



KONTROL DIRI DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN UPAYA PENINGKATANNYA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM

Mansyur. S¹, Casmini²

¹Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

¹Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

¹mrsuccess03@gmail.com, ²casmini@uin-suka.ac.id

Abstract: This study seeks to provide a conceptual framework about self-control in an Islamic perspective and efforts to improve it through Islamic counseling and guidance services. This research is library research with descriptive type, the data collection is taken from various books and journals related to the theme and discussion. The results showed that self-control in Islam is a person's ability to direct his attitude and behavior based on faith and piety to Allah SWT. Efforts that can be made in increasing self-control are to provide Islamic counseling guidance services through individual counseling services using a Sufistic approach (takhalli, tahalli, and tajalli).

Keywords: Self Control, Islamic Counseling Guidance Service

Abstrak:

Penelitian ini berusaha untuk memberikan kerangka konseptual tentang kontrol diri dalam perspektif Islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling Islam. Penelitian ini adalah penelitian *library research* dengan jenis deskriptif, pengumpulan datanya diambil dari berbagai buku dan jurnal terkait dengan tema dan pembahasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol diri dalam Islam adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan sikap dan perilakunya di dasarkan pada keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Usaha yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kontrol diri adalah dengan memberikan

pelayanan bimbingan konseling Islam melalui layanan konseling individu dengan menggunakan pendekatan sufistik (*takhalli, tahalli, dan tajalli*).

Kata Kunci: Kontrol Diri, Layanan Bimbingan Konseling Islam

A. PENDAHULUAN

Kontrol diri merupakan hal penting yang harus dimiliki oleh setiap individu. Kontrol diri adalah kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola faktor-faktor perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi untuk menampilkan diri dalam melakukan sosialisasi kemampuan untuk mengendalikan perilaku, kecenderungan menarik perhatian, keinginan mengubah perilaku agar sesuai untuk orang lain, menyenangkan orang lain, selalu konfom dengan orang lain, dan menutupi perasaannya.¹

Kontrol diri sangat erat kaitannya dengan pengendalian emosi karena pada hakikatnya emosi itu bersifat *feedback* atau timbal balik. Emosi merupakan bagian dari aspek afektif yang memiliki pengaruh besar terhadap kepribadian dan perilaku seseorang. Emosi bersifat fluktuatif dan dinamis, artinya perubahan emosi sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri.² Sederhananya kontrol diri adalah kemampuan untuk mengarahkan kesenangan naluriyah langsung dan kepuasan untuk memperoleh tujuan masa depan, yang biasanya dinilai secara sosial.³

Berdasarkan beberapa defenisi di atas, maka dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang dalam usaha untuk mengendalikan sikap dan perilakunya agar dapat disesuaikan dengan keadaan dan harapan dalam lingkungannya. Seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang rendah

¹ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita. S, 2010. *Teori-teori Psikologi*, Jakarta: Ar-Ruz Media. Hal. 21-22

² Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Anak Tiga Tahun Pertama Psikologi Atitama*, Bandung: Refika Aditama, Hal. 180

³ Asihwardji, Danuyasa. 1996, *Ensiklopedi Psikologi*, Jakarta: Arcan, Hal. 272

akan memberikan citra negatif terhadap lingkungannya, sebaliknya seseorang yang memiliki kemampuan kontrol diri yang tinggi akan memberikan citra positif terhadap lingkungan dan orang-orang di sekitarnya.

Dalam Islam sendiri, banyak dalil-dalil yang menjelaskan pentingnya kontrol atau pengendalian diri dari berbagai sikap atau perilaku negatif. Sebagai mana firman Allah SWT:

Artinya: “Hai orang-orang beriman peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka...” (QS. At-Tahriim ayat 6).

