



Pendidikan Pengendalian Diri Peserta Didik dalam Perspektif Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Perilaku di Lingkungan Sekola

¹Athiyah Wafiroh, ²Dinda Rizky Meilinda Sagala, ³Feby Ratnisa Harahap, ⁴Tiara Silfia Wardhana

¹²³⁴Universitas Negeri Medan, Indonesia

Email: ¹athiyahwfrh1253111054@mhs.unimed.ac.id

²dindasagala.1251111011@mhs.unimed.ac.id ³febyratnisa.1253111060@mhs.unimed.ac.id

⁴tiaraslf.1253311036@mhs.unimed.ac.id

Abstrak

Penelitian ini mengeksplorasi doktrin fundamental Islam mengenai pendidikan pengendalian diri peserta didik (*mujahadah an-nafs, as-sabr, dan kadzm al-ghaiz*) yang berakar dari ajaran Al-Qur'an, serta menganalisis secara sistematis penerapan konseptual dan mekanisme praktisnya dalam memperbaiki pelanggaran perilaku dan volatilitas afektif siswa di lingkungan sekolah. Menggunakan desain *desk-research* kualitatif yang digabungkan dengan analisis konten tematik sistematis, penelitian ini mensintesis secara komprehensif bukti-bukti tekstual dari lima buku teologi Islam yang otoritatif serta temuan empiris sekunder dari artikel jurnal bereputasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa disiplin diri berbasis Al-Qur'an beroperasi melalui tiga dimensi utama: penahanan impuls (*kaff an-nafs*), regulasi afektif (*kadzm al-ghaiz*), dan komitmen moral berkelanjutan (*al-istiqaamah*). Ketika diintegrasikan ke dalam ekosistem pendidikan, pilar-pilar spiritual ini secara signifikan mampu menekan agresivitas antar teman sebaya, mengurangi kecurangan akademik, membina kematangan emosional, dan menumbuhkan regulasi diri akademik secara intrinsik pada diri siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada penghubungan antara doktrin teologis abstrak dengan psikologi pendidikan praktis melalui matriks perilaku operasional yang menerjemahkan regulasi diri spiritual menjadi indikator konkret untuk karakter pendidikan di sekolah. Pendekatan berbasis kesadaran *muraqabah* dan *muhasabah* terbukti lebih efektif dan berkelanjutan dalam membentuk disiplin siswa dibandingkan dengan penerapan sanksi atau hukuman fisik yang bersifat koersif. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan adanya pergeseran dari disiplin reaktif menuju pembinaan karakter terintegrasi berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

Kata Kunci: Pengendalian Diri, Perspektif Al-Qur'an, Perilaku Siswa, Lingkungan Sekolah, *Mujahadah An-Nafs*

Abstract

This research explores the foundational Islamic doctrine of student self-control education (mujahadah an-nafs, as-sabr, and kadzm al-ghaiz) rooted in Qur'anic teachings, systematically analyzing its direct conceptual application and practical mechanisms toward rectifying persistent behavioral misconduct and affective volatility among secondary school students within educational environments. Utilizing a qualitative desk-research design combined with systemic thematic content analysis, this investigation systematically synthesizes core textual insights from five authoritative Islamic theological books alongside secondary empirical findings extracted from peer-reviewed journal articles. The main findings demonstrate that Qur'anic self-discipline operates across three key dimensions: impulse containment (kaff an-nafs), affective management (kadzm al-ghaiz), and sustained moral commitment (al-istiqaamah). When systematically integrated into educational ecosystems, these spiritual pillars significantly curb peer aggression, suppress academic dishonesty, foster emotional maturity, and cultivate intrinsic academic self-regulation among learners. The novelty of this study bridges abstract theological precepts and applied educational psychology by offering an actionable behavioral matrix that translates classical Qur'anic spiritual self-regulation into concrete indicators for modern schooling character education. An approach grounded in spiritual awareness (muraqabah) proves substantially more sustainable and effective in reinforcing long-term student discipline compared to strictly punitive or coercive institutional enforcement. Consequently, this investigation highlights the urgent necessity to transition from reactive management toward proactive, value-integrated character development.

Keywords: Self-Control, Qur'an Perspective, Student Behavior, School Environment, *Mujahadah An-Nafs*

PENDAHULUAN

Perilaku peserta didik di lingkungan sekolah merupakan cerminan nyata dari efektivitas program pembentukan karakter yang diterapkan oleh institusi pendidikan (Hasanah 2021, 45). Sekolah memikul tugas ganda yang tidak hanya sebatas *transfer of knowledge*, melainkan juga *transfer of values* guna membentuk kepribadian, integritas, dan kedewasaan emosional peserta didik (Bahri 2022, 112). Namun, dinamika pendidikan kontemporer dihadapkan pada maraknya gangguan perilaku seperti perundungan (*bullying*), kecurangan akademik saat ujian, perkelahian antar pelajar, hingga kecanduan gawai yang mengikis fokus belajar siswa di dalam kelas (Suryani dan Firmansyah 2022, 211). Fenomena ini mengindikasikan bahwa sistem kedisiplinan sekolah yang berorientasi pada aturan formal eksternal belum mampu menyentuh kesadaran moral paling dalam pada diri peserta didik (Anzori 2021, 48).

