dapat memberikan nilai terpuji bila diarahkan sesuai dengan tuntunan wahyu.⁷ Buya Hamka menjelaskan bahwa *hawā* bermakna udara sebab manusia mempunyai *hawā* sebagai gejala kondisi batin yang berubah menjadi marah, dendam, sayang, sedih. Serta dalam bahasa indonesia *hawā* disebut *hawā* nafsu sebab *hawā* merupakan gejala dari nafsu.⁸ Penjelasan ini memberikan pemahaman bahwa *hawā* merupakan gejala dari nafsu perlu dikendalikan dan diarahkan

⁷ Ibn Taimiyyah. *Majmu Al-Fatwah*. (Madinah: Percetakan Al-Qur'an Raja Fahad, 2004), hal 584-585

⁸ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. (Jilid XI: Jakarta: Pajimas, 2007) hal 6616-6617

pada ajaran keagamaan supaya dapat memberikan implikasi positif pada diri manusia itu.

Uraian dari definisi etimologis dan terminologis tersebut menunjukkan bahwa *hawā* adalah kecenderungan, keinginan yang muncul dari dalam diri, terhadap sesuatu yang cenderung membawa kepada perkara-perkara yang berlawanan dengan tuntunan islam, yang akan memberikan nilai kepuasan tersendiri bagi pelakunya dan akan memberikan dampak kepada kekosongan hidup,kebinasaan didunia dan akhirat.

A. Term Serupa *Hawā* dalam Al-Qur'an

1. *Nafs*

Secara etimologi dalam Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an *nafs* berasal dari kata نفس yang berarati jiwa atau ruh.⁹ Sedangkan dalam Lisanul Arab jiwa atau ruh keduanya memiliki perbedaan jiwa keinginan melakukan suatu tindakan sedangkan ruh bermakna jiwa yang

⁹ Ar-Raghib Al-Ashafani. *Al-Mufradat Fi gharibil Qur'an*. terj. Ahmad Zaini Dahlan (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id), hal 25

terpisah dari tubuh.¹⁰ *nafs* berperan dalam dinamika kejiwaan dan perilaku sedangkan ruh menjadi sumber kehidupan serta kesadaran spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah.¹¹ Sedangkan secara terminologi Imam Ghazali menjelaskan *nafs* adalah sesuatu yang mempunyai daya guna untuk menghimpun energi, berupa perilaku baik, sikap marah, dan nafsu syahwat.¹² Pendapat lain mendefinisikan *nafs* sebagai suatu dorongan yang berasal dari dalam diri, yang membantu manusia dalam melakukan suatu tindakan baik dan buruk yang akan memberikan dampak terhadap dirinya sendiri.¹³

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *nafs* adalah sesuatu dalam diri manusia yang memberikan dorongan, yang bisa menuju kebaikan maupun

¹⁰ Ibn Manzur. *Lisan Al-Arab*. Jilid XIV, (Qom Iran, Al-Hawra,1984) hal 233

¹¹ Abu A'la Al Maududi *et.al.* " Konsep *Nafs* dan Ruh, *Jurnal Pema*, Vol. 5, No. 3,(Desember, 2025) hal 932

¹² Al-Ghazali. *Ihya Ulumiddin: Menghidupan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. terj, Ibnu Ibrahim Ba'dillah, (Jilid IV: Jakarta: Republika, 2011), hal 7

¹³ Sugeng Sejati *et.al.* " Kontetukisasi Ayat Tentang An-Nafs dalam Al-Qur'an (Analisis Kajian Psikologi pendidikan Islam), *Jurnal Sudi Al-Qur'an dan Hadist*, Vol. 7, No. 3, (September, 2023) hal 627

keburukan, potensi ini dapat diarahkan serta dikendalikan, jika mampu dikontrol dengan baik akan melahirkan perilaku positif dan bernilai kebajikan, sebaliknya jika dibiarkan tanpa pengendalian dapat mendorong manusia kepada tindakan negatif yang merugikan.

Secara umum *nafs* dibagi menjadi tiga, pertama *nafs ammarah* yakni ini disebut juga dengan istilah nafsu hewani bahkan Al-Ghazali menyampaikan ungkapan yang lebih kontras yakni *nafs bahimiyah* dan *nafs sabu'iyah* (nafsu binatang ternak dan nafsu hewan buas). Maksudnya ialah sifat binatang ternak dan buas itu terpendam dalam diri manusia, dari jiwa hingga jasmani, berwujud dalam perilaku dan perbuatan yang tidak islami serta cinta dunia dan takut akan kematian.¹⁴

nafsu ini merupakan titik terendah dari nafsu, orang yang selalu tunduk kepadanya akan terbentuk menjadi *nafs ammarah*. Terdapat firman Allah SWT yang