Ayat ini dengan tegas menyerukan kepada setiap individu untuk berusaha menjaga dan memelihara dirinya dari berbagai keburukan-keburukan yang ditimbulkan oleh sikap dan perilakunya. Mujahid mengatakan: “Bertakwalah kepada Allah dan berpesanlah kepada keluarga kalian untuk bertakwa kepada Allah.” Sedangkan Qatadah mengemukakan: “Yakni, hendaklah kamu menyuruh mereka berbuat taat kepada Allah dan mencegah mereka durhakan kepada-Nya. Dan hendaknya engkau menjalankan perintah Allah kepada mereka dan perintahkan mereka untuk menjalankannya, serta membantu mereka dalam menjalankannya. Jika engkau melihat mereka berbuat maksiat kepada Allah, peringatkan dan cegahlah mereka”.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dipahami bahwa kontrol diri merupakan hal yang sangat esensial dalam kehidupan manusia. Menjaga dan memelihara diri sendiri merupakan sesuatu yang urgen namun kesempurnaan dari penjagaan/kontrol diri itu harus diikuti oleh usaha untuk memberikan kesadaran dan pemahaman bagi keluarga atau lingkungan untuk juga melakukan pemeliharaan terhadap dirinya secara individu maupun kolektif.

Dewasa ini, seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan teknologi yang semakin canggih berbagai persoalan mulai menjamur di berbagai lapisan masyarakat. Mulai dari permasalahan individu, keluarga, sosial, pendidikan,

ekonomi, kesehatan bahkan sampai pada permasalahan agama. Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kemampuan individu ataupun kelompok individu dalam menempatkan serta menyesuaikan diri terhadap perkembangan teknologi yang semakin canggih tersebut.

Menurut hasil penelitian Marpaung yang berjudul “Kurangnya Kontrol Diri Siswa di Lingkungan SMK Negeri 2 Batam” menyebutkan bahwa ketika seseorang tidak memiliki kontrol diri yang baik maka ada berbagai konsekuensi yaitu; emosi meledak-ledak, tidak mampu mengendalikan diri, penolakan dalam belajar dan penolakan dalam bermain. Dengan demikian dapat dipahami bahwa ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol dirinya akan terlihat dari berbagai tindakan atau perilaku negatif yang dimunculkannya.⁴

Oleh karena itu, berangkat dari persoalan dan permasalahan yang semakin tidak dapat dikendalikan, maka perlu kiranya membuat berbagai konsep dan praktek nyata dalam usaha untuk meningkatkan kontrol diri individu ataupun kelompok individu. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kontrol diri adalah melalui lembaga dan layanan bimbingan konseling.

Bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terhadap individu, agar mampu menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁵

Menurut hasil penelitian Budiyono dan Faishol yang berjudul “Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-R) dalam meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja” menyimpulkan kontribusi peran PIK-R terhadap kemampuan kontrol diri perilaku menyimpang remaja sebesar 36,9%. Hal

⁴ Marpaung, Junierissa, *Kurangnya Kontrol Diri Siswa di Lingkungan SMK Negeri 2 Batam*.

⁵ Musnamar, Tohari 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: UII Press.

ini menunjukkan bahwa peran PIK-R cukup memberikan kontribusi terhadap kemampuan kontrol diri perilaku menyimpang remaja.⁶ Dengan demikian dapat dipahami bahwa bimbingan konseling Islam dapat menjadi salah satu alternatif dalam meningkatkan kontrol diri seseorang.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka yang akan dijelaskan dalam tulisan ini adalah tentang kontrol diri dalam perspektif Islam dan peningkatannya melalui bimbingan konseling Islam.

B. METODE

Penelitian ini adalah penelitian *library research* dengan jenis deskriptif, pengumpulan datanya diambil dari berbagai buku dan jurnal terkait dengan tema dan pembahasan. Penulis mengumpulkan berbagai buku dan artikel yang membahas mengenai bagaimana pandangan Islam berkaitan dengan kontrol diri dan upaya yang mungkin dapat dilakukan untuk meningkatkan control diri melalui layanan bimbingan konseling Islam.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kontrol diri dalam perspektif Islam dan sekilas tentang manusia

a. Kontrol diri dalam perspektif Islam

Beratnya kontrol diri yang dalam agama Islam diistilahkan *mujahadah an nafs* juga dikisahkan Rasulullah SAW, yang baru pulang dari Perang Badar. Rasulullah SAW ternyata menganggap perang Badar sebagai pertempuran kecil dibanding melawan diri sendiri.

Imam Al-Ghazali menerangkan, kontrol diri yang baik akan menghasilkan kekuatan karakter. Artinya pembangunan karakter

⁶ Alif Budiyo dan Lutfi Faisol, Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-K) dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Vol. 1 No. 2. Hal. 50-59.

memerlukan pengendalian diri, disiplin, dan selalu yakin akan balasan dari Allah SWT. Muslim yang taat beribadah, punya karakter kuat, dan mampu kontrol diri lebih mampu menahan diri dari kesenangan sementara.

