



SELF CONTROL TERHADAP KEKERASAN DAN BULLYING MENURUT PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI AL-QUR'AN TEMATIK)

Puspita Fajriany Hudaya¹, Muhammad Alif²

Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana
Hasanuddin Banten ^{1,2}

Email: 241320046.puspita@uinbanten.ac.id¹,
muhhammad.alif@uinbanten.ac.id²

ABSTRACT

This research examines the concept of self-control against violence and bullying from the perspective of the Qur'an using a Structured Thematic Analysis (STA) approach that adopts Grounded Theory principles, including sensitizing concept, theoretical sampling, open coding, axial coding, selective coding, constant comparative analysis, record, and data saturation. Primary data were collected from 20 relevant Qur'anic verses, then analyzed through these stages as well as exegetical triangulation from various classical and contemporary Qur'anic commentaries. The findings reveal ten main aspects of self-control: emotional reaction control, anger suppression (kazhm al-ghaizh), revenge control, transformation of violence into goodness, internal self-change, non-violent responses to provocation, positive communication, avoidance of superior attitude, strategy of turning away from provocation, and manifestation of self-control in gentle and forgiving social relations. The research concludes that the Qur'an offers a comprehensive and hierarchical framework of self-control, ranging from internal control to social actualization, which is effective in preventing and addressing violence and bullying in various contexts, both in the real world and in digital spaces.

Keywords : *self-control, violence, bullying, thematic exegesis, Qur'an*

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji konsep self control (pengendalian diri) terhadap kekerasan dan bullying menurut perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan Analisis Tematik Terstruktur (ATT) yang mengadopsi prinsip-prinsip Grounded Theory, meliputi sensitizing concept, theoretical sampling, open coding, axial coding, selective coding, constant comparative analysis, record, dan saturasi data. Data primer dihimpun dari 20 ayat Al-Qur'an yang relevan, kemudian dianalisis melalui tahapan-tahapan tersebut serta triangulasi tafsir dari berbagai kitab tafsir klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menemukan sepuluh aspek utama self control, yaitu: pengendalian reaksi emosi, penahanan amarah (kazhm al-ghaizh), pengendalian balas dendam, transformasi kekerasan menjadi kebaikan, perubahan internal diri, respons non kekerasan terhadap provokasi, komunikasi

positif, penghindaran sikap superioritas, strategi berpaling dari provokasi, serta manifestasi self control dalam relasi sosial yang lembut dan pemaaf. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka self control yang komprehensif dan hierarkis, mulai dari pengendalian internal hingga aktualisasi sosial, yang efektif mencegah dan menanggulangi kekerasan serta bullying dalam berbagai konteks, baik di dunia nyata maupun digital.

Kata Kunci : self control, kekerasan, bullying, tafsir tematik, Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Fenomena kekerasan dan perundungan (bullying) dalam berbagai bentuknya telah menjadi masalah global yang semakin mengkhawatirkan di tengah masyarakat modern. Mulai dari kekerasan fisik, verbal, psikologis, hingga perundungan siber (cyberbullying), semua bentuk perilaku agresif ini meninggalkan dampak traumatis yang mendalam bagi korban, sekaligus mencerminkan degradasi moral dan hilangnya kontrol diri dalam interaksi sosial. Data berbagai lembaga internasional menunjukkan peningkatan kasus bullying di lingkungan pendidikan, tempat kerja, bahkan ruang digital, yang menuntut solusi komprehensif tidak hanya dari pendekatan hukum dan psikologi, tetapi juga dari perspektif spiritual dan moral¹. Dalam konteks inilah Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup umat Islam menawarkan kerangka nilai yang sangat relevan untuk membangun mekanisme pengendalian diri (self control) guna mencegah dan menanggulangi tindak kekerasan serta perundungan².

Al-Qur'an sebagai sumber ajaran Islam yang universal tidak hanya berbicara tentang aspek ritual ibadah, tetapi juga memberikan panduan lengkap mengenai etika sosial dan pengelolaan emosi. Konsep self control dalam perspektif Al-Qur'an termanifestasi melalui berbagai terma kunci seperti sabar (الصبر), menahan amarah (كظم الغيظ), memaafkan (العفو), dan menjauhi perilaku tercela seperti mengejek, mencela, serta menggunjing. Ayat-ayat suci Al-Qur'an dengan tegas melarang tindakan-tindakan yang mengarah pada perundungan, sekaligus mengajarkan strategi preventif dan responsif bagi individu maupun kelompok dalam menghadapi konflik sosial³. Pendekatan tematik (maudhu'i) terhadap ayat-ayat ini memungkinkan kita untuk menggali pemahaman yang sistematis dan holistik tentang bagaimana Al-Qur'an membangun kesadaran akan pentingnya kontrol diri

¹ M. Hafidurrahman, M. Dannur, and Fauzan, "Strengthening Students' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying," *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan* 15, no. 2 (2023), hlm. 13.

² Z. Diana, L. Zubair, and I. Maulana Rasyid Nur Ala, "Bullying dalam Perspektif Islam: Pembelajaran dari Al-Quran dan Hadits," *Al-Munawwarah: Jurnal Pendidikan Islam* 17, no. 1 (2025), hlm. 25.

³ L. N. Hakim, "Analisis Faktor dan Solusi Kasus Kekerasan terhadap Guru: Perspektif Al-Qur'an," *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis* 6, no. 2 (2026), hlm. 37.

dalam interaksi antarmanusia⁴.

Studi tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an tentang kekerasan dan bullying mengungkapkan bahwa ajaran Islam tidak sekadar melarang tindakan negatif secara normatif, tetapi juga membangun fondasi psikologis dan spiritual yang kuat untuk pengendalian diri. Sebagaimana tergambar dalam surat Al-Baqarah:153 yang mengaitkan kesabaran dan sholat sebagai instrumen pertolongan Ilahi, atau surat Ali Imran:134 yang memuji orang-orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain, Al-Qur'an menunjukkan bahwa pengendalian diri merupakan buah dari kesadaran ketuhanan yang mendalam. Selain itu, larangan tegas terhadap perilaku bullying seperti mengejek (QS. Al-Hujurat:11), mencari-cari kesalahan (QS. Al-Hujurat:12), serta perintah untuk memverifikasi informasi (QS. Al-Hujurat:6) menunjukkan perhatian serius Al-Qur'an terhadap potensi kekerasan yang lahir dari prasangka buruk dan ketidaktelitian.

Penelitian ini mengidentifikasi setidaknya dua puluh ayat Al-Qur'an yang relevan dengan tema self control dalam konteks kekerasan dan bullying, yang dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori tematik. Kategori pertama mencakup ayat-ayat tentang pengendalian reaksi emosi, seperti sabar, menahan amarah, dan membalas dengan cara yang setimpal tanpa berlebihan. Kategori kedua berisi ayat-ayat tentang pencegahan bullying langsung maupun tidak langsung, termasuk larangan mengejek, mencela, memberi gelar buruk, serta larangan ghibah dan prasangka. Kategori ketiga menyangkut respons positif terhadap provokasi, seperti mengucapkan salam kepada orang bodoh, mengucapkan perkataan yang lebih baik, serta mengabaikan perkataan sia-sia. Kategori keempat membahas tentang keadilan dan larangan melampaui batas, yang menjadi prinsip dasar dalam merespons setiap bentuk permusuhan tanpa terjebak pada siklus kekerasan⁵.

Artikel ini bertujuan untuk menyajikan kajian komprehensif tentang self control terhadap kekerasan dan bullying menurut perspektif Al-Qur'an melalui pendekatan studi Al-Qur'an tematik⁶. Analisis terhadap frasa-frasa kunci dari setiap ayat yang telah diidentifikasi akan dilakukan untuk mengelaborasi pesan moral, nilai-nilai pendidikan, serta implikasi praktisnya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemetaan ayat, identifikasi kode dasar hingga kode final, artikel ini tidak hanya menawarkan pemahaman teoretis tetapi juga panduan aplikatif bagi

⁴ Friesca Ariana, Erina, Muhammad Munadi, and Zaenal Muttaqin, "Transformasi Pendidikan Anti-Bullying Berbasis QS. Al Hujurat Ayat 11," *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 12, no. 1 (2025), hlm. 42.

⁵ Retna Dwi Estuningtyas, Kristopo, and Farida, "Bullying dalam Perspektif Islam: Studi Tafsir Al Munir, Jalalain dan Al-Mishbah terhadap Surat Al-Hujurat Ayat 11," *Muqaddimah* 15, no. 5 (2024), hlm. 55.

