



eISSN [3090-6431](#) & pISSN [3090-644X](#)

**SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA**

Vol. 2, No. 3, Tahun 2026

[doi.org/10.63822/pde2es76](https://doi.org/10.63822/pde2es76)

Hal. 1633-1644

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

## ***Self-Control dalam Perspektif Al-Junaid***

**Aqil Rudy Alam<sup>1</sup>, Nady Chiquitta<sup>2</sup>, Fadia Raihan Agrandista<sup>3</sup>, Dadan Firdaus<sup>4</sup>**  
Sastra Inggris, Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, Kota Bandung,  
Indonesia<sup>1,2,3,4</sup>

Email : [aqilrudyaalam@gmail.com](mailto:aqilrudyaalam@gmail.com), [nadychiquitta.putri@gmail.com](mailto:nadychiquitta.putri@gmail.com), [fadiaqrandista1011@gmail.com](mailto:fadiaqrandista1011@gmail.com),  
[dadanfirdaus@uinsgd.ac.id](mailto:dadanfirdaus@uinsgd.ac.id)

Diterima: 20-06-2026 | Disetujui: 25-06-2026 | Diterbitkan: 27-06-2026

### **ABSTRACT**

*Self-control is an essential aspect of human behavior that enables individuals to regulate their emotions, thoughts, and actions in accordance with moral values and long-term goals. In academic environments, weak self-control may contribute to various forms of deviant behavior, including acts of violence among students. This study aims to examine the concept of self-control from the perspective of Al-Junaid al-Baghdadi's Sufism, particularly through the concepts of mujahadah and muraqabah, and to analyze their relevance to the phenomenon of violence in higher education institutions. This research employs a qualitative approach using library research and figure study methods. Data were collected from primary sources, including Rasā'il al-Junaid and classical Sufi literature, as well as secondary sources such as books, journal articles, and previous studies related to self-control and Islamic spirituality. The data were analyzed using qualitative content analysis, hermeneutic interpretation, and comparative analysis. The findings reveal that self-control in Al-Junaid's thought extends beyond behavioral regulation and encompasses the purification of the soul through continuous spiritual struggle and awareness of God's presence. The concepts of mujahadah and muraqabah provide a comprehensive framework for developing internal discipline and moral responsibility. Furthermore, these concepts are highly relevant in preventing aggressive and violent behavior among students because they foster emotional regulation, ethical awareness, and spiritual consciousness. Therefore, Al-Junaid's Sufi teachings offer a valuable alternative approach to character development within contemporary academic settings.*

**Keywords:** *self-control, Sufism, Al-Junaid al-Baghdadi, mujahadah, muraqabah.*

### **ABSTRAK**

*Self-control merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi, pikiran, dan perilaku agar sesuai dengan nilai serta tujuan yang diyakini. Dalam kehidupan akademik, lemahnya pengendalian diri dapat memunculkan berbagai perilaku menyimpang, termasuk tindakan kekerasan di lingkungan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep self-control dalam perspektif tasawuf Al-Junaid al-Baghdadi, khususnya melalui konsep mujahadah dan muraqabah, serta menganalisis relevansinya terhadap fenomena kekerasan di lingkungan akademik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (library research) dan studi tokoh (figure study). Data diperoleh dari karya-karya Al-Junaid al-Baghdadi dan berbagai literatur yang relevan mengenai tasawuf serta self-control. Analisis data dilakukan melalui analisis isi (content analysis), pendekatan hermeneutika, dan analisis komparatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-control menurut Al-Junaid tidak hanya berorientasi pada pengendalian perilaku lahiriah, tetapi juga mencakup pengendalian batiniah*



melalui proses mujahadah dan muraqabah. Mujahadah berfungsi sebagai upaya terus-menerus dalam melawan hawa nafsu, sedangkan muraqabah merupakan kesadaran akan pengawasan Allah yang membentuk kontrol diri secara internal. Kedua konsep tersebut memiliki relevansi yang kuat dalam mencegah perilaku agresif dan kekerasan di lingkungan kampus karena mampu membentuk kesadaran moral dan spiritual yang berkelanjutan. Dengan demikian, nilai-nilai tasawuf Al-Junaid dapat menjadi alternatif pendekatan dalam pembinaan karakter mahasiswa.

**Kata Kunci:** *self-control*, tasawuf, Al-Junaid al-Baghdadi, mujahadah, muraqabah.



## PENDAHULUAN

Salah satu aspek yang berperan penting dalam pembentukan perilaku individu adalah kemampuan mengendalikan diri (Suryanata, 2024). Dalam perspektif psikologi, self-control dipahami sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilakunya agar sesuai dengan norma, nilai, serta tujuan jangka panjang yang ingin dicapai. Kemampuan ini menjadi semakin penting pada masa mahasiswa karena mereka berada pada fase perkembangan yang dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Kemampuan self-control yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi konflik secara rasional, mengendalikan tekanan, dan menghindari tindakan yang berdampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain (Pratama et al., 2024).