Akar masalah dari berbagai bentuk pelanggaran perilaku ini adalah lemahnya regulasi diri (*self-control*) internal dalam diri peserta didik (Ahmadi dan Nasution 2023, 146). Secara neuropsikologis dan perkembangan, remaja berada pada fase transisi emosional yang bergejolak (*storm and stress*), di mana dorongan emosional berkembang lebih cepat daripada pematangan fungsi eksekutif di otak (Mustofa 2019, 88). Tanpa adanya kontrol batin yang kokoh, instruksi dan tata tertib sekolah yang bersifat eksternal sering kali hanya melahirkan kepatuhan semu di mana siswa hanya patuh ketika diawasi oleh guru atau staf sekolah, namun kembali melakukan pelanggaran ketika pengawasan tersebut hilang (Utami dan Setiawan 2023, 303).

Dalam perkembangan literatur kontemporer, wacana integrasi pendidikan dan nilai-nilai Islam semakin penting sebagai respon terhadap tantangan modernitas (Syekh dan Agama 2022, 25). Al-Qur'an sebagai pedoman utama umat Islam menawarkan konsep pendidikan pengendalian diri yang sangat komprehensif, yaitu *mujahadah an-nafs* kesungguhan dan perjuangan spiritual secara berkelanjutan untuk mengendalikan hawa nafsu agar tunduk pada nilai-nilai etika ilahiah (Hamzah 2020, 15). Al-Qur'an

menawarkan kerangka holistik yang mencakup *as-sabr* (ketahanan dan ketabahan emosional), *kadzim al-ghaiz* (kemampuan menahan amarah), dan *tazkiyatun nafs* (proses penyucian jiwa) guna mengarahkan individu dari *nafs al-ammarah* (jiwa yang mendorong keburukan) menuju *nafs al-mutma'innah* (jiwa yang tenang dan teratur) (Shihab 2012, 204).

Sebagian besar penelitian karakter dan kedisiplinan siswa sebelumnya masih berpatokan pada teori-teori psikologi Barat seperti *self-regulated learning* dari Bandura atau Zimmerman yang cenderung berfokus pada mekanisme kognitif dan insentif eksternal (Zulkifli dan Hidayat 2021, 89). Di sisi lain, studi keislaman sering kali menyajikan konsep *mujahadah an-nafs* dalam wacana teologis normatif yang abstrak tanpa memberikan derivasi indikator operasional yang dapat diterapkan langsung dalam manajemen perilaku siswa di kelas (Rahmat dan Wardani 2024, 35). Jurang pemisah antara teori teologis Islam dan praktik psikologi pendidikan ini menyebabkan ajaran Al-Qur'an belum teroptimalisasi sebagai instrumen pembentukan karakter peserta didik di sekolah formal (Hidayat dan Syafe'i 2020, 152).

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk menjembatani konsep teologi Al-Qur'an tentang pendidikan pengendalian diri dengan aplikasi manajemen perilaku peserta didik di sekolah melalui sintesis komprehensif antara literatur teologis dan temuan empiris (Wafiroh dkk. 2026, 110). Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada penyusunan matriks indikator perilaku operasional berbasis Al-Qur'an yang menerjemahkan konsep spiritual abstrak menjadi tindakan konkret siswa di lingkungan sekolah, seperti penahanan agresi, kejujuran akademik, dan konsistensi kedisiplinan mandiri (Mubarak dan Latif 2024, 115). Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pendidik dalam membangun kerangka disiplin siswa yang berbasis kesadaran batin (*muraqabah*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*) dengan teknik analisis isi tematik (*thematic content analysis*). Data penelitian bersumber dari dua kategori utama, yaitu sumber primer berupa literatur teologis skriptural yang mencakup kitab tafsir standar dan lima buku otoritatif psikologi Islam, serta sumber sekunder berupa 21 artikel riset empiris dari jurnal ilmiah bereputasi ber-ISSN dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Tahapan pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi sistematis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hasil studi empiris terkait perilaku siswa di sekolah. Analisis data dilaksanakan melalui empat tahap berurutan: reduksi data tekstual, pengkodean tematik (*synthetic coding*) berdasarkan dimensi *mujahadah an-nafs*, verifikasi data kros-literatur, dan sintesis konseptual untuk menghasilkan matriks indikator perilaku peserta didik di lingkungan sekolah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konstruksi Pengendalian Diri Peserta Didik dalam Perspektif Al-Qur'an