Pada hakikatnya manusia diciptakan oleh Allah SWT memiliki dua kecenderungan yaitu; cenderung kepada kesesatan dan kecenderungan terhadap ketakwaan kepada Allah SWT., sebagaimana firman Allah SWT:

Artinya: “Maka Allah mengilhamkan kepada jiwa manusia itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya” (QS. As-Syams ayat 8).

Para ahli tafsir berselisih menjadi dua pendapat terkait makna kejahatan dan ketakwaan. Pendapat yang pertama menyatakan bahwa Allah memberi ilham kepada jiwa tersebut kefasiran dan ketakwaan sehingga setiap jiwa bisa membedakan antara kebaikan dan keburukan. Karena Allah menciptakan setiap jiwa manusia di atas fitrah, dan fitrahnya tersebut membawa dia agar bisa membedakan mana keburukan dan mana kebaikan.

Pada dasarnya jiwa itu tidak suka dengan keburukan namun senang dengan kebaikan, karenanya setiap orang bisa merasakan dalam dirinya mana yang baik dan mana yang buruk. Diantara manusia tidak ada yang suka dengan kedustaan, bahkan pendusta pun tidak suka jika ia didustai. Kecuali apabila itu adalah syubhat yaitu sesuatu yang samar, terkadang fitrah orang bisa berubah karenanya. Adapun perkara-perkara yang jelas seperti berbuat dusta, berbuat zhalim, dan mencuri maka setiap jiwa yang masih di atas fitrahnya mengetahui akan keburukannya. Oleh karena itu, seseorang yang sengaja melakukan keburukan berarti dia sendiri yang memilih keburukan tersebut.

Pendapat yang kedua menyatakan bahwa Allah memberi ilham kepada jiwa tersebut kefajiran dan ketakwaan, ini berkaitan tentang takdir. Segala hal yang dilakukan oleh manusia di atas muka bumi ini telah ditakdirkan oleh Allah, apakah itu kebaikan ataupun kefajiran.

Terlepas dari perdebatan tersebut, pada hakikatnya manusia harus menjadikan agama sebagai kompas penunjuk arah kemana dia akan berlayar dan berlabuh. Disinilah pentingnya control diri agar tujuan hidup yang sebenarnya dapat dicapai, tidak terjebak pada kesenangan dan kenikmatan dunia yang sementara dan mengabaikan orientasi kehidupan yang sesungguhnya. Oleh karena itu, agama Islam dengan berbagai syari'at yang terkandung di dalamnya seyogyanya dapat dipahami dan diamalkan dalam kehidupan setiap individu.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dalam perspektif Islam adalah bagaimana kemampuan seseorang dalam menempatkan diri dan perilakunya sesuai dengan perintah Allah SWT., kemudian menjadikan Al-Qur'an dan Hadis sebagai pedoman perilakunya. Dengan kemampuan kontrol diri yang baik tersebut tujuan ataupun arah kehidupan yang sesungguhnya dapat dicapai.

b. Sekilas tentang manusia dalam Islam

Keberadaan manusia di dunia bukan kemauan sendiri, atau hasil proses evolusi alami, melainkan kehendak Yang Maha Kuasa, Allah Rabbul 'Alamin. Dengan demikian, manusia dalam hidupnya mempunyai ketergantungan (dependent) kepada-Nya. Manusia tidak bisa lepas dari ketentuan-Nya. Sebagai makhluk, manusia berada dalam

posisi lemah (terbatas), dalam arti tidak bisa menolak, menentang, atau merekayasa yang sudah di pastikan-Nya.⁷

Manusia adalah makhluk Allah, ciptaan Allah, dan secara kodrati merupakan makhluk beragama atau pengabdikan Allah. Allah SWT. berfirman:

Artinya: “Hai orang-orang beriman, masuklah ke dalam Islam keseluruhan, dan janganlah kamu turut langkah-langkah syetan. Sesungguhnya syetan itu musuh yang nyata bagimu (QS. Al-Baqarah ayat 208).

