

ANALISIS TEORITIS ANTARA REGULASI DIRI DENGAN TASAWUF

Selviani Monita¹, Alzena Farrah Amaya²
selvianimonita0@gmail.com¹, alzenafarrah0@gmail.com²
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

ABSTRAK

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengendalikan dirinya sendiri baik perilaku, pikiran, perasaan serta hawa nafsu dari rangsangan dan juga mengatur lingkungan sekitar untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Regulasi diri memiliki kesamaan dengan tasawuf yang merupakan suatu usaha dalam melatih jiwa melalui berbagai aktivitas yang dapat membantu diri agar terbebas dari pengaruh kehidupan dunia sehingga tergambar sebagai akhlak yang mulia dan kedekatan dengan Allah Swt. Penelitian ini memiliki tujuan untuk menganalisis secara teoritis antara regulasi diri dan tasawuf agar dapat terlihat perbedaan dan persamaan dari kedua teori tersebut. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan analisis teoritis dan teknik pengumpulan data dilakukan dengan tinjauan literature review yang berkaitan dengan regulasi diri dan tasawuf. Hasil penelitian menemukan ada persamaan diantara keduanya yaitu terletak pada pencapaian tujuan, kemampuan untuk mengendalikan diri, menetapkan manajemen untuk diri sendiri dan pertimbangan perilaku dalam bertindak. Sedangkan perbedaan terletak pada fokus yang ingin dicapai, landasan yang mempengaruhi tindakan dan dasar pembentukan karakter pada individu.

Kata kunci: regulasi diri, tasawuf, perilaku.

PENDAHULUAN

Perubahan tindakan yang dilakukan manusia berunsur dari hawa nafsunya sendiri. Hawa nafsu sebagai penyempurna dari jiwa atau ruh yang ditiup pada manusia dapat menggambarkan siapa ia sebenarnya. Dalam pelampiasannya, hawa nafsu dapat membuat manusia terjerumus ke dalam lembah kehinaan yang akan mendatangkan rasa penyesalan. Jika dapat menguasai hawa nafsu dalam mengendalikan pelampiasannya akan membawa diri ke dalam keberuntungan di dunia dan di akhirat.

Regulasi diri atau yang dikenal dengan istilah self regulation mengacu pada kemampuan individu untuk mengendalikan diri baik dari perilaku, pikiran maupun emosi yang membutuhkan rencana yang telah diatur agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Konsep ini terdapat pada tasawuf yang berfokus ke arah pengembangan spiritualitas antara diri sendiri dengan Allah Swt. melalui pengendalian diri dari keinginan-keinginan yang berasal dari dunia dimana hal itu dapat menghambat tujuan spiritual yang ingin dicapai. Regulasi diri ini berawal dari ajaran Islam yang menekankan betapa pentingnya mengontrol diri agar mencapai keselarasan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Dalam tasawuf, melalui regulasi diri maka individu dapat lebih memahami secara mendalam mengenai makna keberadaan Allah Swt dalam kehidupannya.

Regulasi diri dalam tasawuf merupakan penggabungan dari konsep psikologi modern dengan praktik spiritual Islam. Psikologi dan Tasawuf sering kali digunakan untuk mencapai ketenangan jiwa dan kesehatan mental yang optimal (Waro, 2024). Maka dari itu, konsep regulasi diri yang berasal dari psikologi dalam tasawuf tidak hanya mencakup mengontrol dorongan yang mengarah negatif seperti marah, sombong, tamak. Tetapi juga mengembangkan karakter positif seperti kesabaran, ketulusan dan kasih sayang. Praktik-praktik yang diajarkan dalam tasawuf akan membimbing seseorang untuk menjalani kehidupan di dunia dengan kearifan, kebijaksanaan yang memberikan nilai-nilai spiritual yang berdampak pada individu (Bilqis Rizma Ahmadi, 2022). Penjelasan ini menunjukkan

adanya kemiripan antara regulasi diri dengan tasawuf dalam pencapaian dari praktiknya. Maka analisis teoritis ini dibuat untuk mengkaji teori regulasi diri dan tasawuf agar dapat terlihat perbedaan dan persamaan dari kedua teori tersebut.