Hasil analisis terhadap ayat-ayat Al-Qur'an menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan bagian penting dari proses pembentukan kepribadian manusia. Dalam perspektif Al-Qur'an, pengendalian diri tidak sekadar dimaknai sebagai kemampuan menahan keinginan atau mengendalikan perilaku, tetapi mencakup kemampuan mengarahkan dorongan, mengelola emosi, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, serta memilih perilaku yang sesuai dengan nilai moral dan ketakwaan. Oleh karena itu, pendidikan pengendalian diri memiliki dimensi yang bersifat psikologis sekaligus spiritual. Temuan penelitian mutakhir menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan kecerdasan spiritual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *self-control* peserta didik, sehingga pengembangan pengendalian diri tidak dapat dipisahkan dari pembentukan kesadaran emosional dan spiritual (Fadlilah et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan Islam, konsep pengendalian diri memiliki kedekatan dengan istilah *mujahadah an-nafs*, yaitu upaya sungguh-sungguh seseorang dalam mengendalikan hawa nafsu dan dorongan yang berpotensi mengarah kepada perilaku negatif. *Mujahadah an-nafs* tidak hanya menuntut peserta

didik untuk mengetahui bahwa suatu tindakan merupakan kesalahan, tetapi juga melatih kemampuan untuk menahan diri sebelum melakukan tindakan tersebut. Dengan demikian, pengendalian diri dalam perspektif Islam merupakan proses pembentukan kemampuan internal yang memungkinkan seseorang memilih tindakan berdasarkan pertimbangan nilai, bukan semata-mata berdasarkan dorongan sesaat (Harahap et al., 2024).

Al-Qur'an memberikan gambaran mengenai dinamika jiwa manusia melalui konsep *nafs*. Dalam Q.S. Yusuf ayat 53 terdapat istilah *nafs al-ammarah bis-su'*, yaitu kecenderungan jiwa yang mendorong manusia kepada keburukan. Konsep tersebut relevan dengan kondisi peserta didik yang belum mampu mengendalikan dorongan emosional maupun keinginannya. Dalam lingkungan sekolah, kecenderungan tersebut dapat muncul dalam bentuk perilaku impulsif, pelanggaran tata tertib, agresivitas, ketidakjujuran, perundungan, maupun kecenderungan mengikuti ajakan teman tanpa mempertimbangkan akibatnya. Karena itu, pendidikan pengendalian diri diperlukan sebagai proses yang membantu peserta didik mengubah respons spontan menjadi tindakan yang lebih terarah.

Pada tahap berikutnya, Q.S. Al-Qiyamah ayat 2 menggambarkan *nafs al-lawwamah*, yaitu jiwa yang memiliki kemampuan mencela atau mengevaluasi dirinya sendiri ketika melakukan kesalahan. Konsep ini menunjukkan adanya perkembangan kesadaran moral dalam diri manusia. Dalam pendidikan, kemampuan melakukan evaluasi terhadap diri sendiri merupakan bagian penting dari pembentukan karakter karena peserta didik tidak hanya diarahkan untuk menaati aturan, tetapi juga belajar memahami alasan moral di balik aturan tersebut. Kesadaran bahwa suatu tindakan salah kemudian diikuti penyesalan dan keinginan untuk memperbaikinya menjadi tahap penting dalam proses pengendalian diri.

Sementara itu, Q.S. Al-Fajr ayat 27–28 menggambarkan *nafs al-mutma'innah*, yaitu jiwa yang memperoleh ketenangan dan memiliki orientasi yang lebih stabil terhadap kebaikan. Jika dikaitkan dengan pendidikan, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai tujuan perkembangan pengendalian diri, yaitu ketika peserta didik mampu melakukan kebaikan bukan semata-mata karena takut terhadap hukuman atau pengawasan guru, tetapi karena telah memiliki kesadaran internal. Dengan demikian, pendidikan pengendalian diri bergerak dari kontrol eksternal menuju kontrol internal.

Temuan empiris memperkuat konstruksi tersebut. Penelitian Batrisyia dan Rivauzi (2023) menunjukkan bahwa upaya guru Pendidikan Agama Islam dalam meningkatkan pengendalian diri peserta didik dilakukan melalui penguatan kontrol perilaku dan kontrol kognitif, antara lain melalui pembelajaran, pembiasaan kegiatan keagamaan, pemberian teladan, motivasi, dan penerapan konsekuensi edukatif. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian diri bukan kemampuan yang terbentuk secara otomatis, tetapi berkembang melalui proses pendidikan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, pengendalian diri peserta didik dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipahami sebagai proses perkembangan dari dorongan → kesadaran → pengendalian → konsistensi perilaku. Dengan demikian, tujuan pendidikan pengendalian diri bukan sekadar menjadikan peserta didik patuh terhadap aturan, melainkan membentuk pribadi yang mampu mengatur dirinya berdasarkan kesadaran moral dan spiritual.