Berdasarkan ayat di atas manakala Allah menjelaskan bahwa manusia terbagi ke dalam kelompok, yaitu orang beriman, orang kafir, dan orang munafik, maka Allah berfirman, “Anutlah oleh kalian semua agama yang satu dan peluklah agama Islam, serta konsistenlah kalian terhadapnya”. Jika demikian, maka makna lafazh al- silmi yang tertera dalam ayat ini adalah Islam. Demikianlah yang dikatakan oleh Mujahid. Pendapat ini pun diriwayatkan oleh Abu Malik dari Ibnu Abbas.⁸

Ayat ini adalah perintah dan isyarat dari Allah bahwa ketika seseorang telah beriman maka masuk ke dalam agama Islam secara keseluruhan. Maksudnya adalah mengamalkan ajaran dan nilai-nilai agama secara utuh. Serta Allah melarang dan memperingatkan untuk tidak mengikuti tipu daya setan, karena setan adalah musuh yang selalu berusaha untuk menjerumuskan manusia. Baik atau buruknya perilaku atau amal seseorang akan memberikan dampak terhadap dirinya sendiri, Allah SWT., berfirman:

⁷ Nurihsan dan Syamsu Yusuf LN. 2008. *Teori Kepribadian*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset. Hal. 209

⁸ Al Qurthubi, 2007. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azam. Hal. 49

Artinya: “Barangsiapa yang mengerjakan amal yang saleh Maka (pahalanya) untuk dirinya sendiri dan Barangsiapa mengerjakan perbuatan jahat, Maka (dosanya) untuk dirinya sendiri; dan sekali-kali tidaklah Rabb-mu Menganiaya hamba- hambaNya” (QS. Fushshilat, ayat 46).

Ayat ini menjelaskan dan memberikan penegasan bahwa setiap amal dan perbuatan manusia akan memberikan dampak terhadap dirinya sendiri. Ketika amal saleh atau baik yang dilakukan, maka kebaikan itu akan ditimpakan atau dikembalikan kepada dirinya sendiri. Begitu pula sebaliknya, ketika keburukan yang dilakukan seseorang, maka keburukan pula yang akan ditimpakan kepada orang tersebut. Yang pastinya dengan dasar iman kepada Allah tentu akan selalu mengarahkan seseorang untuk mengabdikan atau taat kepada Allah.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa manusia pada hakikatnya adalah sebagai makhluk Allah SWT. Di samping manusia memiliki hak dan kebebasan, manusia juga terikat oleh berbagai bentuk aturan dan tanggung jawab terhadap Allah SWT., yaitu menjalankan setiap ketentuan yang telah disyariatkan Allah SWT., serta berusaha untuk menjauhkan diri dari segala bentuk larangan Allah SWT.

Dalam hubungannya dengan kontrol diri, manusia memiliki kebebasan untuk mengarahkan sikap dan perilakunya pada sesuatu yang disukainya, namun disisi lain manusia harus memberikan pertimbangan apakah hal tersebut menentang atau sejalan dengan eksistensi dan tugasnya sebagai hamba atau pengabdikan Allah SWT. Kemampuan dalam memberikan pertimbangan yang matang terhadap bagaimana cara menentukan sikap inilah bagian dari kontrol diri.

2. Layanan bimbingan konseling Islam sebagai upaya meningkatkan kontrol diri

Bimbingan konseling islami adalah proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan nilai-nilai yang terkandung di dalam Al-Qur'an dan hadits. Dengan bimbingan dibidang agama islam merupakan kegiatan dari dakwah islamiah. Karena dakwah yang terarah adalah memberikan bimbingan kepada umat islam untuk betul-betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup *fid dunya wal akhirah*.

Dalam usaha untuk meningkatkan kontrol diri individu bias melalui layanan bimbingan konseling yaitu layanan individu dengan menggunakan tehnik Islam melalui pendekatan sufistik, yang memiliki tiga tahapan sebagai berikut:

a. Takhalli

Takhalli berarti membersihkan diri dari sifat sifat tercela, dari maksiat lahir dan maksiat bathin. Maksiat lahir, akan melahirkan kejahatan kejahatan yang merusak seseorang dan mengacaukan masyarakat. Sedangkan maksiat bathin lebih berbahaya lagi, karena tidak kelihatan dan biasanya tidak disadari dan sukar dihilangkan. Maksiat bathin itu adalah pembangkit maksiat lahir dan selalu menimbulkan kejahatan kejahatan baru yang diperbuat oleh anggota badan manusia. Takhalli juga dapat diartikan membebaskan diri dari sifat ketergantungan pada kesenangan bersama. Ini akan dapat dicapai dengan pergi tanpa ketidakpatuhan dalam segala bentuknya dan berusaha membunuh kekuatan pendorong keinginan jahat.⁹

⁹ Rovi Husnaini, 2010. Hati dan Jiwa, *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*.