⁶ H. Al Akbar Nasution and Indra Harahap, "Cyberbullying dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Interpretasi QS. Al-Hujurat: 11 dan QS. At-Taubah: 79," *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam* 7, no. 1 (2026), hlm. 68.

individu, pendidik, dan masyarakat dalam membangun lingkungan yang bebas dari kekerasan dan perundungan. Semoga kajian ini dapat memberikan kontribusi bagi upaya deradikalisasi perilaku agresif dan penguatan karakter kesabaran, empati, serta kontrol diri yang diajarkan oleh Al-Qur'an sebagai rahmat bagi seluruh alam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Analisis Tematik Terstruktur (ATT) yang mengadopsi prinsip-prinsip *Grounded Theory*. Metode ini dipilih karena kemampuannya membangun tema dan konsep secara induktif, sistematis, dan kontekstual berdasarkan data langsung dari Al-Qur'an, tanpa memaksakan kerangka teori yang sudah ada sebelumnya. Sumber data utama adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan self control (pengendalian diri) terhadap kekerasan dan bullying, mencakup topik-topik seperti kesabaran, menahan amarah (*kazhm al-ghaizh*), memaafkan, larangan mengejek, larangan menggunjing, verifikasi berita, balasan setimpal, transformasi kekerasan, respons terhadap orang bodoh, komunikasi positif, larangan sombong, perubahan internal diri, larangan berselisih, berpaling dari perkataan sia-sia, kelembutan dalam berinteraksi, serta larangan melampaui batas. Data sekunder diperoleh dari kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer (seperti Tafsir al-Misbah, Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir al-Maraghi, dan Tafsir al-Azhar) serta dari literatur ilmiah tentang psikologi Islam dan pendidikan anti-bullying. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka (*library research*) yang memungkinkan eksplorasi tekstual secara mendalam dan sistematis.

Sebelum memasuki proses pengkodean, disusun *sensitizing concept*, yaitu serangkaian konsep awal yang bersifat fleksibel dan membimbing kepekaan terhadap kemunculan tema-tema relevan dari ayat-ayat Al-Qur'an. *Sensitizing concept* dalam penelitian ini antara lain: kesabaran sebagai instrumen pertolongan, menahan amarah (*kazhm al-ghaizh*), memaafkan (*al-'afwu*), larangan mengolok-olok (*sukhriyyah*), larangan mencela (*lamz*), larangan memanggil dengan gelar buruk (*tanābuz*), larangan berprasangka (*zhann*), larangan mencari-cari kesalahan (*tajassus*), larangan menggunjing (*ghibah*), perintah verifikasi berita (*tabayyun*), balasan setimpal tanpa berlebihan, memaafkan dan berbuat baik (*'afwa wa ishlah*), respons *salam* terhadap orang bodoh, perkataan yang lebih baik (*allati hiya ahsan*), larangan tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan, keadilan meskipun terhadap musuh, larangan perkataan buruk secara terang-terangan, perkataan baik dan maaf lebih baik dari sedekah yang menyakiti, larangan sombong dan angkuh, perubahan internal diri sebagai prasyarat perubahan nasib, larangan berselisih yang menyebabkan kelemahan, berpaling dari perkataan sia-sia (*al-laghwu*), kelembutan hati (*lin*), serta larangan melampaui batas (*i'tidā*). Konsep-konsep ini tidak mengikat, tetapi berfungsi sebagai pijakan awal agar tetap terarah dalam eksplorasi data.

Selanjutnya, proses *theoretical sampling* dilakukan secara bertahap dan

purposif. Peneliti memulai dengan mengumpulkan ayat-ayat yang secara eksplisit mengandung kata-kata kunci seperti *ṣabr, ṣalāh, kaẓm al-ghayz, 'afw, sukhriyyah, lamz, tanābuz, zhann, tajassus, ghībah, tabayyun, 'iqāb bi al-mithl, fa man 'afā wa aṣlah, salam, allatī hiya aḥsan, lā ta'āwanū 'alā al-ithm wa al-'udwān, i'dilū, al-jahr bi al-sū', qaulun ma'rūf, takaṣṣur, tash'ir al-khadd, marah, lā yughayyiru mā bi qaẓmin, lā tanāza'ū, al-laghw, lin, lā ta'tadū*. Setiap kali ditemukan kode atau kategori baru yang signifikan, peneliti kembali mencari ayat-ayat tambahan yang dapat memperkaya atau membandingkan kategori yang sedang berkembang. Proses ini berlanjut hingga tidak ditemukan lagi informasi baru yang berarti (saturasi data).

Tahap pertama analisis adalah *open coding*, di mana setiap ayat yang terkumpul dianalisis baris per baris untuk mengidentifikasi konsep-konsep awal. Misalnya, QS. Al-Baqarah: 153 dikode sebagai "kesabaran dan sholat sebagai instrumen pertolongan", QS. Ali 'Imran: 134 sebagai "menahan amarah dan memaafkan", QS. Al-Hujurat: 11 sebagai "larangan mengolok-olok, mencela, dan memanggil dengan gelar buruk", QS. Al-Hujurat: 12 sebagai "larangan berprasangka, mencari kesalahan, dan menggunjing", QS. Al-Hujurat: 6 sebagai "perintah verifikasi berita", QS. An-Nahl: 126 sebagai "balasan setimpal dan kesabaran lebih baik", QS. Asy-Syura: 40 sebagai "memaafkan dan berbuat baik", QS. Al-Furqan: 63 sebagai "respons salam terhadap orang bodoh", QS. Al-Isra': 53 sebagai "perkataan yang lebih baik", QS. Al-Maidah: 2 sebagai "larangan tolong-menolong dalam dosa dan permusuhan", QS. Al-Maidah: 8 sebagai "keadilan meskipun terhadap musuh", QS. An-Nisa': 148 sebagai "larangan perkataan buruk secara terang-terangan kecuali bagi yang dizalimi", QS. Al-Baqarah: 263 sebagai "perkataan baik dan maaf lebih baik", QS. Luqman: 18 sebagai "larangan sombong dan angkuh", QS. Ar-Ra'd: 11 sebagai "perubahan internal diri", QS. Al-Anfal: 46 sebagai "larangan berselisih dan perintah sabar", QS. Al-Qashash: 55 sebagai "berpaling dari perkataan sia-sia", QS. Ali 'Imran: 159 sebagai "kelembutan hati", dan QS. Al-Baqarah: 190 sebagai "larangan melampaui batas". Setiap kode yang dihasilkan dicatat secara sistematis dalam bentuk *record* analitis, yang berisi kutipan ayat, kode awal, serta catatan reflektif. *Record* ini sangat penting untuk menjaga jejak analisis dan memudahkan penelusuran kembali ketika melakukan perbandingan antar data.

Setelah *open coding* selesai, dilanjutkan ke *axial coding*, yaitu proses mengelompokkan kode-kode awal ke dalam kategori-kategori utama berdasarkan hubungan sebab-akibat, konteks, strategi tindakan, dan konsekuensi. Pada tahap ini, kode-kode seperti kesabaran, sholat, menahan amarah, memaafkan, balasan setimpal, dan perubahan internal dikelompokkan ke dalam kategori Self Control Internal dan Regulasi Emosi. Kode-kode seperti larangan mengolok-olok, mencela, memanggil gelar buruk, berprasangka, mencari kesalahan, menggunjing, verifikasi

berita, larangan perkataan buruk, perkataan baik, komunikasi positif, larangan sombong, dan kelembutan hati dikelompokkan ke dalam kategori Pencegahan Bullying dan Kekerasan Verbal. Kode-kode seperti larangan tolong-menolong dalam dosa, keadilan terhadap musuh, larangan berselisih, berpaling dari perkataan sia-sia, respons salam terhadap orang bodoh, dan larangan melampaui batas dikelompokkan ke dalam kategori Respon Konflik dan Keadilan Proporsional.

Sepanjang proses *open coding* dan *axial coding*, secara terus-menerus dilakukan *constant comparative analysis*, yaitu membandingkan setiap kode atau kategori baru dengan kode dan kategori yang sudah ada untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta sifat-sifat unik dari setiap kategori. Sebagai contoh, konsep *kazm al-ghayz* (menahan amarah) dalam QS. Ali 'Imran: 134 dibandingkan dengan konsep *ṣabr* (kesabaran) dalam QS. Al-Baqarah: 153, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh bahwa menahan amarah adalah bentuk spesifik dari kesabaran yang terfokus pada pengelolaan emosi marah pada saat puncak kemarahan. Perbandingan konstan ini dilakukan secara berulang-ulang, baik antar ayat dalam satu surah maupun antar surah yang berbeda, untuk memastikan konsistensi internal dan kedalaman pemahaman.