Strategi Pendidikan Pengendalian Diri melalui Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an

Hasil sintesis menunjukkan bahwa pendidikan pengendalian diri akan lebih efektif apabila nilai-nilai Al-Qur'an tidak hanya disampaikan dalam bentuk pengetahuan, tetapi diinternalisasikan melalui pembelajaran, keteladanan, pembiasaan, refleksi, dan pengalaman nyata peserta didik. Nilai Al-Qur'an perlu diterjemahkan ke dalam perilaku yang dapat dilakukan dan diamati dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Salah satu nilai utama adalah kemampuan menahan dorongan negatif yang dapat dikaitkan dengan konsep *mujahadah an-nafs*. Dalam kehidupan sekolah, nilai tersebut dapat diterapkan melalui pembiasaan untuk berpikir sebelum bertindak, menolak ajakan negatif, menjaga kejujuran dalam ujian, menghindari perundungan, dan menggunakan media digital secara bertanggung jawab. Penelitian Harahap et al. (2024) menunjukkan bahwa internalisasi *mujahadah an-nafs* dapat digunakan untuk memperkuat *akhlakul karimah* peserta didik melalui proses pendidikan yang mengintegrasikan nilai pengendalian diri dengan pembentukan karakter.

Nilai kedua adalah pengendalian amarah atau *kadzib al-ghaiz*, sebagaimana terdapat dalam Q.S. Ali 'Imran ayat 134. Ayat tersebut memberikan dasar bahwa kemampuan menahan amarah merupakan bagian dari karakter orang yang bertakwa.

Dalam lingkungan sekolah, nilai ini memiliki relevansi yang kuat karena interaksi antarpeserta didik memungkinkan munculnya perbedaan pendapat, ejekan, konflik, dan perselisihan. Pendidikan pengendalian diri perlu mengajarkan peserta didik untuk mengenali emosi, menunda respons, mempertimbangkan akibat tindakan, dan memilih penyelesaian konflik secara damai.

Pengendalian emosi juga tidak dapat dipisahkan dari kemampuan kognitif. Peserta didik perlu dibimbing agar tidak langsung memberikan respons berdasarkan emosi, tetapi mampu mempertimbangkan apakah tindakan tersebut sesuai dengan nilai agama dan norma sosial. Dalam hal ini, pengendalian diri memiliki sekurang-kurangnya tiga dimensi, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Penelitian Nurhikmah et al. (2024) menunjukkan bahwa guru Pendidikan Agama Islam memiliki peran penting dalam mengembangkan ketiga aspek tersebut melalui pembelajaran dan pelatihan yang dilakukan secara terprogram maupun tidak terprogram.

Nilai berikutnya adalah *ash-shabr*, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 153. Sabar dalam konteks pendidikan tidak hanya berarti menerima kesulitan, tetapi juga kemampuan mempertahankan usaha ketika menghadapi hambatan. Peserta didik membutuhkan kemampuan tersebut ketika menghadapi tugas yang sulit, hasil belajar yang belum sesuai harapan, kegagalan, maupun proses pembelajaran yang membutuhkan waktu. Oleh karena itu, pendidikan pengendalian diri dapat berkontribusi terhadap terbentuknya ketekunan dan daya tahan peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Nilai *al-istiqamah* juga memiliki posisi penting dalam pendidikan pengendalian diri. Istiqamah menunjukkan kemampuan mempertahankan kebaikan secara konsisten. Peserta didik tidak cukup hanya mampu berperilaku disiplin ketika diawasi guru, tetapi perlu membangun kebiasaan untuk tetap disiplin ketika pengawasan eksternal berkurang. Dengan demikian, keberhasilan pendidikan pengendalian diri dapat dilihat dari perubahan kontrol yang semula bersifat eksternal menjadi kesadaran internal.

Dalam praktik pendidikan, internalisasi nilai tersebut dapat dilakukan melalui beberapa strategi. Pertama, keteladanan, yaitu guru menunjukkan secara nyata perilaku disiplin, sabar, jujur, dan mampu mengendalikan emosi. Kedua, pembiasaan, yaitu nilai agama diterapkan secara berulang dalam aktivitas sehari-

hari. Ketiga, nasihat dan refleksi, yaitu peserta didik diberi kesempatan memahami kesalahan dan mengevaluasi perilakunya. Keempat, penguatan dan konsekuensi edukatif, yaitu setiap perilaku diberikan respons yang bertujuan mendidik, bukan sekadar menghukum. Kelima, penciptaan lingkungan sekolah yang mendukung, sehingga nilai pengendalian diri tidak hanya diajarkan di kelas, tetapi menjadi bagian dari budaya sekolah.