Sifat sifat yang mengotori jiwa manusia itu adalah seperti dzalim, bakhil, berbuat dosa besar, bermegah megah, khianat, dendam, dengki, dusta, kufur ni'mat, ria, mencuri, sombong dan meminum khamr. Takhalli juga berarti mengosongkan diri dari akhlak tercela itu. Salah satu akhlak tercela yang paling banyak menyebabkan timbulnya akhlak tercela lainnya adalah ketergantungan pada kenikmatan duniawi.

Apa bila hati seseorang sudah terdapat penyakit atau sifat-sifat tercela, hingga dia wajib diatasi. Obatnya dengan melatih membersihkannya terlebih dahulu, ialah membebaskan diri dari sifat-sifat tercela supaya bisa mengisinya dengan sifat-sifat yang terpuji agar mendapatkan kebahagiaan hakiki.¹⁰

Dalam hubungannya dengan usaha peningkatan kontrol diri, pada tahap ini diharapkan seorang konselor dapat mengosongkan jiwa dan pikiran klien dengan memberikan penyadaran-penyadaran bahwa menempatkan diri pada kaedah agama yang benar adalah merupakan wujud dari pengendalian diri yang tepat.

b. Tahalli

Secara sederhana Tahalli adalah pengisian diri dengan sifat-sifat terpuji, menyinari hati dengan taat lahir dan batin.¹¹ Tahalli adalah upaya menghiasi diri dengan akhlak yang terpuji. Tahapan tahalli dilakukan kaum sufi setelah mengosongkan jiwa dari akhlak akhlak tercela. Tahalli juga berarti menghiasi diri dengan jalan membiasakan diri dengan perbuatan baik. Berusaha agar dalam setiap gerak perilaku selalu berjalan di atas ketentuan agama, baik kewajiban yang bersifat

¹⁰ Ismail Hasan, 2014, Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan, *Jurnal An-Nuba* 1, no. 1.

¹¹ Totok Jumentoro dan Samsul Munir Agus. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah.

zahir maupun yang bersifat bathin. Kewajiban yang bersifat zahir adalah kewajiban yang bersifat formal, seperti sholat, puasa, zakat dan haji. Adapun kewajiban yang bersifat bathin yaitu iman, keta'atan, dan kecintaan kepada Tuhan.

Tahalli merupakan tahap pengisian jiwa yang telah dikosongkan pada tahap takhalli. Dengan kata lain, sesudah tahap pembersihan diri dari segala sikap mental yang buruk dapat dilalui (takhalli), usaha itu harus berlanjut terus ketahap berikutnya yang disebut tahalli. Sebab apabila satu kebiasaan telah dilepaskan tetapi tidak ada penggantinya, maka kekosongan itu dapat menimbulkan frustrasi. Oleh karena itu, ketika kebiasaan lama ditinggalkan harus segala di isi kebiasaan baru yang baik.

Menurut imam Al Ghazali, jiwa manusia dapat diubah, dilatih, dikuasai, dan dibentuk sesuai dengan kehendak manusia itu sendiri. Perbuatan baik yang sangat penting di isikan kedalam jiwa manusia dan dibiasakan dalam perbuatan agar menjadi manusia paripurna (insan kamil).

Pada tahap tahalli konselor diharapkan dapat memberikan berbagai masukan ke dalam jiwa dan pikiran klien bahwa kekosongan jiwanya harus diisi dan dihiasi dengan akhlak-akhlak dan nilai-nilai Islam. Hal ini dilakukan bias dengan menganjurkan kliennya untuk membaca ataupun menonton tayangan-tayangan yang baik, agar dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pembelajaran baru serta meningkatkan kemampuannya dalam mengontrol atau mengendalikan diri.

c. Tajalli

Tajalli ialah hilangnya hijab dari sifat sifat kebasyariyyahan (kemanusiaan), jelasnya nur yang sebelumnya ghaib, dan fananya segala sesuatu ketika tampaknya wajah Allah. Kata tajalli bermakna terungkapnya nur ghaib. Agar hasil yang telah diperoleh jiwa ketika melakukan takhalli dan tahalli tidak berkurang, maka rasa ketuhanan perlu dihayati lebih lanjut. Kebiasaan yang dilakukan dengan kesadaran dan rasa cinta dengan sendirinya akan menumbuhkan rasa rindu kepada-Nya. Pada tahap ini seolah-olah akan terbuka jalan untuk mencapai Tuhan.¹²