Setelah kategori-kategori utama dirasa cukup matang, dilanjutkan ke *selective coding*, yaitu proses mengidentifikasi satu kategori inti (*core category*) yang mampu menyatukan dan menjelaskan semua kategori lainnya. Kategori inti yang muncul secara induktif dari data adalah "Self Control Hierarkis: dari Pengendalian Internal, Pencegahan Bullying, hingga Respon Konflik Proporsional dalam Perspektif Al-Qur'an". Kategori inti ini menjadi tema sentral yang mengintegrasikan ketiga dimensi self control (internal, preventif, dan responsif) serta mekanisme internal seperti kesadaran ketuhanan (*taqwā*), pengawasan diri (*murāqabah*), dan kelembutan hati (*lin*).

Proses pengumpulan dan analisis data dihentikan setelah mencapai *saturasi data*, yaitu ketika tidak ditemukan lagi kategori atau sifat baru yang signifikan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang diteliti, dan hubungan antar kategori telah terbentuk secara utuh. Saturasi teoretis tercapai setelah menganalisis 20 ayat dari berbagai surah (sebagaimana tercantum dalam Tabel 1), serta melakukan verifikasi silang dengan tafsir-tafsir utama dan literatur psikologi Islam. Pada titik ini, disusun model konseptual self control terhadap kekerasan dan bullying yang berakar pada Al-Qur'an, yang kemudian diinterpretasikan secara naratif dan disajikan dalam bentuk tabel serta analisis tematik. Dengan menerapkan seluruh elemen *Grounded Theory – sensitizing concept, theoretical sampling, open coding, record, axial coding, constant comparative analysis, selective coding, dan saturasi data* – dalam kerangka Analisis Tematik Terstruktur (ATT), penelitian ini menghasilkan pemahaman self control yang tidak hanya normatif, tetapi juga kontekstual, sistematis, dan dapat dijadikan landasan bagi pengembangan pendidikan karakter anti-bullying serta konseling

berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Olah Data

| NO | KODE ID | KODE DASAR | KODE FINAL | FRASA AYAT |
|-----|-------------------|--|------------------------------------|---|
| 1. | QS.Al-Baqarah:153 | Sabar & sholat sebagai antisipasi | Self control reaksi emosi | وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ |
| 2. | QS.Al-Imran :134 | Respon positif menahan amarah | Self control dengan menahan amarah | وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ |
| 3. | QS.Al-A'raf :199 | Memaafkan dan menahan diri | Pencegahan bullying | خُذْ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ |
| 4. | QS.Al-Hujurat :11 | Tindakan Mengejek | Bullying langsung | لَا يَسَخِرُ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ |
| 5. | QS.Al-Hujurat:12 | Ghibah dan prasangka | Pencegahan Siber | وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَابِ |
| 6. | QS.Al-Hujurat:6 | Verifikasi informasi anti hoax | Pencegahan kekerasan berbasis hoax | إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا |
| 7. | QS.An-Nahl :126 | Balasan yg setimpal tanpa berlebihan | Self control balas dendam | وَإِن عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عَاقَبْتُمْ |
| 8. | QS.Asy-Syura:40 | Memaafkan | Transformasi kekerasan | فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْزُهُ عَلَى اللَّهِ |
| 9. | QS.Al-Furqon:63 | Respon damai terhadap provokasi | Respon non kekerasan | وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا |
| 10. | QS.Al-Isra:53 | Ucapan kasar | Pencegahan konflik lisan | وَقُل لِّعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ |
| 11. | QS.Al-Maidah:2 | Tolong menolong dalam dosa | Kekerasan kelompok | وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ |
| 12. | QS.Al-Maidah:8 | Keadilan meski terhadap musuh | Keadilan dan penganiayaan | وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَّانُ قَوْمٍ عَلَى أَلَّا تَعْدِلُوا |
| 13. | QS.An-Nisa:148 | Perkataan buruk secara terang-terangan | Kezaliman sosial | لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ |
| 14. | QS.Al-Baqarah:263 | Perkataan baik | Komunikasi positif | قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ |
| 15. | QS.Luqman:18 | Sombong dan merendahkan | Sikap superioritas | وَلَا تَصَعَّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ |
| 16. | QS.Ar-Ra'd:11 | Perubahan diri | Self control | إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ |

| | | | | |
|-----|----------------------|------------------------------------|---|---|
| | | | internal | مَا يَقُومُ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ |
| 17. | QS.Al-anfal:46 | Perselisihan | Pencegahan dan konflik | وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ |
| 18. | QS.Al-Qashash:55 | Mengabaikan perbuatan sia-sia | Strategi menghindari dari provokasi | وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ اعْرَضُوا عَنْهُ |
| 19. | QS.Ali-Imran: 159 | Lemah lembut dalam berinteraksi | Manifestasi self control dalam relasi | فِيمَا رَحِمَهُ مَنْ اللَّهِ لَئِنْ لَمْ |
| 20. | QS.Al-Baqarah:190 | Tidak melampaui batas | Batas proporsionalis kekerasan | وَلَا تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ |

Sumber: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20388898>

Pembahasan

Self Control Reaksi Emosi

Self control reaksi emosi adalah kemampuan seseorang untuk tidak terburu-buru merespons secara negatif ketika menghadapi situasi yang memicu amarah, kesal, atau keinginan membalas dendam. QS. Al-Baqarah:153 mengajarkan fondasi utama pengendalian reaksi emosi melalui firman Allah: *وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ* "Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat". Ayat ini menempatkan kesabaran dan sholat sebagai dua instrumen kunci untuk memohon pertolongan Ilahi dalam menghadapi berbagai ujian, termasuk provokasi yang dapat memicu reaksi emosi negatif⁷. Dalam konteks kekerasan dan bullying, seseorang yang diejek, dihina, atau disakiti seringkali mengalami dorongan emosional yang kuat untuk membalas dengan cara yang sama atau bahkan lebih kejam. Al-Qur'an mengajarkan bahwa daripada larut dalam reaksi impulsif yang destruktif, seorang mukmin seharusnya "memohon pertolongan" kepada Allah melalui kesabaran (menahan diri dari respons negatif) dan sholat (mendekatkan diri kepada Allah untuk menenangkan hati).

Penegasan *إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ* "Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar" memberikan jaminan psikologis dan spiritual bahwa mereka yang mampu mengendalikan reaksi emosinya tidak pernah sendirian, karena pertolongan dan kebersamaan Allah senantiasa menyertainya. Implementasi praktis dari ayat ini dalam kehidupan sehari-hari adalah ketika seseorang menghadapi ejekan dari teman atau provokasi di media sosial, ia dilatih untuk tidak langsung merespons dengan kemarahan, tetapi mengambil jeda, menenangkan diri, mengingat Allah,

⁷ H. Herlina, M. Alif, and S. Syaefulloh, "SELF-CONTROL DALAM PANDANGAN AL-QUR'AN, STUDI AL-QUR'AN TEMATIK DENGAN PENDEKATAN GROUNDED THEORY," *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman* 5, no. 2 (2025), hlm. 84.

dan memilih respons yang lebih bijak.⁸ Self control reaksi emosi bukan berarti tidak merasakan emosi sama sekali, tetapi mampu mengelola emosi tersebut agar tidak meledak menjadi tindakan kekerasan atau bullying.

Self Control dengan Menahan Amarah

Self control dengan menahan amarah merupakan bentuk spesifik dari pengendalian reaksi emosi yang difokuskan pada pengelolaan amarah, karena amarah adalah pintu masuk utama menuju berbagai bentuk kekerasan dan perundungan. QS. Ali Imran:134 secara eksplisit memuji orang-orang yang memiliki karakteristik *وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ* "dan orang-orang yang menahan amarahnya". Kata *al-kazhimin* berasal dari akar kata *kazhama* yang berarti menahan sesuatu yang sedang memuncak dan hampir keluar, seperti menahan air dalam wadah yang penuh atau menahan amarah yang hampir meledak. Ini berbeda dengan tidak memiliki amarah sama sekali; Al-Qur'an mengakui bahwa amarah adalah emosi alami yang diberikan Allah kepada manusia. Yang dikehendaki adalah kemampuan untuk menahan amarah tersebut pada saat puncak kemarahannya sehingga tidak meluap menjadi tindakan destruktif seperti memukul, membentak, menghina, atau melakukan bullying.