Temuan Itnur et al. (2024) memperlihatkan bahwa pembelajaran PAI dapat berperan dalam pengembangan *self-control* peserta didik ketika didukung oleh kerja sama guru dan kebijakan sekolah. Sementara itu, penelitian Batrisyia dan Rivauzi (2023) menunjukkan bahwa keteladanan, pembiasaan kegiatan keagamaan, motivasi, pembelajaran, dan konsekuensi edukatif menjadi bagian dari upaya guru PAI dalam membangun pengendalian diri peserta didik.

Dengan demikian, pendidikan pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an bukanlah pendidikan yang hanya menekankan larangan. Sebaliknya, pendidikan tersebut merupakan proses membangun kesadaran, melatih kemampuan mengendalikan diri, dan membiasakan perilaku baik hingga menjadi karakter. Pola tersebut menjadikan nilai Al-Qur'an tidak berhenti sebagai pengetahuan keagamaan, tetapi hadir sebagai pedoman perilaku peserta didik.

Relevansi Pengendalian Diri terhadap Perilaku Peserta Didik di Lingkungan Sekolah

Hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa pengendalian diri memiliki relevansi yang kuat terhadap berbagai bentuk perilaku peserta didik di lingkungan sekolah. Pengendalian diri berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu peserta didik mengatur perilaku, emosi, pikiran, dan keputusan ketika menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, peserta didik yang memiliki pengendalian diri yang baik memiliki modal yang lebih kuat untuk menunjukkan perilaku disiplin, bertanggung jawab, jujur, mampu mengendalikan emosi, dan menghargai orang lain.

Relevansi pertama terlihat pada perilaku disiplin. Disiplin pada dasarnya menuntut kemampuan peserta didik untuk mengatur dirinya sesuai dengan waktu, aturan, dan tanggung jawab yang dimiliki. Peserta didik yang mampu mengendalikan dirinya akan lebih mampu menunda kesenangan sesaat demi memenuhi kewajiban. Penelitian Febriani et al. (2024) menunjukkan bahwa teknik *self-regulated learning* dapat digunakan untuk meningkatkan kedisiplinan peserta didik Muslim. Temuan

tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan mengatur diri berkaitan erat dengan pembentukan perilaku disiplin dalam kehidupan pendidikan.

Relevansi kedua terlihat pada pengendalian emosi dan hubungan sosial. Peserta didik yang memiliki kemampuan mengendalikan emosi cenderung lebih mampu mengelola konflik, menghindari respons agresif, dan mempertimbangkan perasaan orang lain. Pengendalian diri dengan demikian bukan hanya persoalan individual, tetapi juga berhubungan dengan kualitas interaksi sosial. Penelitian Masruroh et al. (2025) menunjukkan bahwa kualitas Pendidikan Agama Islam dan *self-control* memiliki keterkaitan dengan sikap toleransi peserta didik sekolah menengah pertama. Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan diri dapat menjadi salah satu fondasi dalam membangun hubungan sosial yang lebih positif di lingkungan sekolah.

Relevansi ketiga berkaitan dengan perilaku akademik. Pengendalian diri memungkinkan peserta didik mengatur waktu, menahan keinginan untuk melakukan aktivitas yang tidak berkaitan dengan pembelajaran, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks pembelajaran, *self-control* menjadi bagian penting dari kemampuan *self-regulation*, karena peserta didik harus mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar. Amin (2022) menegaskan bahwa pengendalian diri dalam konteks Pendidikan Agama Islam memiliki kontribusi terhadap pembentukan karakter, kualitas proses belajar, dan pencapaian tujuan pendidikan Islam.

Relevansi keempat terlihat pada pembentukan karakter religius dan tanggung jawab. Pengendalian diri yang dibangun melalui praktik keagamaan memungkinkan peserta didik menghubungkan perilaku sehari-hari dengan nilai spiritual. Penelitian Rahmawati dan Inayati (2026) menunjukkan bahwa praktik ibadah dan pembiasaan Islami dapat mendukung perkembangan *self-regulation* peserta didik, terutama dalam aspek disiplin, tanggung jawab, dan kemandirian. Dengan demikian, pembiasaan keagamaan memiliki potensi untuk membentuk mekanisme kontrol diri yang lebih bersifat internal.