Namun demikian, fenomena kekerasan dan perilaku agresif masih ditemukan di lingkungan perguruan tinggi, termasuk di kampus-kampus berbasis keislaman. Tindakan kekerasan tersebut menunjukkan adanya kelemahan dalam pengendalian diri yang menyebabkan individu tidak mampu mengelola dorongan emosional dan hawa nafsunya secara tepat. Situasi ini tidak hanya berpengaruh terhadap korban, tetapi juga mencerminkan adanya kemerosotan moral dan spiritual pada diri pelaku. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dalam membangun kemampuan pengendalian diri.

Dalam khazanah Islam, tasawuf menawarkan konsep pengendalian diri yang berpusat pada penyucian jiwa dan pengendalian hawa nafsu (Mutholingah, 2021). Salah satu tokoh tasawuf yang banyak membahas persoalan tersebut adalah Al-Junaid al-Baghdadi. Al-Junaid memandang bahwa pengendalian diri tidak dapat dilepaskan dari proses konsep mujahadah sebagai bentuk perjuangan mengendalikan hawa nafsu serta muraqabah sebagai kesadaran bahwa Allah SWT selalu mengawasi manusia. Kedua konsep tersebut menjadi fondasi penting dalam pembentukan akhlak dan kepribadian seorang muslim (Ashani, 2021). Melalui mujahadah, individu dilatih untuk menahan dorongan negatif dalam dirinya, sedangkan melalui muraqabah individu dibimbing untuk senantiasa menyadari kehadiran Allah dalam setiap tindakan yang dilakukan.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji hubungan antara nilai-nilai tasawuf dan pengendalian diri. Penelitian Hidayat dan Fauzi (2022) menunjukkan bahwa praktik mujahadah berpengaruh terhadap pembentukan akhlak dan kemampuan mengelola emosi. Penelitian Rahma dkk. (2021) menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai tasawuf melalui praktik spiritual dapat meningkatkan kemampuan pengendalian diri mahasiswa dalam kehidupan sosial. Sementara itu, penelitian Syamsudin (2020) menjelaskan bahwa konsep mujahadah dan muraqabah dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi memiliki relevansi dengan kebutuhan manusia modern dalam mengelola perilaku dan emosi. Selain itu, penelitian yang lebih mutakhir menunjukkan bahwa penguatan spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kemampuan self-control dan penurunan perilaku agresif pada kalangan remaja dan mahasiswa (Naldi, Cahaya, & Damantik, 2023).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya membahas self-control dari perspektif tasawuf secara umum atau hanya mengkaji pemikiran Al-Junaid secara konseptual tanpa menghubungkannya dengan fenomena kekerasan yang terjadi di lingkungan kampus. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki perbedaan dan kebaruan pada fokus kajiannya, yaitu menganalisis konsep self-control dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi melalui konsep mujahadah dan muraqabah serta mengkaji relevansinya terhadap fenomena kekerasan di lingkungan akademik. Penelitian ini diharapkan tidak hanya



memberikan sumbangan teoretis bagi pengembangan kajian tasawuf, tetapi juga menawarkan manfaat praktis dalam mendukung pembinaan karakter mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana konsep self-control dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi; (2) bagaimana konsep mujahadah dan muraqabah sebagai bentuk pengendalian diri menurut Al-Junaid al-Baghdadi; dan (3) bagaimana relevansi pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi terhadap fenomena kekerasan.. Karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif kepustakaan, penelitian tidak menggunakan hipotesis. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memahami konsep self-control dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi, menganalisis konsep mujahadah dan muraqabah sebagai bentuk pengendalian diri, serta mengkaji relevansi pemikiran tersebut dalam menjelaskan dan mencegah fenomena kekerasan di lingkungan akademik

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk memahami konsep self-control dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi, menganalisis konsep mujahadah dan muraqabah sebagai bentuk pengendalian diri, serta mengkaji relevansi pemikiran tersebut dalam menjelaskan dan mencegah fenomena kekerasan di lingkungan akademik.

Meningkatnya kebutuhan akan pendekatan pendidikan yang mengintegrasikan pengembangan intelektual, pembentukan karakter, dan penguatan spiritual menjadikan penelitian ini penting untuk dilakukan. Selama ini, upaya pencegahan perilaku menyimpang di lingkungan kampus lebih banyak dilakukan melalui pendekatan normatif, peraturan kelembagaan, maupun sanksi administratif (Siregar et al., 2026). Meskipun langkah-langkah tersebut diperlukan, pendekatan tersebut sering kali belum menyentuh akar permasalahan yang bersumber dari kondisi batin dan kualitas pengendalian diri individu. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang lebih mendasar dengan menekankan pembentukan kesadaran internal yang mampu mengarahkan perilaku seseorang secara berkelanjutan.