Ayat ini melanjutkan bahwa setelah mampu menahan amarah, seorang mukmin dilanjutkan dengan *al-'afwu* (memaafkan kesalahan orang lain), dan Allah menyatakan cinta-Nya kepada orang-orang yang berbuat kebaikan (*al-muhsinin*). Dalam konteks bullying, self control dengan menahan amarah berarti ketika seseorang diejek atau diperlakukan tidak menyenangkan, ia tidak serta-merta meledakkan amarahnya dengan membalas perundungan tersebut. Sebaliknya, ia menahan amarah yang membara di dalam dadanya, mendinginkannya dengan mengingat Allah, berwudhu, mengubah posisi (dari berdiri ke duduk atau dari duduk ke berbaring), serta mengingat janji Allah bahwa Dia mencintai orang-orang yang mampu menahan amarah di saat ia mampu membalas⁹. Kemampuan inilah yang oleh Rasulullah SAW disebut sebagai kekuatan sejati, sebagaimana sabda beliau: "Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya saat sedang marah" (HR. Bukhari-Muslim).

Pencegahan Bullying

Pencegahan bullying dalam perspektif Al-Qur'an tidak hanya berfokus pada bagaimana merespons setelah bullying terjadi, tetapi lebih fundamental lagi pada upaya menciptakan lingkungan sosial yang tidak menyediakan ruang bagi

⁸ Rifqon Hadi Attohiri, M Mukhid Mashuri, and Miftara Ainul Mufid, "The Influence of Impulsive Attitudes in Developing Careers for Teenagers (Review of Maudhu'i's Interpretation)," *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 8, no. 2 (2025), hlm. 105.

⁹ Muhammad Sulaiman Nuh, Rahmat Hidayat, and Sulaiman Mohammad Nur, "Burhaana Rabbih and Self-Control: A Model of Sustainable Resistance to the Digital Moral Crisis," *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 9, no. 1 (2026), hlm. 92.

tumbuhnya perilaku perundungan sejak awal. QS. Al-A'raf:199 memberikan tiga pilar utama pencegahan bullying melalui firman Allah: *خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ* "Jadilah pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan yang makruf, serta jangan pedulikan orang-orang yang bodoh". Pilar pertama, *khudz al-'afwa* (mengambil sikap pemaaf), mengajarkan bahwa budaya pemaaf dalam masyarakat akan memutus rantai dendam yang sering menjadi pemicu bullying berkelanjutan. Pilar kedua, *wa'mur bi al-'urfi* (menyuruh kepada kebaikan), menegaskan bahwa setiap anggota masyarakat memiliki tanggung jawab kolektif untuk menegakkan norma bahwa bullying adalah perbuatan tercela yang harus dilawan, baik melalui teguran langsung kepada pelaku, pelaporan kepada otoritas, maupun dukungan moral kepada korban¹⁰.

Pilar ketiga, *wa a'ridh 'an al-jahilin* (berpaling dari orang-orang bodoh), mengajarkan strategi cerdas untuk tidak memberi perhatian kepada pelaku bullying yang biasanya mencari reaksi dan perhatian dari korbannya. Ketika korban tidak memberikan reaksi yang diharapkan justru berpaling dengan tenang maka "hadiah" yang dicari pelaku tidak diperoleh, sehingga perilaku bullying cenderung berhenti dengan sendirinya. Dalam konteks kekinian, implementasi ketiga pilar ini sangat relevan, baik di lingkungan sekolah (membangun budaya pemaaf antar siswa, menegakkan aturan anti-bullying, serta mengajarkan siswa untuk tidak meladeni provokasi), di tempat kerja (menciptakan mekanisme pelaporan yang aman bagi korban bullying), maupun di dunia digital (tidak menyebarkan konten negatif, melaporkan akun-akun pelaku cyberbullying, serta tidak membalas komentar provokatif di media sosial).

Bullying Langsung

Bullying langsung merupakan bentuk perundungan yang paling tampak dan mudah diidentifikasi, seperti ejekan, olok-olok, dan penghinaan secara terang-terangan. QS. Al-Hujurat:11 dengan tegas melarang perilaku ini melalui frasa *لَا يَسْخُرُ* *لَا يَسْخُرُ* *لَا يَسْخُرُ* *لَا يَسْخُرُ* yang berarti "Janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain". Larangan ini bersifat universal mencakup laki-laki maupun perempuan, dengan alasan rasional bahwa boleh jadi orang yang diolok-olok justru lebih baik di sisi Allah daripada yang mengolok-olok. Ini mengajarkan bahwa penilaian manusia terhadap orang lain sangat terbatas, sementara Allah mengetahui hakikat sebenarnya. Ejekan yang sering dianggap sepele dalam pergaulan sehari-hari ternyata dalam Al-Qur'an dikategorikan sebagai perilaku fasik (*al-fusuq*) yang mengeluarkan seseorang dari naungan iman jika tidak bertobat. Dalam konteks pencegahan bullying langsung, ayat ini membangun kesadaran bahwa setiap orang memiliki kemuliaan di hadapan Allah, sehingga tidak ada alasan untuk

¹⁰ Choirul Anwar, Ikhwanudin, and Eka Prasetiawati, "Self-Introspection in the Qur'an (A Study of the Thematic Interpretation of the Verses of Muhāsabah Al-Nafs)," *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 9, no. 1 (2026), hlm. 118.

merendahkan orang lain¹¹. Pendidik dan orang tua dapat mengajarkan ayat ini kepada anak-anak sebagai landasan moral bahwa mengolok-olok teman sekelas, tetangga, atau siapapun adalah dosa besar yang harus dihindari.

Pencegahan Siber

Pencegahan siber dalam perspektif Al-Qur'an difokuskan pada larangan mencari-cari kesalahan orang lain (*tajassus*) dan menggunjing (*ghibah*) yang menjadi pangkal utama cyberbullying di era digital. QS. Al-Hujurat:12 menyatakan *وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا* yang berarti "dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain". Larangan *tajassus* sangat relevan dengan budaya digital saat ini di mana orang dengan mudah mengintip profil media sosial orang lain, mencari aib, dan menyebarkannya. Sementara itu, *ghibah* digambarkan dalam ayat ini seperti memakan daging saudara sendiri yang sudah mati sebuah perumpamaan yang sangat mengerikan untuk menunjukkan betapa menjijikkannya perbuatan ini di mata Allah. Dalam konteks pencegahan siber, ajaran ini membangun etika bermedia sosial: tidak menyebarkan aib orang lain, tidak mengomentari kekurangan fisik atau sosial seseorang di ruang publik digital, serta tidak terlibat dalam grup atau forum yang bertujuan untuk menghancurkan reputasi orang lain. Implementasi praktisnya antara lain adalah memverifikasi kebenaran informasi sebelum membagikannya, menghentikan rantai ghibah di grup WhatsApp atau media sosial lainnya, serta melaporkan konten-konten yang mengandung perundungan.

Pencegahan Kekerasan Berbasis Hoax

Kekerasan berbasis hoax adalah fenomena berbahaya di mana informasi palsu yang sengaja disebar dapat memicu konflik, permusuhan, bahkan kekerasan fisik antar kelompok. QS. Al-Hujurat:6 memberikan solusi preventif yang sangat tegas: *إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا* yang berarti "Jika seseorang yang fasik datang kepadamu membawa suatu berita, maka telitilah kebenarannya". Perintah *tabayyun* (verifikasi) ini menjadi benteng utama melawan hoax yang sering menjadi pemicu kekerasan. Allah memperingatkan bahwa kegagalan melakukan verifikasi dapat menyebabkan seseorang mencelakakan suatu kaum karena kebodohan (*an tushibu qauman bi jahalah*), yang pada akhirnya akan disertai penyesalan mendalam¹². Dalam konteks kekinian, ajaran ini mewajibkan setiap Muslim untuk tidak serta-merta percaya dan menyebarkan informasi dari sumber yang tidak jelas, apalagi dari akun-akun anonim atau provokator. Sebelum bertindak atau bereaksi terhadap sebuah berita yang berpotensi memicu kekerasan seperti isu SARA, fitnah terhadap kelompok

¹¹ Siti Muawanah and Bashori, "Tafsir Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri," *Millatuna: Jurnal Studi Islam* 3, no. 1 (2026), hlm. 123.