¹⁴ Masganti Sit. *Psikologi Agama*. (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2014), hal 109-110

menjelaskan tentang *nafs ammarah* dalam surah yusuf ayat 53 yakni:

﴿ وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴾

Artinya: “Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Kedua *nafs lawwamah*, kata *lawwamah* merupakan bentuk mubalagah dari kata *lawum* yang memiliki makna mencela dan menyalahkan secara berlebihan. *Nafs lawwamah* adalah jiwa yang tidak konsisten antara kebaikan dan keburukan, jiwa yang berada dalam posisi pertengahan antara kecenderungan berbuat jelek atau melakukan amal soleh, Imam Ibnu Qayyim menjelaskan bahwa *nafs lawwamah* bisa dikatakan terpuji atau pun tercela, ia akan menjadi terpuji jika yang dicela adalah kejelekan serta menjadi terjela jika yang dicela merupakan kebaikan. Imam As-Syaukani berpendapat

bahwa *nafs lawwamah* tidak bisa didefinisikan sebagai jiwa yang baik ataupun jiwa yang buruk melainkan jiwa yang selalu menyesali diri.¹⁵ Dalam firmanNya Allah menjelaskan mengenai *nafs lawwamah* dalam ayat dua surat Al-Qiyamah yakni:

وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ

Artinya: «Aku bersumpah demi jiwa yang sangat menyesali (dirinya sendiri).»

Ketiga *nafs mutmainah* merupakan jiwa yang sudah mencapai ketenangan, kedamaian dan kepasraan penuh kepada Allah, sebab nafsu berada dalam kontrol diri, tidak bergejolak, berguncang sebab adanya upaya penentangan terhadap syahwat.¹⁶ Yang tersisa hanyalah rasa ketenteraman dalam ibadah, istiqamah dalam ketaatan dan ridho terhadap segala ketetapan Allah baik yang menyenangkan ataupun menyulitkan. Pembahasan

¹⁵ Masganti Sit. *Psikologi Agama*. (Medan: Perdana Mulya Sarana, 2014), hal 111-112

¹⁶ Al-Ghazali. *Ihya Ulumiddin: Menghidupan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*. terj, Ibnu Ibrahim Ba'dillah, (Jilid IV: Jakarta: Republika, 2011), hal 6

mengenai *nafs mutmainnah* disampaikan dalam surah Al-Fajr ayat 28 yaitu:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

Artinya: «Wahai jiwa yang tenang,»

2. Syahwat

Kata شهوة merupakan bentuk masdar dari kata ش-ه-ي yang berarti nafsu atau selera, keinginan, nafsu hewani dan libido.¹⁷ Sedangkan menurut Lisanul Arab kata syahwat berasal dari kata شها yang bermakna menyukai sesuatu , menginginkan sesuatu, memiliki selera dan hasrat yang kuat terhadap sesuatu.¹⁸ Sedangkan secara luas syahwat merupakan daya jiwa dan fitrah manusia baik bersifat fisiologi seperti makan, minum, hubungan seksual, serta yang bersifat psikologi seperti dorongan untuk memiliki,

¹⁷ Ahmad warson Munawwir. *Kamus Al-munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. (Surabaya, Pustaka Progresif, 2002) hal 749.

¹⁸ Ibn Manzur. *Lisan Al-Arab*. Jilid XIV, (Qom Iran, Al-Hawra, 1984) hal 445

memusuhi, bersaing, beragama.¹⁹ Sedangkan menurut Quraishy Shihab syahwat adalah keinginan hati yang sukar ditahan terhadap sesuatu yang bersifat inderawi dan material.²⁰

Berdasarkan pembahasan tersebut dapat dipahami bahwa syahwat adalah kecenderungan jiwa manusia terhadap sesuatu yang bersifat inderawi dan material, seperti makan, minum, berkuasa, bermusuhan, yang sulit untuk dikendalikan. Ayat yang membicarakan mengenai syahwat terdapat dalam surah Ali Imran ayat 14:

زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ
الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ
وَالْحَرْثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَاٰبِ

Artinya: “Dijadikan indah bagi manusia kecintaan pada aneka kesenangan yang berupa perempuan, anak-anak, harta benda yang bertimbun tak terhingga berupa emas,

¹⁹Shohibul Azka. *Term Syahwat dalam Tafsir Al-qurthubi dan Quraish Shihab: perspektif kritik Al-Dakhil dan mubadalah*. (Indramayu: Penerbit Adab, 2024), hal 15

²⁰ M. Quraish Shihab. *Tafsir Al-Misbah: pesan, kesan dan keserasian al-qur'an*. (jilid 2: Jakarta, Lentera Hati , 2001), hal 25

perak, kuda pilihan, binatang ternak, dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia dan di sisi Allahlah tempat kembali yang baik.»