Dalam konteks tersebut, pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi menawarkan perspektif yang menarik untuk dikaji. Melalui konsep mujahadah, seseorang diajarkan untuk melakukan perjuangan secara terus-menerus dalam mengendalikan hawa nafsu, ego, dan dorongan-dorongan negatif yang dapat mengarah pada perilaku destruktif (Tysara L, 2025). Konsep muraqabah menekankan pentingnya kesadaran bahwa Allah SWT selalu mengawasi setiap tindakan yang dilakukan manusia. Kesadaran spiritual semacam ini berpotensi menjadi mekanisme pengendalian diri yang lebih kuat dibandingkan kontrol eksternal yang hanya bergantung pada aturan atau pengawasan dari pihak lain.

Selain itu, perkembangan kehidupan modern yang ditandai oleh kemajuan teknologi informasi, meningkatnya intensitas interaksi sosial, serta berbagai tekanan psikologis yang dihadapi mahasiswa turut memengaruhi kualitas pengendalian diri individu. Arus informasi yang begitu cepat, persaingan akademik, konflik interpersonal, serta berbagai bentuk tekanan sosial sering kali memicu munculnya stres, frustrasi, dan perilaku agresif apabila tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang memadai. Dalam situasi demikian, nilai-nilai tasawuf menjadi relevan untuk dikaji kembali sebagai salah satu sumber penguatan moral dan spiritual yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih bijaksana.

Pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi juga memiliki keunikan karena mengintegrasikan dimensi syariat dan hakikat secara seimbang. Menurut Al-Junaid, perjalanan spiritual tidak cukup diwujudkan melalui praktik ibadah formal semata, tetapi harus tercermin dalam perilaku nyata yang menunjukkan kematangan akhlak dan kemampuan mengendalikan diri (Ashani et al., 2020). Dalam perspektif Al-Junaid, self-control



tidak sekadar berfungsi untuk mengendalikan emosi, melainkan juga menjadi instrumen dalam membentuk karakter yang berlandaskan kedekatan kepada Allah SWT serta kepedulian terhadap kemaslahatan sosial.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi konseptual dalam memperkaya kajian tasawuf kontemporer, khususnya yang berkaitan dengan isu pengendalian diri dan perilaku sosial. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan Islam dalam merumuskan strategi pembinaan karakter mahasiswa yang lebih komprehensif dengan memadukan aspek intelektual, moral, dan spiritual. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi tidak hanya dipahami sebagai warisan intelektual klasik, tetapi juga dapat diaktualisasikan sebagai solusi yang relevan terhadap berbagai persoalan sosial yang dihadapi generasi muda pada era modern.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian berupa studi pustaka dan analisis tokoh. Pendekatan kualitatif dipilih karena objek penelitian ini bersifat konseptual, filosofis, dan interpretatif, sehingga tidak bisa diukur atau dianalisis dengan angka-angka statistik. Seperti yang dijelaskan oleh Creswell (2014), penelitian kualitatif adalah pendekatan yang bertujuan memahami fenomena sosial, budaya, atau pemikiran secara dalam, dengan cara mengeksplorasi makna dan melakukan interpretasi.

Studi tentang tokoh ini dipilih karena penelitian ini fokus pada pemikiran seorang tokoh, yaitu Al-Junaid al-Baghdadi. Penelitian ini juga berusaha menganalisis, menafsirkan, dan menjadikan gagasan-gagasan beliau relevan dengan situasi saat ini. Studi tokoh adalah metode yang sering digunakan dalam penelitian filsafat Islam dan tasawuf, karena memungkinkan peneliti memahami pemikiran seorang tokoh secara menyeluruh dan komprehensif, seperti yang dikemukakan oleh Syamsuddin pada tahun 2007.

Data penelitian didapatkan dari sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer mencakup karya-karya dan pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi yang tercatat langsung dalam literatur tasawuf klasik. Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rasā'il al-Junaid, yaitu kumpulan surat-surat dan risalah-risalah yang ditulis oleh Al-Junaid al-Baghdadi. Isi dari kumpulan tersebut berisi pemikiran tasawufnya secara langsung, termasuk ide-ide mengenai tauhid, mujahadah, muraqabah, fana', dan baqa'. Karya ini adalah sumber yang paling asli untuk memahami pemikiran Al-Junaid. Beberapa kutipan dan penjelasan tentang pemikiran Al-Junaid yang terdapat dalam karya-karya para ulama tasawuf klasik, seperti Al-Risalah al-Qushayriyyah karya Imam Al-Qushayri, Tabaqat al-Sufiyyah karya Al-Sulami, serta Hilyat al-Awliya' karya Abu Nu'aim al-Isfahani, yang secara langsung menyampaikan dan memberikan komentar terhadap pemikiran Al-Junaid.

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah studi dokumentasi atau kajian kepustakaan. Studi dokumentasi adalah cara mengumpulkan data dengan membaca, mencatat, dan menganalisis berbagai dokumen tertulis yang berkaitan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2018). Teknik ini dipilih karena sesuai dengan pendekatan penelitian kualitatif berbasis kepustakaan yang digunakan dalam penelitian ini.



## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Self-Control dalam Pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi

Self-control dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi merupakan kemampuan mengendalikan diri yang tidak sekedar bersifat behavioral, melainkan menyentuh dimensi spiritual yang mendalam. Al-Junaid memandang bahwa manusia memiliki kecenderungan alamiah terhadap hawa nafsu yang apabila tidak dikendalikan akan membawa kepada kerusakan moral dan spiritual. Oleh karena itu, pengendalian diri harus diletakkan dalam kerangka penyucian jiwa (tazkiyat al-nafs) yang berlandaskan kesadaran ketuhanan (Mutholingah, 2021). Konsep ini memiliki kedalaman yang jauh melampaui definisi psikologi Barat yang umumnya membatasi self-control pada regulasi perilaku melalui mekanisme kognitif (Baumeister & Vohs, 2007).

Menurut Al-Junaid, jiwa manusia memiliki potensi ganda: ia dapat terangkat menuju kesempurnaan spiritual maupun terjerumus ke dalam kehinaan akibat dominasi nafsu. Pengendalian diri sejati tidak dapat dicapai melalui kekuatan kehendak semata, melainkan memerlukan proses panjang yang melibatkan latihan spiritual, pembersihan hati, serta penyerahan diri kepada Allah SWT. Dalam karya utamanya *Rasā'il al-Junaid*, Al-Junaid menegaskan bahwa seorang salik (penempuh jalan spiritual) harus secara aktif berjuang melawan dorongan-dorongan yang bertentangan dengan nilai ketuhanan (Al-Junaid al-Baghdadi, 2001). Inilah yang membedakan konsepsi tasawuf tentang self-control dengan pendekatan psikologi konvensional: kontrol diri bukan semata tentang manajemen emosi, melainkan tentang transformasi karakter secara menyeluruh.

Penelitian kontemporer menegaskan peran sentral nilai-nilai ketuhanan (tauhid/tazkiyah) dalam membentuk ketahanan psikologis umat Muslim; kajian literatur oleh Kamaluddin & Firdaus menunjukkan bahwa tauhid (rubūbiyyah, ulūhiyyah, asmā' wa ṣifāt) membentuk kerangka eksistensial yang mendukung stabilitas emosi dan ketahanan spiritual, serta memiliki implikasi praktis untuk pendidikan dan terapi berbasis agama (Kamaluddin & Firdaus, 2025).

Ashani, Harahap, dan Maulani (2021) dalam kajian mereka tentang trilogi pemikiran tasawuf Al-Junaid menerangkan bahwa konsep pengendalian diri dalam perspektif ini tidak dapat dilepaskan dari pemahaman tentang mitsaq (perjanjian primordial antara manusia dan Allah). Kesadaran akan perjanjian tersebut menjadi landasan motivasional internal yang menggerakkan individu untuk senantiasa menjaga perilakunya agar selaras dengan kehendak ilahi. Relevansi konsep ini juga dikonfirmasi oleh Maftuhah dan Irman (2023) yang menemukan bahwa nilai-nilai pengendalian diri dalam Islam memiliki korelasi yang kuat dengan dimensi-dimensi self-control dalam teori psikologi modern, seperti regulasi emosi, perencanaan jangka panjang, dan resistensi terhadap godaan.

Untuk memperjelas perbedaan dan keunggulan konsep self-control Al-Junaid dibandingkan dengan pendekatan psikologi modern, berikut disajikan tabel perbandingan berdasarkan analisis komparatif terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang telah dikaji:



Tabel 1. Perbandingan Konsep Self-Control Al-Junaid al-Baghdadi dengan Psikologi Modern

Dimensi	Konsep Al-Junaid al-Baghdadi	Konsep Psikologi Modern	Relevansi
Sumber Motivasi	Mitsaq (perjanjian primordial dengan Allah); kesadaran ketuhanan sebagai lenggerak utama	Kepentingan diri, tekanan sosial, reward & punishment eksternal	Al-Junaid menawarkan motivasi yang lebih fundamental dan tahanlama karena bersumber dari keyakinan spiritual
Mekanisme Kontrol	Mujahadah (perjuangan aktif melawan hawa nafsy) dan muraqabah (pengawasan diri atas dasar kesadaran Allah)	Regulasi kognitif inhibisi perilaku, self-monitoring berbasis logika dan rasionalitas	Mujahadah paralel dengan inhibitory control; muraqabah paralel dengan self-monitoring, namun dengan landasan transendental
Orientasi Waktu	Jangka panjang: berorientasi pada kehidupan akhirat dan kedekatan dengan Allah SWT	Jangka menengah: berorientasi pada tujuan hidup dan kesejahteraan psikologis	Orientasi akhirat memberikan perspektif yang lebih luas dalam menilai konsekuensi tindakan
Dimensi yang Dicakup	Lahiriah dan batiniah; mencakup pikiran, niat, hati dan perilaku secara holistik	Umumnya berfokus pada perilaku yang tampak dan proses kognitif yang dapat diobservasi	Pendekatan Al-Junaid lebih komprehensif karena mencakup dimensi batin yang tidak tertangkap oleh psikologi konvensional
Tujuan Akhir	Fana' (lebur dari ego) dan baqa' (kesabiilan spiritual yang konsisten)	Kesehatan mental, adaptasi sosial, dan pencapaian tujuan hidup yang bermakna	Fana' dan baqa' melampaui kesehatan mental menuju transformasi karakter yang menyeluruh