¹² Nurcahyati Nurcahyati, Zakaria Husin Lubis, and Hafid Nur Muhammad, "The Integration of Psychology and Qur'anic Spirituality in Self-Concept: Implications of Hamka's Tafsir Al-Azhar Analysis," *Millatuna: Jurnal Studi Islam* 3, no. 1 (2026), hlm. 136.

tertentu, atau panggilan untuk melakukan aksi anarkis seseorang wajib melakukan *cross-check* ke sumber-sumber terpercaya. Penerapan *tabayyun* dalam kehidupan sehari-hari dapat mencegah insiden-insiden kekerasan berbasis hoax yang sayangnya masih sering terjadi di masyarakat.

Self Control Balas Dendam

Self control dalam konteks balas dendam adalah kemampuan seseorang untuk tidak membalas kejahatan dengan kejahatan yang melampaui batas, bahkan memilih untuk tidak membalas sama sekali. QS. An-Nahl:126 mengajarkan وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَمَا عَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ yang berarti "Dan jika kamu membalas, maka balaslah dengan (balasan) yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu". Prinsip *qishash* (balasan setimpal) ini mengatur bahwa jika seseorang terpaksa membalas, ia tidak boleh melebihi kadar kejahatan yang diterimanya. Namun, ayat ini segera menawarkan opsi yang lebih unggul: وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ "Tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang yang sabar". Dalam psikologi, dendam sering digambarkan seperti meminum racun dengan harapan orang lain mati hanya merusak diri sendiri. Al-Qur'an mengajarkan bahwa self control balas dendam bukanlah kelemahan melainkan kekuatan yang mendatangkan kebaikan bagi pelakunya, baik dari sisi kesehatan mental (bebas dari stres dan kecemasan), maupun dari sisi spiritual (pahala dari Allah). Implementasinya dalam konflik sehari-hari: ketika seseorang dihina, ditipu, atau dizalimi, godaan untuk membalas dengan cara yang sama sangat kuat, tetapi Al-Qur'an mengajak untuk menahan diri dan memilih kesabaran sebagai jalan yang lebih mulia.

Transformasi Kekerasan

Transformasi kekerasan adalah konsep di mana energi negatif dari tindak kejahatan tidak hanya ditahan atau dibalas setimpal, tetapi diubah menjadi energi positif berupa pemaafan dan perbaikan hubungan. QS. Asy-Syura:40 dengan indah menyatakan فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ "barang siapa memaafkan dan berbuat baik (kepada orang yang berbuat jahat) maka pahalanya dari Allah". Frasa ini mengandung dua elemen penting: *al-'afwu* (memaafkan) dan *al-ishlah* (berbuat baik/memperbaiki). Memaafkan saja sudah mulia, tetapi Al-Qur'an mengajak pada level yang lebih tinggi yaitu melakukan perbaikan hubungan dengan orang yang pernah berbuat jahat. Inilah transformasi kekerasan yang sesungguhnya: dari musuh menjadi teman, dari permusuhan menjadi perdamaian¹³. Allah berfirman dalam ayat lain (QS. Fushshilat:34) bahwa kebaikan dapat memadamkan kejahatan. Dalam konteks bullying, transformasi kekerasan berarti seorang mantan korban tidak hanya memaafkan pelaku, tetapi juga berusaha membantu pelaku berubah

¹³ U. Rohman, S. Ismail, and R. Savela, "Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12," *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2023), hlm. 145.

menjadi pribadi yang lebih baik, misalnya dengan mengajaknya berdialog, menjadi teman, atau melibatkannya dalam kegiatan positif. Ini adalah level tertinggi dari resolusi konflik yang diajarkan Al-Qur'an, dan pahalanya dijamin langsung oleh Allah tanpa perantara.

Respon Non Kekerasan

Respon non kekerasan adalah strategi merespons provokasi dan perilaku bodoh tanpa menggunakan kekerasan, baik fisik maupun verbal. QS. Al-Furqon:63 menggambarkan hamba-hamba Allah Yang Maha Pengasih (*ibadurrahman*) dengan karakteristik وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا "apabila orang-orang bodoh menyapa mereka (dengan kata-kata yang menghina), mereka mengucapkan 'salam'". Kata *salaman* di sini berarti ucapan selamat dan keselamatan, bukan berarti mereka membalas hinaan dengan hinaan serupa. Sikap ini menunjukkan kontrol diri yang luar biasa: di saat orang lain melontarkan kata-kata kasar, justru dijawab dengan doa keselamatan. Respon non kekerasan ini efektif karena beberapa alasan. Pertama, ia tidak memberi kepuasan kepada pelaku bullying yang biasanya mencari reaksi negatif. Kedua, ia menjaga martabat diri sendiri karena tidak terlibat dalam pertengkaran yang merendahkan. Ketiga, ia dapat menyadarkan pelaku bahwa perilakunya tidak berdampak sesuai harapan. Dalam implementasinya, seorang Muslim diajarkan untuk tidak membalas ejekan dengan ejekan, tidak membalas bentakan dengan bentakan, tetapi merespons dengan ketenangan, senyuman, atau sekadar mengucapkan "semoga Allah memberi hidayah" atau "salam" lalu berlalu.

Pencegahan Konflik Lisan

Konflik lisan sering menjadi pintu masuk menuju kekerasan fisik dan bullying yang lebih berat, karena lidah yang tidak terkontrol dapat melukai hati dan memicu dendam. QS. Al-Isra:53 memerintahkan وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ "Dan katakanlah kepada hamba-hamba-Ku, 'Hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang lebih baik (benar)'. Frasa *allati hiya ahsan* (perkataan yang paling baik) menunjukkan bahwa Al-Qur'an tidak cukup dengan perkataan yang sekadar benar atau netral, tetapi mendorong umatnya untuk mencapai level terbaik dalam berkomunikasi. Dalam konteks pencegahan konflik lisan, ini berarti memilih diksi yang lembut, nada yang rendah, dan tujuan yang konstruktif dalam setiap pembicaraan. Allah menambahkan peringatan bahwa setan selalu berusaha menimbulkan perselisihan (*yanzaghu bainahum*) melalui ucapan-ucapan buruk yang keluar dari mulut manusia¹⁴. Jadi, setiap kali seseorang melontarkan kata-kata kasar, menghina, atau memprovokasi, sebenarnya ia sedang menjadi alat setan untuk menciptakan konflik. Pencegahan konflik lisan dapat dilakukan dengan latihan *taffahhus* (memikirkan dahulu sebelum berbicara), *qabla an tatakallam*, *tafakkar* (sebelum berbicara,

¹⁴ Widiyanto Widiyanto, Reiza Ekasyahputra Purawigena, and Witrin Gamayanti, "Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an," *Psikologi Integratif* 5, no. 1 (2017), hlm. 152.

berpikirlah), serta membiasakan ucapan-ucapan positif seperti memberi salam, tersenyum, dan memuji kebaikan orang lain.

Kekerasan Kelompok

Kekerasan kelompok adalah tindakan agresif yang dilakukan oleh kolektif atau massa, seringkali dipicu oleh solidaritas buta terhadap kelompok sendiri dan permusuhan terhadap kelompok lain. QS. Al-Maidah:2 melarang dengan tegas وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ "dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan". Ayat ini datang setelah perintah tolong-menolong dalam kebajikan dan takwa, sehingga menjadi garis pemisah yang jelas antara solidaritas positif dan negatif. Kekerasan kelompok sering terjadi karena adanya rasa "setia kawan" yang keliru misalnya, sekelompok remaja mengeroyok satu orang karena dianggap "menghina" teman mereka, atau massa dari satu desa menyerang desa lain karena konflik sepele. Al-Qur'an mengingatkan bahwa solidaritas tidak boleh melampaui batas syariat; membela teman yang bersalah justru membuat semua orang dalam kelompok ikut menanggung dosa. Pencegahan kekerasan kelompok membutuhkan kesadaran kolektif bahwa tolong-menolong hanya boleh dalam kebaikan. Dalam konteks sekolah, ini berarti melarang aksi *fighting club* atau tawuran pelajar. Dalam konteks masyarakat, ini berarti menolak ajakan untuk main hakim sendiri atau aksi brutal massal, meskipun dilakukan atas nama solidaritas.