Berdasarkan penjelasan mengenai *term* semakna *hawa* dapat dipahami terdapat beberapa perbedaan diantara *hawa*, *nafs* dan syahwat. *Hawa* merupakan keinginan, kecenderungan jiwa, terhadap sesuatu yang bertentangan dengan kebenaran akal dan wahyu dan hanya didasari pada penilaian subjektif saja, yang akan mengantarkan kepada kebinasaan didunia dan akhirat. Sedangkan *nafs* bermakna ruh atau jiwa, *nafs* berperan dalam dinamika kejiwaan dan perilaku sedangkan ruh menjadi sumber kehidupan serta kesadaran spiritual yang menghubungkan manusia dengan Allah, sedangkan secara luas *nafs* merupakan sesuatu dalam diri manusia yang memberikan dorongan kepada kebaikan dan keburukan, potensi tersebut dapat diarahkan dan dikendalikan jika mampu dikontrol dengan baik maka akan melahirkan perilaku positif dan jiwa tidak

diarahkan akan timbul perilaku-perilaku negatif. Sedangkan syahwat merupakan daya jiwa manusia yang bersifat fisiologi seperti makan, minum, hubungan seksual dan bersifat psikologi seperti dorongan untuk berkuasa memiliki, memusuhi bersaing. Jika dianalisis maka *nafs* berada pada hal yang lebih luas karena memiliki potensi yang bisa diarahkan kepada kebaikan dan keburukan, *hawa* berada pada tingkatan kedua karena hanya berisi dorongan kepada keburukan saja, dan syahwat berada pada tingkatan terakhir yang merupakan dorongan kepada sesuatu yang bersifat fisik dan psikologi saja.

B. Definisi Self Control

Self control adalah kompetensi seorang individu dalam mengendalikan perasaan, tingkah laku dan keinginannya saat kondisi bertentangan dengannya

sehingga mengharuskan mengambil sikap untuk menghadapi hal tersebut.²¹

Sedangkan menurut para ahli *self control* ialah menurut Berk *self control* adalah kapabilitas seseorang untuk menahan dan menghalangi serta memutus suatu implus, agar tidak timbul dalam bentuk perilaku yang bertentangan dan menyalahi standar kebenaran moral. Lebih lanjut Goldfriend dan Merbaum menjelaskan bahwa *self control* sebagai suatu kapabilitas untuk menata, mengatur, membimbing, dan mengarahkan berbagai bentuk tingkah laku yang dapat mengantarkan individu kearah perilaku-perilaku yang bernilai positif. Menurut Chaplin *self control* sebagai kompetensi untuk mengarahkan perilaku sendiri, kemampuan untuk mengekang atau membendung dorongan-dorongan atau tingkah laku ilplusif.²² Skinner berpendapat bahwa *self*

²¹ Diah Pranitasari et all, "Self Control, Self Awareness dan Kejenuhan Belajar Pada Perilaku Cyberloafing Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring," *Jurnal Media Manajemen Jasa*, Vol.11 No.1 (Juni, 2023) hal 59

²² Mulyani, " Rancangan Hopotetik Bimbingan Kelompok Teknik modelling untuk meningkatkan self control," (skripsi: Universitas Pendidikan Indonesia, 2016) hal 9

control merupakan kemampuan *self* dalam mengendalikan faktor-faktor luar yang dapat menentukan suatu tingkah laku individu.²³ Disimpulkan bahwa *self control* merupakan kemampuan mengontrol, membatasi, membimbing, mengarahkan segala bentuk tingkah laku dari dorongan-dorongan implusif supaya tidak mengarah pada konsekuensi negatif yang bertentangan dengan kebenaran moral.

C. Aspek-Aspek Self Control

1. Kontrol Perilaku (*Behavioral Control*)

Kontrol perilaku adalah kesiagaan\ atau tersedianya suatu repons yang secara langsung merangsang suatu keadaan yang bertentangan dan tidak menyenangkan.²⁴ Dalam pengertian lain kontrol perilaku merupakan kompetensi dalam memilih perilaku yang konkret untuk mengurangi dampak yang ditimbulkan, tindakan ini dapat berfungsi untuk

²³ Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2019) hal 34.