### Mujahadah sebagai Bentuk Pengendalian Diri

*Mujahadah* dalam pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi merupakan inti dari praktik pengendalian diri yang berifat aktif dan berkelanjutan. Secara harfiah, *mujahadah* berarti perjuangan sungguh-sungguh; namun dalam konteks tasawuf, ia merujuk pada upaya terus-menerus untuk mealwan *nafs ammarah* (nafsu yang mendorong pada keburukan) dan menggantikannya dengan *nafs muthmainnah* (jiwa yang tenang) (Tysara, 2025). Al-Junaid membedakan *mujahadah* menjadi dua dimensi: *mujahadah lahiriah* yang berkaitan dengan pengendalian tindakan fisik, dan *mujahadah batiniah* yang berkaitan dengan pembersihan hati dari sifat-sifat tercela.

*Mujahadah lahiriah* mencakup pengendalian lisan dari perkataan yang sia-sia atau menyakitkan, pengendalian tangan dari tindakan yang dilarang, setat pengendalian seluruh anggota tubuh agar senantiasa berada dalam koridor syariat. Sementara itu, *mujahadah batiniah* menuntut individu untuk secara jujur mengenali, mengakui, dan melawan sifat-sifat batin yang destruktif seperti kesombongan (*kibr*), iri hati



(*hasad*), *riya'*, dan amarah yang tidak terkendali. Hidayat dan Fauzi (2022) menegaskan bahwa praktik *mujahadah* berpengaruh signifikan terhadap pembentukan akhlak dan kemampuan mengelola emosi karena ia melatih individu untuk secara sadar memilih respons yang bijaksana dalam menghadapi berbagai stimulus negatif.

Dalam kaitannya dengan self-control kontemporer, *mujahadah* dapat dipahami sebagai bentuk latihan regulasi diri yang intensif dan sistematis. Pratama et al. (2024) dalam penelitiannya tentang teknik-teknik self-control pada remaja menemukan bahwa latihan pengendalian diri yang terstruktur dan konsisten terbukti efektif dalam mengurangi konflik batin dan meningkatkan kemampuan mengambil keputusan yang adaptif. Putera (2021) dalam kajiannya khusus tentang self-control menurut Syekh Junaid al-Baghdadi menyimpulkan bahwa *mujahadah* bukan sekedar teknik spiritual yang bersifat ritualistik, melainkan sebuah metodologi pembentukan karakter yang komprehensif yang mengembangkan kemampuan mendeteksi dorongan negatif sebelum ia berkembang menjadi tindakan destruktif.

### **Muraqabah sebagai Landasan Spiritual Self-Control**

Muraqabah merupakan konsep komplementer yang memperkuat *mujahadah* dalam sistem pengendalian diri Al-Junaid. Ia adalah kesadaran mendalam yang dimiliki seorang hamba bahwa Allah SWT senantiasa mengawasi setiap gerak-gerik, pikiran, dan niat yang tersimpan dalam hati (Al-Qushayri, 2007). Nilai fundamental *muraqabah* terletak pada kemampuannya menghasilkan kontrol diri yang bersifat internal dan otonomus, berbeda dengan kontrol eksternal yang bergantung pada pengawasan pihak lain seperti aturan kampus atau sanksi administratif.

Muraqabah tidak hanya berfungsi sebagai pengawas batin yang mendorong regulasi diri, tetapi juga membentuk citra Tuhan yang menjadi sumber makna dan ketenangan psikologis; studi Kamaludin & Firdaus menemukan bahwa internalisasi dimensi-dimensi tauhid menghasilkan rasa aman eksistensial yang menurunkan kecemasan dan meningkatkan coping spiritual pada konteks kontemporer (mis. terhadap overstimulasi digital dan tekanan sosial). Oleh karena itu, praktik muraqabah berpotensi menjadi mekanisme motivasional internal yang lebih tahan lama dibanding kontrol eksternal semata (Kamaludin & Firdaus, 2025).

Dari perspektif psikologi, *muraqabah* dapat dipadankan dengan konsep *self-monitoring* dan *metacognition*, namun ia melampaui keduanya karena mengandung dimensi transendental yang menjadikan kesadaran ketiadaan sebagai sumber motivasi pengendalian diri. Naldi, Cahaya, dan Damantik (2023) mempertegas hal ini dengan menunjukkan bahwa penguatan spiritualitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan self-control dan penurunan perilaku agresif pada kalangan remaja dan mahasiswa. Al-Junaid secara khusus menekankan bahwa *muraqabah* yang sejati mencakup pengawasan atas lintasan pikiran dan dorongan hati yang paling halus sekalipun, menghasilkan kondisi *ihsan* yang menjadi puncak pengendalian diri spiritual.