Relevansi tersebut juga menunjukkan bahwa pengendalian diri tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada peserta didik. Guru dan lingkungan sekolah mempunyai peran penting dalam menyediakan kondisi yang memungkinkan kemampuan tersebut berkembang. Penelitian Hidayah dan Neni (2026)

menunjukkan bahwa guru PAI dapat berperan sebagai agen pendampingan karakter dalam memperkuat *self-control* peserta didik usia remaja awal melalui pembelajaran, pembinaan, keteladanan, dan pendampingan. Dengan demikian, pendidikan pengendalian diri memerlukan keterlibatan antara peserta didik, guru, dan lingkungan sekolah.

Jika dikaitkan dengan perspektif Al-Qur'an, pengendalian diri memiliki dimensi yang lebih mendalam karena diarahkan pada terbentuknya kesadaran *muraqabah*, yaitu kesadaran bahwa manusia berada dalam pengawasan Allah. Kesadaran tersebut dapat menjadi mekanisme pengendalian internal. Peserta didik yang memiliki kesadaran tersebut diharapkan mampu mempertahankan perilaku jujur meskipun tidak diawasi, menaati aturan meskipun guru tidak berada di dekatnya, dan menghindari perilaku negatif meskipun terdapat kesempatan untuk melakukannya.

Dengan demikian, relevansi pendidikan pengendalian diri terhadap perilaku peserta didik dapat dirumuskan melalui alur: Nilai Al-Qur'an → Pemahaman → Kesadaran Moral-Spiritual → Pembiasaan → Pengendalian Diri → Perilaku Positif → Karakter. Alur tersebut menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan jembatan antara nilai keagamaan dan perilaku nyata peserta didik. Pendidikan Al-Qur'an tidak berhenti pada kemampuan peserta didik memahami ayat atau menghafal konsep, tetapi diarahkan agar nilai tersebut mampu memengaruhi cara berpikir, cara merasakan, dan cara bertindak.

Oleh karena itu, pendidikan pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an dapat dipandang sebagai pendekatan yang relevan untuk menjawab persoalan perilaku peserta didik di lingkungan sekolah. Orientasinya bukan hanya mengurangi pelanggaran, tetapi membangun kemampuan peserta didik untuk mengendalikan dirinya secara sadar. Pada tahap ini, kepatuhan terhadap aturan sekolah tidak lagi hanya bergantung pada pengawasan guru dan pemberian sanksi, melainkan berkembang menjadi kesadaran internal yang mendorong peserta didik untuk memilih perilaku yang baik.

Dengan demikian, keberhasilan pendidikan pengendalian diri dapat dilihat bukan hanya dari seberapa sering peserta didik melanggar aturan, tetapi juga dari seberapa jauh peserta didik mampu mengendalikan dirinya ketika menghadapi dorongan negatif, mengelola emosi ketika menghadapi konflik, bertanggung jawab

terhadap tugas, mempertahankan kedisiplinan, serta memilih perilaku yang sesuai dengan nilai-nilai Al-Qur'an. Pada titik inilah pendidikan pengendalian diri memiliki relevansi yang kuat dengan pembentukan peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara moral, sosial, dan spiritual.

KESIMPULAN

Pendidikan pengendalian diri peserta didik dalam perspektif Al-Qur'an merupakan proses pembentukan kemampuan internal untuk mengendalikan dorongan, mengelola emosi, mempertimbangkan konsekuensi tindakan, dan memilih perilaku berdasarkan nilai moral serta spiritual. Konsep *mujahadah an-nafs*, *kadzma al-ghaiz*, *ash-shabr*, dan *al-istiqamah* menunjukkan bahwa pengendalian diri dalam Al-Qur'an tidak berhenti pada kemampuan menahan diri dari perilaku negatif, tetapi berkembang menuju kesadaran moral dan spiritual yang mendorong seseorang untuk secara konsisten memilih kebaikan. Proses tersebut dapat diperkuat melalui pembelajaran PAI, keteladanan guru, pembiasaan nilai-nilai keagamaan, refleksi diri, serta lingkungan sekolah yang mendukung pembentukan karakter.