Pada kajian yang lain, tajalli ini adalah suatu fase dimana seseorang dituntut untuk dapat mengimplementasikan setiap pengajaran dan pemahaman yang baik sebagai mana yang telah diajarkan pada diri klien. Dalam kaitannya dengan konseling pada fase ini klien lebih ditekankan pada kemampuan untuk berubah dan memiliki pertimbangan matang dalam setiap tindakan serta keputusan yang diambilnya. Dengan pertimbangan dan perhitungan matang sebelum melakukan tindakan tentu klien lebih mampu mengarahkan diri dan perilakunya pada hal-hal yang memberikan hal positif bagi dirinya dan orang-orang disekitarnya. Secara tidak langsung klienpun mulai meningkatkan kontrol dirinya dan meminimalisir kecenderungan pada perilaku-perilaku negatif.

Pada tahap pengaplikasian ini diharapkan individu klien dapat dengan sungguh-sungguh mengamalkan setiap pembelajaran yang sudah diberikan pada tahap-tahap sebelumnya. Pada tahap ini, ketika memang keberhasilan sudah dapat dicapai dengan proses yang baik dan

¹² Miswar, *Akhlak Tasawuf Membangun Karakter Islami*, Medan: Perdana Publishing, 2015.

matang, maka besar kemungkinan akan tercipta sebuah konsep control diri yang baik pada diri klien. Dengan demikian pada tahap ini pada dasarnya adalah pembuktian dari keberhasilan sebuah usaha yang nyata.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, setidaknya dapat ditarik beberapa kesimpulan: pertama: kontrol diri dalam perspektif Islam adalah kemampuan seseorang dalam mengarahkan dan memposisikan diri dan perilakunya pada nilai-nilai atau ajaran-ajaran agama (iman dan takwa). Hal ini terlihat melalui usaha seseorang dalam upaya menjalankan segala bentuk perintah Allah dan menjauh segala bentuk larangan-Nya.

Kedua sebagai usaha yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengontrol dirinya adalah melalui layanan bimbingan konseling Islam dengan menggunakan pendekatan sufistik dengan menempuh tiga tahapan, yaitu: *Takhalli* (pengosongan diri klien dari berbagai bentuk pemahaman dan pikiran negatif melalui berbagai bacaan dan tontonan positif), *Tahalli* (memasukkan pemahaman dan pikiran yang positif ke dalam diri klien melalui pembelajaran, pelatihan dan pengajaran), terakhir adalah *Tajalli* (aplikasi nilai-nilai positif seperti yang telah diajarkan pada klien melalui tahapan sebelumnya).

DAFTAR PUSTAKA

- Al Qurthubi, Syaikh Imam. 2007. *Tafsir Al-Qurthubi*. Jakarta: Pustaka Azam.
- Asihwardji, Danuyasa, 1996. *Ensiklopedi Psikologi*, Jakarta: Arcan.
- Budiyono, Alif dan Luthfi Faishol, 2020. Peran Pusat Informasi Konseling Remaja (PIK-K) dalam Meningkatkan Kemampuan Kontrol Diri Perilaku Menyimpang Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*. Vol. 1 No. 2. Pages 50-59.
- Hasan, Ismail, 2014, Tasawuf: Jalan Rumpil Menuju Tuhan, *Jurnal An-Nuba* 1, no. 1.
- Husnaini, Rovi, 2010. Hati dan Jiwa, *Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*.
- Marpaung, Junierissa, Kurangnya Kontrol Diri Siswa di Lingkungan SMK Negeri 2 Batam.
- Miswar, 20215. *Akhlaq Tasawuf Membangun Karakter Islami*, Medan: Perdana Publishing.
- Musnamar, Tohari 1992. *Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam*, Jakarta: UII Press.
- Nurihsan, A. Juntika dan Syamsu Yusuf LN. 2008. *Teori Kepribadian*, Bandung: PT. Remaja Rosda Karya Offset.
- Jumantoro, Totok dan Samsul Munir Agus, 2005. *Kamus Ilmu Tasawuf*. Jakarta: Amzah.