²⁴ Hana Haryani. *Perilaku Seksual Pranikah Remaja (Struktur Model)*. (Jawa Tengah, NEM, 2023) hal 36

mengurangi waktu kejadian yang penuh dengan tekanan. *behavioral control* dibagi menjadi dua bagian yakni kemampuan menyusun pelaksanaan dan kemampuan mengubah dorongan, kemampuan dalam menyusun pelaksanaan adalah kompetensi individu dalam menetapkan siapa yang memiliki fungsi dalam mengatur tindakan, diri sendiri atau peran dari faktor eksternal, seorang yang mampu mengendalikan diri dengan benar, memiliki kemampuan dalam menentukan perilaku dengan kemampuan pribadi dan jikalau tidak maka menggunakan peran eksternal. Kemampuan dalam mengubah dorongan ialah ketika seorang individu yang memiliki kemampuan untuk mengetahui waktu dan keadaan dorongan-dorongan yang tidak diinginkan perlu dikontrol, terdapat beberapa solusi yang dijalankan dengan menghalangi dan menyingkirkan dorongan serta memutus dorongan sebelum waktunya berakhir.²⁵

²⁵ Yuniar Rachdianti, hubungan *self control* dengan intensitas penggunaan

Behavioral control dapat dipahami sebagai kemampuan individu dalam memilih perilaku, supaya mengurangi dan menghilangkan dampak bagi individu, hal ini dapat dilakukan dengan menggunakan komponen *behavioral control* yakni menyusun pelaksanaan dan kemampuan dalam mengubah dorongan dengan dua komponen ini dapat mencegah dan mengurangi dampak dari tindakan terhadap individu.

2. Kontrol Kognisi (*Cognitive Control*)

Kemampuan untuk menggunakan metode dan rencana yang telah dipertimbangkan sebagai upaya menghambat dan menghentikan pengaruh buruk terhadap individu. Dalam aspek ini dibagi menjadi dua bagian yakni mendapatkan informasi dan melakukan penilaian. Dengan informasi yang dimiliki individu mengenai keadaan dan tindakan yang tidak menyenangkan, individu dapat melakukan pencegahan

keadaan itu dengan melakukan berbagai pertimbangan. Sedangkan melakukan penilaian berarti individu berusaha untuk menilai dan memaknai suatu peristiwa dengan cara memperhatikan dampak-dampak positifnya secara subjektif.²⁶ Individu yang memiliki kemampuan dalam *cognitive control* dapat menggunakan metode dan rencana yang terlebih dahulu dipikirkan secara matang, sebagai upaya mengurangi pengaruh stressor dengan menggunakan komponen mendapatkan informasi dan melakukan penilaian sebagai cara untuk mengantisipasi dan menilai suatu situasi, tindakan, perilaku serta peristiwa yang tidak menyenangkan dengan pertimbangan dan memperhatikan nilai-nilai positifnya.

3. Kontrol Keputusan (*Decisional Control*)

Merupakan kemampuan dalam memutuskan suatu tindakan berlandaskan sesuatu yang dipercaya atau

²⁶ Yuniar Rachdianti, hubungan *self control* dengan intensitas penggunaan internet remaja akhir, (skripsi: Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. 2011) hal 21

disetujui. Dalam kontrol diri menetapkan pilihan akan sangat berguna, sebab akan memberikan kesempatan, kebebasan atau kemungkinan pada seorang individu untuk memilih berbagai kemungkinan tindakan, terdapat dua komponen dalam menentukan tindakan yang dipilih yakni pertama membuat keputusan dengan baik, sebab dengan mengendalikan diri dapat membuat pikiran menjadi lebih jernih dan dapat berpikir lebih matang dalam mengambil keputusan supaya tindakan menjadi keputusan yang baik. Kedua memiliki tujuan jelas, dengan tujuan yang jelas dapat memberikan berbagai pilihan dalam melakukan seleksi dengan pertimbangan yang matang sehingga keputusan dapat lebih jelas.²⁷

Dapat dipahami bahwa *decisional control* membahas kemampuan inividu dalam memutuskan tindakan yang akan dipilih. Seseorang yang memiliki

²⁷ Rizqiyana Maulidiya et all, "peran *self control* dalam mengatasi kenakalan remaja" *jurnal dakwah dan penyuluhan islam*, vol 02. No 1 april 2023. hal 39

self control yang baik akan mempunyai pengambilan keputusan yang baik dalam pengambilan tindakan akan selalu mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil dari tindakan yang diambil, sehingga dapat memberikan dampak yang bernilai positif bagi individu.

D. Jenis Dan Fungsi Self Control

Dalam Upaya kontrol diri terdapat pembagian macam-macam jenis dari kontrol diri yang muncul dari seorang individu, berdasarkan kemampuan kontrol yang dimilikinya, ini menunjukkan bahwa terdapat sesuatu yang akan muncul dari kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya.

Adapun jenis *self control* yaitu:

1. *Over Control* yaitu suatu tindakan Ketika seorang individu berlebihan dalam menahan diri untuk bereaksi terhadap stimulus-stimulus yang muncul, sehingga menyebabkan kontrol yang berlebihan dan akan memberikan dampak negatif bagi

individu, sebab menahan stimulus yang bisa berdampak positif baginya.