Pengendalian diri memiliki relevansi yang kuat terhadap perilaku peserta didik di lingkungan sekolah, khususnya dalam membentuk kedisiplinan, kemampuan mengelola emosi, tanggung jawab akademik, kejujuran, dan hubungan sosial yang positif. Pengendalian diri yang awalnya terbentuk melalui aturan dan pengawasan eksternal dapat berkembang menjadi kesadaran internal ketika nilai-nilai Al-Qur'an telah terinternalisasi dalam diri peserta didik. Dengan demikian, pendidikan pengendalian diri tidak semata-mata bertujuan mengurangi pelanggaran tata tertib, tetapi membentuk peserta didik yang mampu mengendalikan dirinya secara sadar, bertanggung jawab, dan konsisten dalam menjalankan kebaikan. Pada akhirnya, nilai Al-Qur'an berfungsi sebagai jembatan yang menghubungkan kesadaran spiritual dengan perilaku nyata, sehingga peserta didik tidak hanya menjadi pribadi yang patuh terhadap aturan, tetapi juga memiliki karakter yang baik meskipun berada di luar pengawasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, F., & Nasution, M. (2023). Cultivating student self-regulation through Qur'anic character education models. *Journal of Education and Learning*, 11(2), 145–158. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v11i2.20541>
- Amin, N. F. (2022). The existence of self-control in students during language learning activities in the context of Islamic Religious Education. *Maharot: Journal of Islamic Education*, 6(2), 185–194. <https://doi.org/10.28944/maharot.v6i2.1514>
- Anwar, C., & Roslan, S. (2020). Islamic spiritual intelligence and its relationship with emotional regulation in adolescent students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 10(5), 320–332. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v10-i5/7201>
- Anzori, A. (2021). Internalization of Islamic character values in forming student discipline in secondary education. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 45–59. <https://doi.org/10.24042/atjpi.v12i1.8291>
- Bahri, S. (2022). *Internalisasi Nilai-Nilai Al-Qur'an dalam Pembentukan Karakter Siswa*. Bandung: Remaja Rosdakarya. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5q48x>
- Batrisyia, T., & Rivauzi, A. (2023). Improving self-control of high school students in Padang City (viewed from the perspective of Islamic Religious Education). *Journal of Multidisciplinary Science: MIKAILALSYS*, 1(2), 124–136. <https://doi.org/10.58578/mikailalsys.v1i2.1463>
- Fadlilah, A., Sutoyo, A., & Murtadho, A. (2022). The effects of emotional and spiritual intelligence on self-control. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(4), 114–119. <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.65750>
- Fakhri, M., & Fitriani, A. (2022). The effect of Mujahadah an-Nafs training on controlling aggressive behavior among high school students. *Journal of Islamic Psychology*, 4(2), 88–101. <https://doi.org/10.24014/jip.v4i2.15420>
- Febriani, R. O., Sukmana, D. R., Melinda, V. A., Ningrum, D. E. A. F., Erfantinni, I. H., & Songsersmart, S. M. (2024). How can the discipline of Muslim students be improved? Testing the effectiveness of self-regulated learning technique. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling*, 5(2). <https://doi.org/10.18326/pamomong.v5i2.1604>
- Gade, F. (2019). Emosi dan pengendaliannya dalam perspektif Islam dan psikologi. *Jurnal Substantia*, 21(1), 12–28. <https://doi.org/10.22373/substantia.v21i1.4821>
- Hafiz, A., & Kurniawan, R. (2023). Restorative justice approaches in Islamic boardings and formal schools for character development. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 177–192. <https://doi.org/10.15575/jpi.v9i2.22104>
- Hamzah, H. (2020). *Pengendalian Diri dan Manajemen Emosi dalam Islam*. Jakarta: Amzah. <https://doi.org/10.31219/osf.io/m8zkg>

- Harahap, M. Y., Lubis, S., Agustia, N. R., & Sulaiman, R. (2024). Internalisasi *mujahadah an-nafs* (pengendalian diri) dalam memperkuat *akhlakul karimah* peserta didik. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(2), 155–166. <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>
- Hasanah, N. (2021). *Pendidikan Akhlak Berbasis Al-Qur'an di Lembaga Pendidikan Formal*. Yogyakarta: Deepublish. <https://doi.org/10.31219/osf.io/k7v3p>
- Hidayah, M. P., & Neni. (2026). Islamic Religious Education teachers as character-mentoring agents: Strengthening early-adolescent self-control in an Indonesian public junior secondary school. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(3). <https://doi.org/10.24042/atipi.v17i3.30620>
- Hidayat, N., & Syafe'i, M. (2020). Model pembinaan kedisiplinan siswa berbasis tazkiyatun nafs di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 10(2), 150–163. <https://doi.org/10.21831/jpk.v10i2.31204>
- Hilalludin, & Haironi, A. (2024). Nilai-nilai perjuangan pendidikan karakter Islam K.H. Abdullah Sa'id. *JMPAI: Jurnal Manajemen Pendidikan Agama Islam*, 2(3), 283–289. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v2i3.334>
- Hilalludin, & Izzah, N. (2026). Multicultural learning strategies in Islamic Religious Education at Salafiyah Wustho Pondok Pesantren Islamic Centre Bin Baz, Yogyakarta. *Andragogi*, 8(1), 41–57. <https://doi.org/10.33474/ja.v8i1.24965>
- Hilalludin. (2025). Anak muda, media sosial, dan agama yang cair: Fenomenologi hijrah digital di Indonesia. *AL-BAYAN*, 5(1), 40–54. <https://doi.org/10.35964/albayan.v5i1.403>
- Ismail, M., & Rahman, A. (2021). The role of Islamic self-monitoring (Muraqabah) in preventing academic dishonesty. *Journal of Religious Education and Ethics*, 5(1), 60–74. <https://doi.org/10.1080/15507394.2021.1923041>
- Itnur, S., Abdullah, N., & Wahab, A. (2024). Efektivitas pembelajaran Pendidikan Agama Islam dalam mengembangkan *self control* peserta didik. *Mujaddid: Jurnal Penelitian dan Pengkajian Islam*, 2(1).
- Lubis, S. A., & Ramadhani, F. (2022). Konsep sabar dan shalat sebagai sarana regulasi stres belajar siswa. *Jurnal Edukasi Islami*, 11(3), 411–425. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i03.2891>
- Masruroh, A., Mustaqim, M., Khoiri, N., & Azhar, M. (2025). Exploring the impact of IRE quality and self-control on religious tolerance in junior high students. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 17(1). <https://doi.org/10.35445/alishlah.v17i1.6270>
- Mubarak, Z., & Latif, M. (2024). Implementing Mujahadah An-Nafs in modern school counseling: A qualitative study. *International Journal of Islamic Educational Research*, 8(2), 112–126. <https://doi.org/10.21043/ijier.v8i2.18942>
- Mustofa, A. (2019). *Psikologi Islam: Konsep, Biologi, dan Aplikasinya dalam Pendidikan*. Surabaya: PADMA. <https://doi.org/10.31219/osf.io/a6p92>