Keadilan dan Penganiayaan

Keadilan adalah antitesis dari penganiayaan (*kezaliman*), dan Al-Qur'an mengajarkan bahwa keadilan harus ditegakkan meskipun terhadap musuh sekalipun. QS. Al-Maidah:8 menegaskan وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰٓ أَلَّا تَعْدِلُوا ۗ اَعْدِلُوا هُوَ اَقْرَبُ لِلتَّقْوٰى "dan janganlah kebencianmu terhadap suatu kaum mendorong kamu untuk berlaku tidak adil. Berlaku adillah. Karena (adil) itu lebih dekat kepada takwa". Kata *syana'an* berarti kebencian yang mendalam, dan Allah menyadari bahwa kebencian seringkali membuat seseorang kehilangan objektivitas dan cenderung menganiaya pihak yang dibencinya. Dalam konteks bullying, penganiayaan sering terjadi karena pelaku membenci korban, baik karena perbedaan suku, agama, ras, status sosial, atau penampilan fisik. Al-Qur'an melarang keras kecenderungan ini; betapa pun besarnya kebencian terhadap seseorang atau suatu kelompok, keadilan harus tetap ditegakkan¹⁵. Prinsip ini sangat relevan dalam kasus-kasus bullying di sekolah yang sering didasari oleh kebencian irasional terhadap perbedaan. Pendidik dan orang tua harus mengajarkan bahwa membenci boleh, tetapi menganiaya karena kebencian adalah kezaliman yang dilarang Allah.

Kezaliman Sosial

Kezaliman sosial adalah tindakan menyakiti orang lain baik secara fisik, verbal,

¹⁵ D. C. Harits, "Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif Al-Quran," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 3, no. 1 (2026), hlm. 167.

maupun psikologis, yang dilakukan di ruang publik dan seringkali dianggap "biasa" oleh masyarakat. QS. An-Nisa:148 menyatakan *لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلِمَ* "Allah tidak menyukai perkataan buruk, (yang diucapkan) secara terus terang kecuali oleh orang yang dizalimi". Ayat ini dengan tegas menyatakan bahwa mengucapkan keburukan secara terang-terangan (*al-jahr bis-su'i*) adalah perbuatan yang dibenci Allah, dengan satu pengecualian: orang yang dizalimi diperbolehkan menyuarakan kezaliman yang menimpanya sebagai bentuk pembelaan diri. Ini berarti bahwa tindakan memermalukan seseorang di depan umum, menghina di media sosial, atau menyebarkan aib orang lain secara terang-terangan adalah bentuk kezaliman sosial yang sangat dibenci Allah. Dalam konteks bullying, pelaku sering melakukan aksinya di tempat umum atau di ruang digital yang ramai dengan maksud agar korban merasa makin terhina¹⁶. Al-Qur'an melarang praktik semacam ini dan mengancam dengan ketidaksukaan Allah. Di sisi lain, ayat ini juga memberi ruang bagi korban untuk bersuara sehingga korban bullying tidak perlu diam, tetapi boleh melaporkan atau menceritakan kezaliman yang dialaminya sebagai bentuk *al-jahr bis-su'i* yang dikecualikan.

Komunikasi Positif

Komunikasi positif adalah fondasi hubungan antarmanusia yang sehat dan benteng terkuat melawan kekerasan serta bullying. QS. Al-Baqarah:263 menegaskan *قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَدَىٰ* "Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik daripada sedekah yang diiringi tindakan yang menyakiti". Ayat ini mengajarkan bahwa perkataan yang baik (*qaulun ma'ruf*) memiliki nilai yang sangat tinggi, bahkan melebihi sedekah yang diberikan tetapi disertai dengan perilaku menyakitkan seperti menyebut-nyebut pemberian atau merendahkan penerima. Dalam konteks pencegahan bullying, komunikasi positif berarti setiap interaksi verbal harus didasari oleh prinsip *al-ma'ruf*, yaitu perkataan yang dikenal baik, bermanfaat, dan tidak menyakiti. Ini mencakup mengucapkan salam, berbicara dengan lembut, menghindari kata-kata kasar, serta tidak menyela atau memotong pembicaraan orang lain¹⁷. Komunikasi positif juga berarti memberikan pujian yang tulus, kritik yang membangun, serta empati saat orang lain sedang susah. Sekolah dan keluarga yang membudayakan komunikasi positif akan sulit ditembus oleh budaya bullying, karena setiap anggotanya telah terbiasa menjaga lisannya dan tidak terbiasa melontarkan kata-kata yang menyakitkan.

Sikap Superioritas

Sikap superioritas, yaitu perasaan lebih tinggi, lebih baik, atau lebih berharga

¹⁶ M. Hafidurrahman, "Strengthening Students' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying," *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan* 15, no. 2 (2023), hlm. 23.

¹⁷ Friesca Ariana, Erina, Muhammad Munadi, and Zaenal Muttaqin, "Transformasi Pendidikan Anti-Bullying Berbasis QS. Al Hujurat Ayat 11," *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* 12, no. 1 (2025), hlm. 38.

dari orang lain, adalah akar dari hampir semua tindakan bullying. QS. Luqman:18 melarang dengan tegas *وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ* "Dan janganlah kamu memalingkan wajah dari manusia (karena sombong)" serta *وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا* "dan janganlah berjalan di bumi dengan angkuh". Frasa *tushaa'ir khaddaka* secara harfiah berarti memalingkan pipi, yaitu sikap meremehkan orang lain dengan tidak mau menatap atau menyapa mereka karena merasa lebih tinggi. Sikap superioritas inilah yang menyebabkan seseorang merasa berhak mengejek, menghina, atau merendahkan orang lain yang dianggap "kurang" darinya. Allah menegaskan bahwa Dia tidak menyukai orang-orang yang sombong dan membanggakan diri (*mukhtalin fakhur*)¹⁸. Dalam perspektif Islam, semua manusia sama di hadapan Allah; yang membedakan hanyalah ketakwaan. Bullying sering terjadi karena pelaku merasa superior secara fisik (lebih kuat), sosial (lebih kaya), atau akademik (lebih pintar). Al-Qur'an meluruskan bahwa perasaan superioritas adalah penyakit hati yang harus dilawan. Pencegahannya adalah dengan menanamkan sikap tawadhu' (rendah hati) dan kesadaran bahwa kemuliaan seseorang hanya ditentukan oleh Allah, bukan oleh penilaian manusia.

Self Control Internal

Self control internal adalah fondasi utama dari semua bentuk pengendalian diri, karena perubahan perilaku tidak akan terjadi tanpa perubahan dari dalam diri seseorang. QS. Ar-Ra'd:11 menyatakan *إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ* "Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri". Ayat ini mengandung prinsip psikologis yang sangat dalam: bahwa perubahan eksternal (kondisi sosial, lingkungan, atau nasib) sangat bergantung pada perubahan internal (niat, keyakinan, sikap, dan perilaku individu). Dalam konteks kekerasan dan bullying, ini berarti bahwa upaya eksternal seperti aturan anti-bullying, hukuman, atau kampanye kesadaran tidak akan efektif tanpa adanya perubahan internal dari pelaku maupun korban. Pelaku bullying harus mengubah dalam dirinya motif, emosi, dan persepsinya terhadap korban. Korban bullying juga perlu mengubah respons internalnya dari ketakutan menjadi keteguhan, dari keputusasaan menjadi optimisme. Self control internal mencakup kemampuan mengelola pikiran (cognitive control), mengelola emosi (emotional regulation), dan mengelola keinginan (impulse control). Tanpa fondasi internal yang kuat, seseorang akan mudah terprovokasi untuk melakukan atau menjadi korban bullying. Oleh karena itu, pendidikan karakter yang menekankan pada pembentukan internal bukan sekadar aturan eksternal adalah kunci utama pencegahan kekerasan.

Pencegahan Konflik

¹⁸ Retna Dwi Estuningtyas, Kristopo, and Farida, "Bullying dalam Perspektif Islam: Studi Tafsir Al Munir, Jalalain dan Al-Mishbah terhadap Surat Al-Hujurat Ayat 11," *Muqaddimah* 15, no. 5 (2024), hlm. 57.