2. *Under Control* yakni kecenderungan dan keinginan untuk melepaskan impulsif secara bebas, serta tak terkendali tanpa memperhatikan dampak yang akan diterima. Sehingga menyebabkan kepada perilaku yang bertentangan dengan nilai-nilai kebenaran moral.

3. *Appropriate Control* merupakan kontrol yang memungkinkan individu untuk mampu mengendalikan dan memutus impulsnya, serta menerima dorongan-dorongan yang bernilai positif secara baik dan tepat²⁸

Berdasarkan jenis-jenis *self control* tersebut dapat dipahami bahwa jenis dalam kontrol diri dibagi menjadi tiga yakni *over control* yang merupakan keadaan seorang individu, yang terus menahan dan mengontrol dari terhadap stimulusnya secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan dampak

²⁸ Hana Haryani. *Perilaku Seksual Pranikah Remaja (Struktur Model)*. (Jawa Tengah, NEM, 2023) hal 37

negatif bagi individu, *under control* merupakan kecenderungan yang muncul dari seorang individu untuk melepaskan implusif secara leluasa tanpa adanya pertimbangan, yang dapat menyebabkan munculnya perilaku tanpa kontrol yang memberikan dampak negatif yang dapat memberikan *appropriate control* keadaan ketika individu mampu untuk mengontrol setiap implus yang muncul secara baik dan tepat.

Menurut Messina pengendalian diri mempunyai beberapa kegunaan yakni:²⁹

1. Membatasi atensi individu terhadap orang lain

Kemampuan dalam mengontrol diri, akan membuat individu mampu dalam melakukan perhatian terhadap kepentingan pribadinya, serta tidak berfokus pada keinginan orang lain yang ada dilingkungan sekitar. Memberikan perhatian yang berlebih pada kepentingan atau kamauan lingkungan sekitar dapat membuat individu lupa terhadap kepentingan diri sendiri.

²⁹ Singgah D Gunarasa. *Dari Anak Sampai Lanjut Usia*. (Jakarta, BPK Gunung Mulia, 2004)

2. membatasi keinginan individu untuk mengendalikan orang lain.

Kemampuan dalam mengendalikan diri, dapat membuat individu mampu membatasi kepentingan pribadi dan lebih mementingkan dan memberikan terhadap aspirasi pribadi lain, agar terlaksana secara berdampingan.

3. membatasi seseorang untuk berperilaku negatif

dengan adanya kemampuan dalam pengendalian diri individu dapat terhindar dari perilaku-perilaku negatif, pengendalian diri yang dimaksud ialah sebagai kemampuan dalam menahan stimulus atau keinginan untuk melakukan tindakan-tindakan negatif, yang tidak sesuai dengan norma sosial dan tuntunan agama.

4. Membuat individu mampu mengatur kebutuhan hidup

seorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang baik, akan berupaya memenuhi kebutuhan hidup dalam ukuran yang sesuai dengan kebutuhan seharusnya dipenuhi. Dalam artian individu yang

mampu mengendalikan dirinya akan meninggalkan kebutuhan-kebutuhan yang tidak bernilai manfaat dan memenuhi kebutuhan yang dirasa diperlukan saja, kepabilitas dalam mengontrol diri membuat mampu individu untuk menyelaraskan kebutuhan hidup.

E. Term *Hawā* Dalam Al-Qur'an

Pembahasan ini mengenai term yang terdapat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan turunan kata هوى yang dirujuk dari kitab *Mu'jam Al-Mufharaz li Alfaz Al-Qur'an* dalam tiga belas bentuk variasi kata tersebar dalam tiga puluh tujuh ayat dan tersebar dalam dua puluh dua surah.³⁰ karena terdapat dalam beragam variasi kata, peneliti menyajikannya dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Table 2. 1 *Term Hawa* Dalam Al-Qur'an

No	Redaksi Kata	Jumlah surah	Nama Surah
----	-----------------	-----------------	------------

³⁰ Muhammad Fuad Abdul Baqi. *Al-Mu'jam Al-mufahras Li Alfaz Al-Qur'an*. (darul kitab Mishriyyah, 1364) hal 740