### **Konsep Fana' dan Baqa' dalam Pengendalian Diri**

Al-Junaid al-Baghdadi juga memperkenalkan konsep *fana'* dan *baqa'* sebagai dua tahapan penting dalam perjalanan spiritual yang memiliki implikasi langsung terhadap kemampuan pengendalian diri. *Fana'* merujuk pada proses lenyapnya dominasi ego dan sifat-sifat tercela dalam diri, sedangkan *baqa'* merujuk pada kondisi di mana jiwa yang telah tersucikan mampu mempertahankan kesadarannya spiritualnya



secara stabil dan konsisten (Ashani, Harahap, & Maulani, 2021). Dalam konteks self-control, *fana'* bermakna berkurangnya reaktivitas emosional yang berlebihan terhadap stimulus negatif, sementara *baqa'* merepresentasikan kontrol diri yang telah menjadi bagian integral dari karakter seseorang, bukan sekedar respons situasional.

Faizah dan Arifin (2023) menegaskan bahwa penyerahan diri kepada Allah, yang merupakan esensi dari *fana'*, menghasilkan ketenangan batin yang menjadi fondasi stabilitas emosional. Stabilitas emosional inilah yang menjadi kunci pencegahan perilaku agresif, karena individu yang secara emosional stabil tidak mudah terprovokasi oleh konflik interpersonal. Sementara *baqa'* dalam terminologi etik Aristotelian dapat dipahami sebagai *virtue*, kebajikan yang telah menjadi kebiasaan kedua sehingga bertindak baik menjadi hal yang natural dan tidak memerlukan usaha besar.

### **Relevansi Pemikiran Al-Junaid terhadap Fenomena Kekerasan di Lingkungan Kampus**

Fenomena kekerasan di lingkungan perguruan tinggi, termasuk di kampus-kampus berbasis keislaman, merupakan permasalahan yang mencerminkan kegagalan serius dalam pengendalian diri pada level individual. Salah satu kasus yang menjadi perhatian publik pada tahun 2026 adalah tindakan penganiayaan yang dilakukan oleh seorang mahasiswa terhadap mantan kekasihnya di lingkungan salah satu kampus Islam di Riau, dimana korban saat itu tengah menjalani prosez sidang akademik. Kasus ini secara luas diliput dan dianalisis oleh Nadizmuhamad (2026) dari aspek hukum dan sosial, serta Sastra (2026) yang mengungkap latar belakang motif pelaku. Peristiwa tersebut tidak hanya mengejutkan komunitas akademik, tetapi juga memunculkan pertanyaan mendasar tentang efektivitas pendekatan pembinaan karakter yang selama ini diterapkan di institusi Pendidikan Islam.

Analisis kasus kekerasan di kampus memperlihatkan vakumnya pengendalian batin yang seharusnya diisi oleh praktik mujahadah dan muraqabah; pendekatan berbasis tauhid yang dipaparkan oleh Kamaludin & Firdaus merekomendasikan integrasi pendidikan akidah dan program pembinaan spiritual terstruktur (mis.majlis dzikir dengan pendekatan reflektif, mentoring spiritual, modul tazkiyah) sebagai strategi preventif yang menyentuh akar moral dan eksistensial masalah tersebut. Implementasi program semacam ini pada level fakultas atau unit kemahasiswaan dengan kolaborasi antara praktisi psikologi Islam dan pembimbing keagamaan dapat menambah dimensi internalisasi nilai sehingga pengendalian diri tidak hanya bergantung pada sanksi institusional (Kamaludin & Firdaus, 2025).

Dalam perspektif Al-Junaid al-Baghdadi, kasus tersebut dapat dianalisis sebagai manifestasi nyata dari lemahnya *mujahadah* dan absennya *muraqabah* dalam diri pelaku. Secara psikologi, tindakan kekerasan yang dilakukan di ruang publik, bahkan di lingkungan akademik yang seharusnya sakral, menunjukkan bahwa pelaku tidak memiliki kapasitas *mujahadah batiniyah* yang memadai untuk melawan dorongan amarah, rasa sakit hati, dan hasrat destruktifnya. Sementara itu, pemilihan waktu dan tempat yang tidak tepat menunjukkan bahwa kesadaran *muraqabah*, bahwa setiap tindakan berada dalam pengawasan Allah dan memiliki konsekuensi di hadapan-Nya, sama sekali tidak aktif dalam diri pelaku pada saat itu. Suryanata (2024) dalam penelitiannya mengkonfirmasi bahwa lemahnya kontrol diri berkorelasi langsung dengan tingginya tingkat perilaku agresif, yang memperkuat analisis ini