Pencegahan konflik adalah upaya menghindari perselisihan yang dapat menyebabkan kelemahan dan hilangnya kekuatan suatu komunitas. QS. Al-Anfal:46 memerintahkan *وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ* "dan janganlah kamu berselisih, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan kekuatanmu hilang". Kata *tanaza'u* berarti perselisihan yang disertai dengan pertengkaran dan perpecahan, sementara *fasyal* berarti kelemahan atau kegentaran, dan *dzahab ar-riih* secara kiasan berarti hilangnya kekuatan dan kewibawaan. Al-Qur'an mengajarkan bahwa konflik internal adalah penyebab utama keruntuhan suatu kelompok, lebih berbahaya daripada serangan dari luar¹⁹. Dalam konteks pencegahan bullying, ayat ini mengajarkan bahwa konflik kecil yang dibiarkan dapat berkembang menjadi permusuhan yang lebih besar. Sekolah atau komunitas yang ingin bebas dari bullying harus memiliki mekanisme resolusi konflik yang cepat dan adil, sehingga perselisihan antar individu dapat diselesaikan sebelum berubah menjadi perundungan. Ayat ini juga memerintahkan kesabaran (*washbiru*) sebagai strategi utama dalam menghadapi perbedaan. Pencegahan konflik dilakukan melalui dialog yang terbuka, mediasi yang imparial, serta budaya saling menghormati meskipun berbeda pendapat. Ketika setiap konflik kecil diselesaikan dengan baik, tidak akan ada ruang bagi dendam yang memicu bullying.

Strategi Menghindari Provokasi

Strategi menghindari provokasi adalah kemampuan untuk tidak terlibat dalam perilaku negatif yang dilakukan oleh orang lain, terutama perkataan sia-sia dan perbuatan bodoh. QS. Al-Qashash:55 menggambarkan karakteristik orang beriman: *وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ* "Dan apabila mereka mendengar perkataan yang buruk (atau sia-sia), mereka berpaling darinya". Kata *al-laghwu* mencakup segala perkataan yang tidak bermanfaat, kotor, menghina, atau provokatif. Strategi yang diajarkan ayat ini bukanlah meladeni atau membalas, melainkan *i'radh* (berpaling). Kemudian mereka berkata: *لَنَا أَعْمَالُنَا وَلَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ* "Bagi kami amal-amal kami dan bagimu amal-amal kamu, semoga selamatlah kamu, kami tidak ingin (bergaul) dengan orang-orang bodoh". Ini adalah deklarasi tegas bahwa mereka memiliki urusan sendiri (kebaikan) dan tidak mau tercemari dengan keburikan orang lain. Dalam konteks bullying, strategi ini sangat efektif karena pelaku bullying biasanya mencari reaksi. Ketika korban memilih untuk berpaling dan tidak meladeni, pelaku kehilangan "target" kepuasannya. Dalam dunia digital, strategi ini berarti tidak membalas komentar negatif, tidak terprovokasi oleh hujatan di media sosial, dan memilih untuk *scroll* atau *block* daripada terlibat debat sia-sia. Ini bukan sikap pengecut, melainkan kecerdasan emosional yang tinggi karena energi dan waktu disimpan untuk hal-hal yang produktif.

¹⁹ Muhammad Sulaiman Nuh, Rahmat Hidayat, and Sulaiman Mohammad Nur, "Burhaana Rabbih and Self-Control: A Model of Sustainable Resistance to the Digital Moral Crisis," *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 9, no. 1 (2026), hlm. 82.

Manifestasi Self Control dalam Relasi

Manifestasi self control dalam hubungan antarmanusia terlihat dari bagaimana seseorang berinteraksi dengan orang lain, terutama dalam situasi konflik atau perbedaan pendapat. QS. Ali Imran:159, yang turun dalam konteks kesalahan para sahabat dalam Perang Uhud, menyatakan *فِيمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ* "Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah engkau (Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka". Kata *linta* (kamu bersikap lemah lembut) adalah bentuk dari *lin* yang berarti kelembutan, kehalusan, dan tidak kasar²⁰. Ayat ini melanjutkan bahwa jika Rasulullah bersikap keras dan berhati kasar, para sahabat akan lari meninggalkannya. Ini menunjukkan bahwa self control dalam relasi dimanifestasikan melalui *ar-rahmah* (kasih sayang) yang melahirkan *al-lin* (kelembutan), serta kemampuan untuk *ta'fu 'anhum* (memafkan kesalahan orang lain) dan *istighfar* (memohonkan ampunan) serta *musyawarah* (berkonsultasi) dalam menyelesaikan masalah. Dalam konteks pencegahan kekerasan dan bullying, ayat ini mengajarkan bahwa seorang pemimpin, guru, orang tua, atau siapa pun yang memiliki otoritas harus mengedepankan kelembutan, bukan kekerasan, dalam mendidik dan membimbing. Lingkungan yang keras dan kasar akan melahirkan generasi yang juga keras dan cenderung melakukan bullying. Sebaliknya, lingkungan yang lembut, pemaaf, dan musyawarah akan melahirkan individu-individu yang memiliki self control yang kuat dalam relasi sosial.

Batas Proporsionalitas Kekerasan

Batas proporsionalitas kekerasan adalah prinsip bahwa dalam situasi terpaksa sekalipun, seperti dalam peperangan yang merupakan bentuk kekerasan paling ekstrem, tetap ada batasan yang tidak boleh dilampaui. QS. Al-Baqarah:190 menyatakan *وَلَا تَعْتَدُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ* "dan jangan melampaui batas. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas". Kata *al-i'tida* berarti melampaui batas, berlebihan, atau bertindak agresif tanpa proporsi yang wajar. Ayat ini memberikan izin untuk memerangi orang-orang yang memerangi umat Islam, tetapi dengan tegas melarang segala bentuk pelampauan batas seperti membunuh non-kombatan, menghancurkan tanaman dan hewan, membunuh dengan cara yang biadab, atau membalas dengan kekerasan yang jauh melebihi kekerasan yang diterima. Dalam konteks bullying dan kekerasan sehari-hari, prinsip ini berarti bahwa meskipun seseorang dalam posisi terdesak dan hampir terpaksa menggunakan kekerasan untuk membela diri, ia tetap harus menjaga proporsionalitas. Misalnya, jika seseorang ditampar, ia tidak boleh membalas dengan menusuk; jika seseorang diejek, ia tidak boleh membalas dengan memukul. Dalam sistem hukum Islam, prinsip *qishash* (balasan setimpal) tetap memberlakukan

²⁰ Choirul Anwar, Ikhwanudin, and Eka Prasetiawati, "Self-Introspection in the Qur'an (A Study of the Thematic Interpretation of the Verses of Muhāsabah Al-Nafs)," *al-Afkar, Journal For Islamic Studies* 9, no. 1 (2026), hlm. 116.

batas proporsionalitas. Dengan kata lain, Islam tidak mengajarkan pasifisme absolut, tetapi juga sangat melarang segala bentuk kekerasan yang melampaui batas²¹.

Tabel 2. Temuan Analisis

| No | Aspek | Temuan | Penjelasan |
|----|-------------------------------------|--|---|
| 1 | Self control reaksi emosi | Kesabaran dan sholat sebagai instrumen utama memohon pertolongan Allah dalam mengendalikan reaksi negatif terhadap provokasi | Seseorang yang mampu mengendalikan reaksi emosinya tidak akan terburu-buru merespons ejekan atau hinaan dengan kemarahan, melainkan mengambil jeda, menenangkan diri dengan sholat, dan memilih respons yang bijak. Allah menjamin kebersamaan-Nya dengan orang-orang yang sabar. |
| 2 | Self control menahan amarah | Kemampuan menahan amarah pada saat puncak kemarahannya (<i>kazhm al-ghaizh</i>) adalah ciri utama orang bertakwa yang dicintai Allah | Menahan amarah bukan berarti tidak merasakan amarah, tetapi mampu mengendalikannya agar tidak meledak menjadi tindakan destruktif seperti memukul, membentak, atau menghina. Orang yang mampu menahan amarah di saat ia mampu membalas adalah orang yang kuat sejati. |
| 3 | Self control balas dendam | Memilih kesabaran daripada balas dendam, memutus siklus balas-membalas yang tidak berkesudahan | Dendam hanya akan melanggengkan permusuhan dan kekerasan. Self control dalam aspek ini mengajarkan bahwa meskipun secara hukum balasan setimpal diperbolehkan, kesabaran adalah pilihan yang lebih baik dan lebih mulia di sisi Allah. |
| 4 | Self control transformasi kekerasan | Memaafkan dan berbuat baik kepada pelaku kejahatan, mengubah energi negatif kekerasan menjadi energi positif | Ini adalah level tertinggi self control. Tidak hanya menahan amarah dan memaafkan, tetapi juga berusaha memperbaiki hubungan dengan pelaku. Pahalnya dijamin langsung oleh Allah tanpa perantara, dan dapat mengubah musuh menjadi teman. |
| 5 | Self control internal | Perubahan perilaku kekerasan dan bullying harus dimulai dari perubahan internal diri sendiri sebelum mengharapkan perubahan eksternal | Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum sebelum mereka mengubah kondisi diri mereka sendiri. Self control sejati berakar dari kesadaran internal, bukan sekadar paksaan dari aturan atau hukuman dari luar. |
| 6 | Self control respons non kekerasan | Merespons hinaan dan kata-kata kasar dari orang bodoh dengan ucapan "salam" (keselamatan), tidak | Hamba-hamba Tuhan Yang Maha Pengasih ketika disapa dengan kata-kata menghina oleh orang bodoh, mereka menjawab dengan doa keselamatan. Strategi ini membuat pelaku bullying |