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif yang menggunakan pendekatan kualitatif dengan analisis teoritis secara mendalam yang membahas konsep regulasi diri dengan tasawuf. Analisis teoritis mengacu pada literatur yang terkait pada konsep yang relevan dengan mengumpulkan data deskriptif dan dokumen yang menggunakan berbagai metode. Penelitian kualitatif berfokus terhadap studi yang mendalam terhadap kejadian tertentu. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini mencakup tinjauan literatur review dengan mencari artikel ilmiah yang berkaitan dengan tasawuf dan regulasi diri. Penelitian ini tidak terbatas oleh waktu dan lokasi karena bukan penelitian eksperimental, melainkan penelitian yang berlandaskan pada pemikiran dan data yang digunakan bersumber dari data empiris.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian teori yang telah dibahas sebelumnya, terdapat persamaan dan perbedaan dari dua teori yaitu regulasi diri dengan tasawuf. Persamaan dari dua teori di atas yaitu terletak pada tujuan. Antara regulasi diri dengan tasawuf, mereka melakukan tindakan tersebut untuk mencapai tujuan namun berbeda pada hal yang dituju. Lalu persamaan yang ada pada dua teori adalah kemampuan untuk mengendalikan diri. Pada regulasi diri, sesuai dengan definisi dari Bauer & Baumeister (2011), seseorang dapat mengendalikan diri mencakup pikiran, perilaku, emosi dan dorongan nafsu dari luar. Maka individu harus dapat mengendalikan dirinya dari segala hal baik di dalam diri maupun dari luar diri. Pengendalian diri juga ada pada tasawuf untuk mengendalikan energi negatif yang dapat mengganggu ketenangan batin. Selain itu juga regulasi diri menekankan pada bagaimana individu harus bisa mengelola, mengendalikan dan menyusun suatu usaha dimana ini juga terdapat pada tasawuf yang memiliki visi (ghayah), perencanaan (ahdaf), strategi (takhtik), pelaksanaan (tatbiq), dan evaluasi (muhasabah) untuk menjalani rangkaian hidup yang menjadi misi besar bagi seseorang untuk semakin dekat dengan tuhan. Lalu, pada aspek observasi diri (self observation) yang dikemukakan oleh Bandura. Dalam aspek ini, individu memahami melalui pemahaman yang didasari kualitas dan kuantitas penampilan dan juga keaslian dari perilaku diri sendiri. Aspek ini memiliki kesamaan dengan tasawuf pada Muhasabah yang melakukan peninjauan dan pemeriksaan kembali apa yang telah diperbuat atau diucapkan oleh diri sendiri. Dalam aspek reaksi diri (self response) di regulasi diri. Seseorang akan merespon lewat perilaku baik respon negatif maupun positif. Pada tasawuf, dalam definisi Syaikh Muhammad Amin al-Kurdi dimana salah satunya membahas keadaan-keadaan jiwa (nafs) dengan mengetahui mana kebaikan maupun keburukan jiwa. Antara kedua itu, menekankan pada perilaku atau jiwa dipengaruhi oleh tindakan yang dilakukan atau mengetahui mana yang baik atau buruk dalam pembahasan ajaran tasawuf. Dengan melihat dari hasil tindakan tersebut akan melahirkan konsekuensi, pada regulasi diri berfokus pada konsekuensi yang dapat langsung dirasakan lewat tindakan sedangkan tasawuf berfokus pada mengetahui lewat pemahaman nilai-nilai yang telah diajarkan dimana ini mempengaruhi perilaku seseorang.