No	Redaksi Kata	Jumlah surah	Nama Surah
1	هَوَى	٢	Q.S. Taha (20): 81, Q.S. An-Najm (53) 1
2	تَهَوَى	٢	Q.S. Al-Baqarah (2): 4 Q.S. Al-Maidah (5): 70 Q.S. An-Najm (53): 23.
3	تَهْوَى	2	Q.S. Ibrahim(14):37 Q.S. Al-Hajj(22): 31
4	أَهْوَى	1	Q.S. An-Najm (53):53
5	أَسْنَهَوْتُهُ	1	Q.S. Al-An'am(6): 71
6	الْهَوَى	٤	Q.S. An-Nisa(4):135 Q.S. Shad(38):26, Q.S. An-Najm(53):3 Q.S. An-Naziat(79):40
7	هَوَاهُ	٦	Q.S. Al-A'raf(7):176 Q.S. Al-Kahfi(18):18 Q.S. Taha(20):16 Q.S. Al-Furqan(25):43 Q.S. Al-Qashash(28):50 Q.S. Al-Jatsiyah(45):23
8	أَهْوَاءُ	٣	Q.S. Al-Maidah(5):77 Q.S. Al-An'am(6):150

No	Redaksi Kata	Jumlah surah	Nama Surah
			Q.S. Al-Jatsiyah(45):18
9	أَهْوَاءَكُمْ	١	Q.S.Al-An'am(6):56
10	أَهْوَاءَهُمْ	١٢	Q.S.Al-Baqarah(2):120, 145 Q.S.Al-maidah(5):49, 48 Q.S.Ar-ra'ad(13):37 Q.S.Al-Mu'minun(23):71 Q.S. Al-Qashash(28):50 Q.S. Ar-Rum(30)::29 Q.S.AsySyura(42):15 Q.S.Muhammad(47):14,16 Q.S.Al-Qamar(54):3
11	بِأَهْوَاءِهِمْ	١	Q.S.Al-An'am(6):119
١٢	هَوَاً	١	Q.S. Ibrahim(14):43
١٣	هَٰوِيَّةً	١	Q.S.Al-Qariah(101):9

Dalam penelitian ini, peneliti secara selektif memilih ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung *term hawā*, yang memiliki relevansi dengan perspektif tasawuf, khususnya dalam konteks pengendalian *hawā* dan relevansinya

terhadap kontrol diri, sehingga tidak semua ayat akan dibahas. Karena beberapa ayat menyebutkan *term hawā* digunakan dalam konteks yang lebih bersifat teologis, hukum, atau polemik dengan kelompok tertentu dalam masyarakat. Oleh karena itu tidak semua ayat yang memuat kata *hawā* berkaitan dengan tema penelitian sehingga hanya ayat yang membahas pengendalian *hawā* dan relevansinya terhadap *self control* yang akan dibahas dengan sudut pandang tafsīr tasawuf sebagaimana fokus penelitian.

Pada penelitian ini penulis akan mengkaji, lima belas ayat yang berbeda, penyusunan ini bertujuan untuk menunjukkan hubungan antar ayat-ayat Al-Qur'an dan konsep yang akan diteliti dengan demikian, pembatasan ini dilakukan agar kajian tetap terarah dan mendalam sesuai dengan kerangka penelitian, serta untuk menjaga konsistensi dalam menelaah ayat-ayat yang berkaitan dengan *hawā* sebagai bagian dinamika batin manusia

dalam perjalanan penyempurnaan spiritual, berikut ayat-ayatnya:

1. Al-Baqarah(2):120

وَلَنْ تَرْضَىٰ عَنْكَ الْيَهُودُ وَلَا النَّصَارَىٰ حَتَّىٰ تَتَّبِعَ مِلَّتَهُمْ ۗ
قُلْ إِنْ هَدَىٰ اللَّهُ هُوَ الْهَادِيَ ۗ وَلَئِنْ أَتَبَعْتَ أَهْوَاءَهُمْ بَعْدَ
الَّذِي جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ ۖ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وِیٍّ وَلَا نَصِيرٍ

Artinya: “Orang-orang yahudi dan nasrani tidak akan pernah rela kepadamu (Nabi Muhammad) sehingga engkau mengikuti agama mereka. Katakanlah, “Sesungguhnya petunjuk Allah itulah petunjuk (yang sebenarnya).” Sungguh, jika engkau mengikuti keinginan jiwa mereka setelah ilmu (kebenaran) sampai kepadamu, tidak ada bagimu pelindung dan penolong dari (azab) Allah”.³¹

2. Al-Maidah(5):70

لَقَدْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَءِيلَ وَارْسَلْنَا إِلَيْهِمْ رَسُولًا ۖ كُلَّمَا
جَاءَهُمْ رَسُولٌ بِمَا لَا تَهْوَىٰ أَنْفُسُهُمْ فَرِيقًا كَذَّبُوا وَفَرِيقًا
يَقْتُلُونَ

Artinya: “Sungguh, kami benar-benar telah mengambil perjanjian dari Bani Israil dan