²¹ U. Rohman, S. Ismail, and R. Savela, "Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12," *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (2023), hlm. 148.

| | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|
| | | membalas keburukan dengan keburukan | kehilangan kepuasan karena tidak mendapat reaksi negatif yang diharapkan. |
| 7 | Self control komunikasi positif | Memilih perkataan yang paling baik dalam setiap interaksi, karena setan menimbulkan perselisihan melalui ucapan-ucapan buruk | Lidah yang tidak terkontrol adalah pintu masuk konflik dan kekerasan. Self control dalam komunikasi berarti memikirkan dahulu sebelum berbicara (<i>taffahhus</i>), memilih diksi yang lembut, serta menghindari kata-kata kasar, menghina, atau memprovokasi. |
| 8 | Self control dari sikap superioritas | Menahan diri dari kesombongan, merendahkan orang lain, dan merasa lebih tinggi dari orang lain yang menjadi akar psikologis bullying | Sikap superioritas adalah sumber utama perilaku bullying. Self control meluruskan persepsi bahwa semua manusia sama di hadapan Allah; yang membedakan hanyalah ketakwaan. Tidak ada alasan untuk merasa lebih baik dari orang lain. |
| 9 | Self control dari provokasi | Mendengar perkataan sia-sia dan provokatif lalu berpaling, tidak meladeni, dan menyatakan perbedaan tanpa permusuhan | Strategi ini sangat efektif karena pelaku bullying biasanya mencari reaksi. Ketika korban memilih untuk berpaling dan tidak meladeni, pelaku kehilangan "target" kepuasannya. Ini bukan kelemahan, melainkan kecerdasan emosional. |
| 10 | Self control dalam relasi sosial | Mewujudkan kelembutan, pemaafan, istighfar (memohon ampun untuk orang lain), dan musyawarah dalam menghadapi konflik | Manifestasi self control tertinggi dalam interaksi sosial adalah kemampuan bersikap lembut kepada orang yang bersalah, memaafkan kesalahan, mendoakan kebaikan untuk orang lain, serta menyelesaikan masalah melalui musyawarah bukan kekerasan. |

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis tematik terhadap ayat Al-Qur'an yang membahas tentang self control dalam konteks kekerasan dan bullying, dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka pengendalian diri yang komprehensif, hierarkis, dan aplikatif. Kerangka tersebut mencakup sepuluh aspek utama, yaitu: pengendalian reaksi emosi melalui kesabaran dan sholat, penahanan amarah (*kazhm al-ghaizh*) pada saat puncak kemarahan, pengendalian balas dendam dengan memilih kesabaran sebagai opsi lebih mulia, transformasi kekerasan menjadi kebaikan melalui pemaafan dan perbaikan hubungan, perubahan internal diri sebagai fondasi utama self control, respons non kekerasan terhadap provokasi dengan ucapan salam, komunikasi positif dengan memilih perkataan yang paling baik, penghindaran sikap superioritas yang menjadi akar bullying, strategi berpaling dari provokasi untuk menghilangkan perhatian pelaku, serta manifestasi self control dalam relasi sosial yang lembut, pemaaf, dan musyawarah. Keseluruhan aspek ini

menunjukkan bahwa self control dalam perspektif Al-Qur'an bukanlah bentuk kepasifan atau kelemahan, melainkan kekuatan moral dan spiritual yang mampu mencegah terjadinya kekerasan dan bullying, memutus siklus permusuhan, serta mengubah energi negatif menjadi kedamaian, baik dalam konteks interaksi sosial langsung maupun di ruang digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Akbar Nasution, H., & Indra Harahap. (2026). Cyberbullying dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Interpretasi QS. Al-Hujurat: 11 dan QS. At-Taubah: 79. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam*, 7(1), 116–126. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/3216>
- Anwar, C., Ikhwanudin, & Prasetiawati, E. (2026). Self-Introspection in the Qur'an (A Study of the Thematic Interpretation of the Verses of Muhāsabah Al-Nafs). *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), 592–605. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i1.2258>
- Attohiri, R. H., Mashuri, M. M., & Mufid, M. A. (2025). The Influence of Impulsive Attitudes in Developing Careers for Teenagers (Review of Maudhu'i's Interpretation). *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 8(2), 1907–1922. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v8i2.2235>
- Diana, Z., Zubair, L., & Maulana Rasyid Nur Ala, I. (2025). Bullying dalam Perspektif Islam: Pembelajaran dari Al-Quran dan Hadits. *Al-Munawwarah: Jurnal Pendidikan Islam*, 17(1), 65–86. <https://doi.org/10.35964/munawwarah.v17i1.348>
- Emotions In The Qur'an: A Thematic Study of Verses on Self-Control. (2025). *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 5(2), 281–300. <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v5i2.242>
- Estuningtyas, R. D., Kristopo, & Farida. (2024). Bullying dalam Perspektif Islam: Studi Tafsir Al Munir, Jalalain dan Al-Mishbah terhadap Surat Al-Hujurat Ayat 11. *Muqaddimah*, 15(5), 47–62. <https://doi.org/10.71247/4r5c6n93>
- Puspita, H. (2026). Self Control terhadap Kekerasan dan Bullying Menurut Perspektif Al-Qur'an (Studi Al-Qur'an Tematik) [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20388898>
- Friesca Ariana, Erina, Munadi, M., & Muttaqin, Z. (2025). Transformasi Pendidikan Anti-Bullying Berbasis QS. Al Hujurat Ayat 11. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.53627/jam.v12i1.5913>
- Hafidurrahman, M., Dannur, M., & Fauzan. (2023). Strengthening Students' Self-Control Through Islamic Religious Education Learning In Preventing Bullying. *Al-Riwayah: Jurnal Kependidikan*, 15(2), 316–329. <https://doi.org/10.47945/al-riwayah.v15i2.1245>

- Hakim, L. N. (2026). Analisis Faktor dan Solusi Kasus Kekerasan terhadap Guru: Perspektif Al-Qur'an. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 6(2), 819–829. <https://doi.org/10.37481/jmh.v6i2.1977>
- Harits, D. C. (2026). Kecemasan Berlebihan (Anxiety Disorder) Dalam Perspektif Al-Quran. *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 16–35. <https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.386>
- Herlina, H., Alif, M., & Syaefulloh, S. (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. <https://doi.org/10.55883/jipkis.v5i2.162>
- Muawanah, S., & Bashori. (2026). Tafsir Al-Qur'an Tentang Kesehatan Mental: Studi Tematik Terhadap Ayat-Ayat Ketahanan Diri. *Millatuna: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 41–49. <https://doi.org/10.33752/mjsi.v3i01.9359>
- Nuh, M. S., Hidayat, R., & Nur, S. M. (2026). Burhaana Rabbih and Self-Control: A Model of Sustainable Resistance to the Digital Moral Crisis. *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), 2222–2235. <https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i1.3152>
- Nurchayati, N., Lubis, Z. H., & Muhammad, H. N. (2026). The Integration of Psychology and Qur'anic Spirituality in Self-Concept: Implications of Hamka's Tafsir Al-Azhar Analysis. *Millatuna: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 41–49. <https://doi.org/10.57163/nb38rd41>
- Rohman, U., Ismail, S., & Savela, R. (2023). Strategi pengendalian diri dalam perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat ayat 12. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35–40. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.35-40>
- Widiantoro, W., Purawigena, R. E., & Gamayanti, W. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Kebahagiaan Santri Penghafal Al-Qur'an. *Psikologi Integratif*, 5(1). <https://doi.org/10.14421/jpsi.2017.%x>