- Nasrullah, M., & Wardana, K. (2023). Pengaruh pembiasaan ibadah terhadap kecerdasan emosional dan kontrol diri siswa. *Jurnal Penelitian Education*, 15(1), 30–42. <https://doi.org/10.30872/jpe.v15i1.1102>
- Nurdin, E., & Safitri, Y. (2021). Pengendalian amarah (Kadzm al-Ghaiz) dan implikasinya terhadap penurunan perilaku bullying di sekolah. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(2), 105–118. <https://doi.org/10.21043/jbki.v7i2.9821>
- Nurhikmah, N., Romelah, R., & Mardiana, D. (2024). The role of Islamic Education teachers in developing students' self-control in Malang high schools. *Tarbiyah Wa Ta'lim: Jurnal Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 11(2). <https://doi.org/10.21093/twt.v11i2.8861>
- Rahmat, A., & Wardani, S. (2024). Managing adolescent anger and peer conflict through kadzm al-ghaiz frameworks in secondary schools. *International Journal of Islamic Education Research*, 8(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/09596410.2024.2310921>
- Rahmawati, A. D., & Inayati, N. L. (2026). The formation of student self-regulation through the practice of worship and Islamic habituation. *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 12(2). <https://doi.org/10.19109/tadrib.v12i2.4764>
- Rasyid, A., & Siregar, S. (2022). Fenomena menarik perkawinan dibawah umur. *AL-MANHAJ: Jurnal Hukum Dan Pranata Sosial Islam*, 4(1), 61–68. <https://doi.org/10.37680/almanhaj.v4i1.1571>
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 5). Jakarta: Lentera Hati. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9xhc2>
- Suryani, L., & Firmansyah, E. (2022). The role of muraqabah in reducing academic dishonesty among secondary school students. *Journal of Character and Value Education*, 5(3), 210–225. <https://doi.org/10.23887/jcve.v5i3.45102>
- Syekh, A., & Agama, P. (2022). Nonmuslim di Aceh enforcement of jinayat law for non-Muslims in Aceh. *Penegakan Hukum Jinayat Bagi Nonmuslim Di Aceh*, 11, 21–42. <https://doi.org/10.22373/penegakan.v11i1.12041>
- Utami, P., & Setiawan, B. (2023). Restorative discipline based on Islamic ethics: Overcoming peer aggression in formal education. *Indonesian Journal of Education and Social Sciences*, 9(4), 301–315. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2023.100291>
- Wahab, R., & Supriyadi, S. (2020). Internalization of Istiqaamah value in strengthening student academic resilience. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 5(2), 189–201. <https://doi.org/10.15294/jpii.v5i2.12490>
- Yusuf, M., & Abdullah, S. (2021). Tazkiyatun Nafs as an alternative approach in school guidance and counseling services. *Indonesian Journal of School Counseling*, 6(1), 15–27. <https://doi.org/10.24036/004112ijsc>
- Zulkifli, M., & Hidayat, R. (2021). Internalizing al-istiqaamah to enhance learning discipline and academic persistence. *Journal of Religious and Moral Education*, 6(2), 88–102. <https://doi.org/10.1080/01416200.2021.1901243>