³¹ Lanjah Pentasbihan Mushaf. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019). hal 24

telah mengutus rasul-rasul kepada mereka. Setiap kali rasul datang kepada mereka dengan membawa apa yang tidak sesuai dengan hawā nafsu mereka, sebagian (dari rasul itu) mereka dustakan dan sebagian yang lain mereka bunuh”.³²

3. Al-Maidah(5):77

قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ لَا تَغْلُوا فِي دِينِكُمْ غَيْرَ الْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعُوا
أَهْوَاءَ قَوْمٍ قَدْ ضَلُّوا مِنْ قَبْلُ وَأَضَلُّوا كَثِيرًا وَضَلُّوا عَنْ سَوَاءِ
السَّبِيلِ ؕ

Artinya:”Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai Ahlu kitab, janganlah kamu berlebih-lebihan dalam (urusan) agamamu tanpa hak. Janganlah kamu mengikuti keinginan kaum yang benar-benar tersesat sebelum kamu dan telah menyesatkan banyak (manusia) serta mereka sendiri pun tersesat dari jalan yang lurus”.³³

4. Al-A’raf(7):176

وَلَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَلَكِنَّهُ أَخْلَدَ إِلَى الْأَرْضِ وَاتَّبَعَ هَوَاهُ
فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ إِنْ تَحْمِلَ عَلَيْهِ يَلْهَثْ أَوْ تَتْرَكْهُ
يَلْهَثُ ذَلِكَ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِآيَاتِنَا فَاقْصُصِ
الْقِصَصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

³² Lanjah Pentasbihan Mushaf. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019). hal 161.

³³ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal 162.

Artinya: “Seandainya kami menghendaki, niscaya kami tinggikan (derajat)-nya dengan (ayat-ayat) itu, tetapi dia cenderung pada dunia dan mengikuti keinginan jiwanya. Maka, perumpamaannya seperti anjing. Jika kamu menghalaunya, ia menjulurkan lidahnya dan jika kamu membiarkannya, dia menjulurkan lidahnya (juga). Demikian itu adalah perumpamaan orang-orang yang mendustakan ayat-ayat Kami. Maka, ceritakanlah kisah-kisah itu agar mereka berpikir”.³⁴

5. Al-Kahfi(18):28

وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدْوَةِ وَالْعَشِيِّ
يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنُكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ
الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ
وَكَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا

Artinya: “Bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) bersama orang-orang yang menyeru Tuhannya pada pagi dan petang hari dengan mengharap keridaan-Nya. Janganlah kedua matamu berpaling dari mereka karena mengharapkan perhiasan kehidupan dunia. Janganlah engkau mengikuti orang yang hatinya telah kami lalaikan dari mengingat kami serta menuruti keinginan jiwanya dan keadaannya melewati batas”.

³⁴ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 237.

6. Taha(20):16

فَلَا يَصُدُّكَ عَنْهَا مَنْ لَا يُؤْمِنُ بِهَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ فَتَرْدَى

Artinya:”Janganlah engkau dipalingkan darinya (iman pada hari kiamat) oleh orang yang tidak beriman padanya dan mengikuti keinginan jiwanya sehingga engkau binasa”.³⁵

7. Al-Furqan(25):43

أَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهُهُ هَوَاهُ أَفَأَنْتَ تَكُونُ عَلَيْهِ وَكِيلًا ۚ

Artinya ”Sudahkah engkau (Nabi Muhammad) melihat orang yang menjadikan keinginan jiwanya sebagai tuhan. Apakah engkau akan menjadi pelindungnya?”.³⁶

8. Al-Qashash(28):50

فَإِنْ لَّمْ يَسْتَجِيبُوا لَكَ فَاعْلَمْ أَنَّمَا يَتَّبِعُونَ أَهْوَاءَهُمْ وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنِ اتَّبَعَ هَوَاهُ بِغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الظَّالِمِينَ

Artinya: “Jika mereka tidak menjawab (tantanganmu), ketahuilah bahwa mereka hanyalah mengikuti keinginan jiwa mereka. Siapakah yang lebih sesat

³⁵ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 441.

³⁶ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 517.

daripada orang yang mengikuti keinginannya tanpa mendapat petunjuk dari Allah? Sesungguhnya Allah tidak memberi petunjuk kepada kaum yang zalim”.³⁷

9. Ar-Rum(30):29

بَلِ اتَّبَعَ الَّذِينَ ظَلَمُوا أَهْوَاءَهُمْ بِغَيْرِ عِلْمٍ فَمَنْ يَهْدِي مَنْ
أَضَلَّ اللَّهُ يَوْمَ هُمْ مِنْ تُصْرِينَ

Artinya: “Akan tetapi, orang-orang yang zalim mengikuti keinginan jiwanya tanpa (berdasarkan) ilmu. Maka, siapakah yang dapat memberi petunjuk kepada orang yang telah disesatkan Allah? Tidak ada seorang penolong pun bagi mereka”.³⁸

10. Shad(38):26

يَا دَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ
بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ
يُضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ ۖ بِمَا نَسُوا يَوْمَ
الْحِسَابِ

Artinya: “(Allah berfirman,) “Wahai Daud, sesungguhnya Kami menjadikanmu khalifah (penguasa) di bumi. Maka, berilah keputusan (perkara) di antara

³⁷ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 563.