Siregar et al. (2026) dalam kajian mereka tentang perilaku menyimpang di lingkungan pendidikan mengidentifikasi bahwa upaya pencegahan yang selama ini dominan, berupa pendekatan normatif, peraturan instusional, dan sanksi administratif, terbukti belum mampu mencegah terjadinya kasus-kasus



serupa. Hal ini mengkonfirmasi argumen utama penelitian ini bahwa pendekatan eksternal saja tidak cukup; diperlukan pembangunan kesadaran internal yang kokoh melalui internalisasi nilai-nilai spiritual seperti yang ditawarkan oleh pemikiran Al-Junaid. Rahma dkk. (2021) juga menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai tasawuf melalui praktik spiritual secara signifikan meningkatkan kemampuan pengendalian diri mahasiswa dalam kehidupan sosial, yang berarti pendekatan ini memiliki basis empiris yang dapat diandalkan

Berikut disajikan tabel analisis kasus kekerasan di lingkungan kampus dalam perspektif pemikiran Al-Junaid al-Baghdadi sebagai upaya memetakan secara sistematis hubungan antara temuan empiris dengan kerangka konseptual yang telah dibangun:

**Tabel 2. Analisis Kasus Kekerasan di Lingkungan Kampus dalam Perspektif Al-Junaid al-Baghdadi**

Aspek Analisis	Temuan dari Kasus (Nadizmuhamad, 2026)	Perspektif Al-Junaid al-Baghdadi
Pemicu Tindakan	Dorongan emosional yang tidak terkelola akibat konflik relasi interpersonal; ketidakmampuan menerima situasi yang tidak sesuai harapan	Lemahnya mujahadah batiniah; perilaku tidak mampu melawan dorongan amarah dan ego yang mendominasi akal sehatnya
Kontrol Diri	Tidak ada jeda reflektif antara dorongan emosional dan tindakan fisik; kontrol diri sepenuhnya runtuh di bawah tekanan emosi akut	Absennya muraqabah: tidak adanya kesadaran akan pengawasan Allah mengakibatkan hilangnya filter internal yang mencegah tindakan destruktif
Kondisi Batin Pelaku	Dominasi ego, rasa sakit hati, dan hasrat balas dendam yang tidak terselesaikan secara konstruktif	Dominasi nafs ammarah (nafsu yang mendorong keburukan) atas nafs muthmainnah (jiaa yang tenang); kegagalan proses fana' dari sifat-sifat tercela
Dampak Kontekstual	Pelanggaran keamanan dan kdsucian ruang akademik; trauma pada korban dan komunitas kampus; pencemaran nama institusi	Bukti nyata bahwa ketiadaan nilai-nilai tasawuf dalam pembinaan karakter menghasilkan individu yang rapuh secara moral dan spiritual
Solusi yang Ditawarkan	Pendekatan normatif-institusional (sanksi, aturan) yang selama ini dominan terbukti belum cukup untuk mencegah kejadian serupa	Internalisasi mujahadah dan muraqabah melalui program pembinaan spiritual yang terstruktur sebagai pendekatan preventif yang menyentuh akar masalah

Berdasarkan analisis tabel di atas, tampak jelas bahwa setiap aspek dari kasus kekerasan yang terjadi dapat dianalisis secara koheren menggunakan kerangka konseptual Al-Junaid. Hal ini memperkuat argumen bahwa pemikiran tasawuf Al-Junaid al-Baghdadi bukan sekedar warisan intelektual klasik yang



bersifat historis, melainkan sebuah sistem pemikiran yang memiliki relevansi praktis dan aplikabilitas nyata dalam menganalisis serta mencegah fenomena sosial kontemporer.

Integrasi nilai-nilai *mujahadah* dan *muraqabah* ke dalam program pendidikan karakter mahasiswa dapat diwujudkan melalui berbagai mekanisme, di antaranya: pembiasaan shalat berjamaah dengan penghayatan penuh sebagai latihan *muraqabah*; program mentoring spiritual yang terstruktur sebagai wadah *muajahadah* terbimbing; kajian tasawuf reguler yang mengintegrasikan dimensi intelektual dan spiritual; serta pengembangan kurikulum pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam yang melampaui aspek normatif menuju pembentukan kesadaran batin yang autentik. Mutholingah (2021) menegaskan bahwa metode *tazkiyah al-nafs* memiliki implikasi yang sangat signifikan bagi pendidikan agama Islam dalam membentuk spiritual, sehingga mampu matang secara emosional dan spiritual, sehingga mampu merespons berbagai tekanan kehidupan, termasuk konflik relasional, dengan cara yang konstruktif dan berakhlak.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa self-control dalam perspektif tasawuf Al-Junaid al-Baghdadi merupakan kemampuan mengendalikan perilaku lahiriah dan batiniah melalui proses penyucian jiwa yang berlandaskan kesadaran spiritual. Konsep tersebut diwujudkan melalui dua pilar utama, yaitu *mujahadah* dan *muraqabah*.

*Mujahadah* berfungsi sebagai upaya sungguh-sungguh dalam melawan hawa nafsu dan mengendalikan dorongan negatif, sedangkan *muraqabah* merupakan kesadaran akan pengawasan Allah yang melahirkan kontrol diri secara internal. Kedua konsep ini memberikan dimensi spiritual yang memperkaya pemahaman tentang self-control dibandingkan pendekatan psikologis yang lebih menitikberatkan aspek perilaku.