³⁸ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian Agama, 2019).hal. 586

manusia dengan hak dan janganlah mengikuti keinginan jiwa karena akan menyesatkan engkau dari jalan Allah. Sesungguhnya orang-orang yang sesat dari jalan Allah akan mendapat azab yang berat, karena mereka melupakan hari Perhitungan.”.³⁹

11. Asy-Syura(42):15

فَلِذَلِكَ فَادْعُ عَوَاسَتَكُمْ كَمَا أُمِرْتُ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ وَقُلْ
أَمِنْتُ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ كِتَابٍ وَأُمِرْتُ لِأَعْدِلَ بَيْنَكُمْ ۖ اللَّهُ
رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ ۖ لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ ۖ لَا حُجَّةَ بَيْنَنَا
وَبَيْنَكُمْ ۖ اللَّهُ يَجْمَعُ بَيْنَنَا وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ ۖ

Artinya:”Oleh karena itu, serulah (mereka untuk beriman), tetaplah (beriman dan berdakwah) sebagaimana diperintahkan kepadamu (Nabi Muhammad), dan janganlah mengikuti keinginan mereka. Katakanlah, “Aku beriman kepada kitab yang diturunkan Allah dan aku diperintahkan agar berlaku adil di antara kamu. Allah Tuhan kami dan Tuhan kamu. Bagi kami perbuatan kami dan bagimu perbuatanmu. Tidak (perlu) ada pertengkar di antara kami dan kamu. Allah mengumpulkan kita dan kepada-Nyalah (kita) kembali.”⁴⁰

³⁹ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian Agama, 2019).hal. 661.

⁴⁰ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 705.

12. Al-Jasiyah(43):23

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهُهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَى عِلْمٍ وَخَتَمَ
عَلَى سَمْعِهِ وَقَفَلَهُ وَجَعَلَ عَلَى بَصَرِهِ غِشَوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ
بَعْدِ اللَّهِ ۖ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ

Artinya: “Tahukah kamu (Nabi Muhammad), orang yang menjadikan keinginan jiwanya sebagai Tuhannya dan dibiarkan sesat oleh Allah dengan pengetahuan-Nya, Allah telah mengunci pendengaran dan hatinya serta meletakkan tutup atas penglihatannya, siapakah yang mampu memberinya petunjuk setelah Allah (membiarkannya sesat)? Apakah kamu (wahai manusia) tidak mengambil pelajaran?”⁴¹

13. Muhammad(47):14

أَفَمَنْ كَانَ عَلَىٰ بَيِّنَةٍ مِّن رَّبِّهِ كَمَن زُيِّنَ لَهُ سُوءُ عَمَلِهِ وَاتَّبَعُوهُ
أَهُوَآءُهُمْ

Artinya: “Apakah orang yang berpegang teguh pada keterangan yang datang dari Tuhannya sama dengan orang yang perbuatan buruknya dijadikan terasa indah baginya dan mengikuti keinginan jiwanya?”⁴²

⁴¹ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 731.

⁴² Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 742.

14. Muhammad(47):16

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَسْتَمِعُ إِلَيْكَ حَتَّىٰ إِذَا خَرَجُوا مِنْ عِنْدِكَ قَالُوا لِلَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ مَاذَا قَالَ أَنفَاءً أُولَٰئِكَ الَّذِينَ طَبَعَ اللَّهُ عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ وَاتَّبَعُوا أَهْوَاءَهُمْ

Artinya: “ Di antara mereka (orang-orang kafir) ada orang (munafik) yang mendengarkan perkataanmu (Nabi Muhammad) sehingga apabila telah keluar dari sisimu, mereka berkata (untuk mengejek) kepada orang yang telah diberi ilmu (para sahabat Nabi), “Apa yang ia katakan tadi?” Mereka itu adalah orang-orang yang dikunci hatinya oleh Allah dan mengikuti keinginan jiwanya”.

15. An-Naziat(79):40

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۚ

Artinya:»Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) jiwanya,».⁴³

⁴³ Lanjah Pentasbihan Mushaf, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya* (Jakarta: Kementerian agama, 2019).hal. 874.