Pemikiran Al-Junaid juga memiliki relevansi yang kuat terhadap fenomena kekerasan di lingkungan kampus. Lemahnya pengendalian diri dapat dipahami sebagai kegagalan dalam menjalankan *mujahadah* dan *muraqabah*. Oleh karena itu, internalisasi nilai-nilai tasawuf Al-Junaid dapat menjadi alternatif pendekatan dalam pembinaan karakter mahasiswa guna mencegah perilaku menyimpang dan membangun budaya akademik yang lebih beretika.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2014). *Mutiara Ihya Ulumuddin*. PT Mizan Pustaka.
- Al-Junaid al-Baghdadi. (2001). *Rasā'il al-Junaid* (ed. Ahmad Farid). Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- Al-Kalabadhi, M. A. B. I. (1994). *The Doctrine of the Sufis* (Kitab al-Ta'arruf li-Madhhab Ahl al-Tasawwuf). Cambridge University Press.
- Al-Makki, A. T. (1997). *Qut al-Qulub fi Mu'amalat al-Mahbub*. Dar al-Fikr.
- Al-Qushayri, A. K. (2007). *Al-Risalah al-Qushayriyyah fi 'Ilm al-Tasawwuf*. Dar al-Khayr.
- Ashani, S., Harahap, R. P. A., & Maulani. (2021). Trilogi pemikiran tasawuf Imam Junaid Al-Baghdadi (mitsaq, fana, dan tauhid). *Jurnal Ilmiah Spiritualitas Islam*, 5(1), 1–15.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115-128.



- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Faizah, M., & Arifin, S. (2023). Konsep tawakal dalam Al-Qur'an dan relevansinya terhadap pendidikan. *Putih: Jurnal Pengetahuan Tentang Ilmu dan Hikmah*, 8(2), 1-14.
- Hidayat, A., & Fauzi, M. (2022). Konsep mujahadah dalam perspektif tasawuf dan relevansinya terhadap pembentukan akhlak. *Jurnal Spiritualitas dan Akhlak Islam*, 5(1), 45-62.
- Ibn 'Atha'illah al-Iskandari. (2005). *Kitab al-Hikam: The Book of Wisdom*. Paulist Press.
- Kamaluddin, M. I., & Firdaus, D. (2025). Tauhid sebagai fondasi kesehatan mental Islami: Tinjauan literatur atas krisis psikologis modern. *NATHIQIYYAH: Jurnal Psikologi Islam*, 8(2), 240-248. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i2>.
- Krippendorff, K. (2004). *Content Analysis: An Introduction to Its Methodology* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications.
- Maftuhah, S., & Irman. (2023). Konsep self control dalam perspektif Al-Qur'an. UIN Mahmud Yunus Batusangkar.
- Massignon, L. (1997). *The Passion of al-Hallaj: Mystic and Martyr of Islam* (Vol. 1). Princeton University Press.
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*, GESIS.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Mutholingah, S. (2021). Metode penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs) dan implikasinya bagi pendidikan agama Islam. *Ta'limuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 10(1), 69-83. <https://doi.org/10.32478/talimuna.v10i1.662>
- Nadizmuhamad. (2026). Ketika kekerasan terjadi di lingkungan kampus: Refleksi hukum dan sosial atas kasus mahasiswa UIN Suska Riau yang viral.
- Pratiwi, R. B. A., Krisphianti, Y. D., & Hanggara, G. S. (n.d.). *Self control pada peserta didik*. Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Pratama, M. J. F., Putri, S. A., Meutia, S., Husniati, Jumadilla, J., Shafira, N., Zahra, C. F., & Ardana, S. P. (2024). Psikoedukasi teknik-teknik self-control pada remaja yang mengalami konflik diri. *Jurnal Malikussaleh Mengabdi*, 3(2), 311-316. <https://doi.org/10.29103/jmm.v3n2.19106>
- Putera, A. P. (2021). Self control menurut Syekh Junaid Al-Baghdadi. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sastra, Y. (2026). *Patah hati berubah sakit hati, motif tersangka penganiaya mahasiswa UIN Suska Riau*.
- Siregar, B. A., Apriliani, T., Ritonga, D., Naila, A. S., Juliantica, P., Jambak, A. Z., & Armalena. (2026). Perilaku menyimpang dan upaya penanggulangannya dalam lingkungan pendidikan. *Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 10(5), 141-150.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanata S (2024). Pengaruh Kontrol Diri (Self Control) Terhadap Tingkat Perilaku Agresif Remaja.
- Syamsuddin, A. R. (2007). *Metodologi Penelitian Pendidikan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Tysara, L. (2025, February 7). Arti mujahadah apa? Pahami konsep perjuangan spiritual dalam Islam. *Liputan6*. <https://www.liputan6.com/feeds/read/5901025/arti-mujahadah-apa-pahami-konsep-perjuangan-spiritual-dalam-islam>