Perbedaan dari dua teori di atas yaitu pada regulasi diri pada aspek proses penilaian dan reaksi diri dimana regulasi ini menilai penting atau tidak suatu tindakan didasarkan pada tujuan yang telah ditetapkan di awal dan melihat hasil dari tindakan yang telah dilakukan secara nyata. Sedangkan tasawuf merupakan upaya pembersihan hati dari hal-hal yang

mengganggu perasaan, berfokus untuk mendekatkan diri kepada hal-hal yang diridhai Allah Swt, berpegang erat terhadap janji kepada Allah Swt dan mengikuti apa yang dicontohkan Rasulullah dalam hal syari'atnya. Walaupun terdapat persamaan pada memiliki tujuan atau hal yang ingin dicapai, tetapi berbeda pada bentuk atau hal yang ingin dituju. Pada regulasi diri, fokus tujuan yang ingin dicapai adalah pada keinginan yang dapat mengontrol dirinya sendiri agar membentuk kepribadian atau karakter yang memiliki dampak baik bagi dirinya sendiri. Sedangkan pada tasawuf bertujuan untuk mendapatkan ketenangan batin dan kebahagiaan sejati yang diridhai oleh Allah Swt. Terakhir, perbedaan lain dari dua teori tersebut terletak pada pembentuk kepribadian atau karakter pada individu. Pembentuk kepribadian atau karakter terdapat dalam regulasi diri yang menjadi salah satu faktor utama bagi seseorang membentuk kepribadian mereka. Sedangkan dalam tasawuf, pembentuk kepribadian seseorang dilihat dari nilai-nilai yang diajarkan oleh Rasulullah dan ilmu yang mengajarkan untuk berbuat baik

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan mengenai analisis teoritis antara regulasi diri dengan tasawuf terdapat persamaan dan perbedaan antara teori regulasi diri dengan tasawuf. Persamaan teori regulasi diri dan tasawuf menunjukkan bahwa pada keduanya terletak pada pencapaian tujuan, kemampuan untuk mengendalikan diri, menetapkan manajemen untuk diri sendiri dan pertimbangan perilaku dalam bertindak. Perbedaan pada regulasi diri pada aspek proses penilaian atau reaksi diri berfokus penting atau tidak nilai dari suatu tindakan yang didasarkan pada tujuan awal, sedangkan pada tasawuf berdasarkan pada hal yang diridhai Allah Swt. dan mengikuti apa yang dicontohkan oleh Rasulullah. Pada hal yang dituju juga menunjukkan perbedaan dimana regulasi diri ingin mencapai pengendalian diri agar membentuk karakter yang baik bagi diri sendiri, sedangkan tasawuf bertujuan untuk mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan sejati yang diridhai oleh Allah Swt. Perbedaan terakhir terdapat pada pembentuk kepribadian individu. Pembentuk kepribadian pada regulasi diri menjadi faktor utama dalam membentuk kepribadian dan pada tasawuf terbentuk dari nilai-nilai yang diajarkan oleh Rasulullah dan ilmu yang mengajarkan untuk berbuat baik. Adapun kritik dan saran yang dapat diberikan terhadap analisis teoritis antara regulasi diri dengan tasawuf kurangnya pengkajian teori yang digunakan dalam rangkaian analisis sehingga peneliti kurang mendalami lebih lanjut mengenai variabel yang dibahas dalam penelitian ini. Pada penelitian selanjutnya, analisis dapat lebih tepat jika mempertimbangkan penelitian dengan metode kuantitatif mengenai hubungan antara regulasi diri atau variabel lain dalam psikologi positif dengan tasawuf untuk mendapatkan hasil penelitian yang konkret.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadia, B. R. (2023). Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi. In Gunung Djati Conference Series (Vol. 19, pp. 390-404).
- Amnur, A. M., & Diantha, K. N. (2024). PERAN PSIKOLOGI TASAWUF DALAM MENINGKATKAN KONTROL DIRI REMAJA DI ERA INDUSTRI 4.0. 8(6), 6.
- Atiyah, K., Mughni, Abd., & Ainiyah, N. (2020). HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA. *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam*, 2(2), 42–51. <https://doi.org/10.35316/maddah.v2i2.844>
- Fajrin, D. I., Mud'is, H., & Yulianti, Y. (2022). Konsepsi Pengendalian Diri dalam Perspektif Psikologi Sufi dan Filsafat Stoisisme: Studi Komparatif dalam Buku Karya Robert Frager dan Henry Manampiring. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 162–180. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17122>
- Hasbi, M. (2020). AKHLAK TASAWUF (Solusi Mencari Kebahagiaan dalam Kehidupan Esoteris

- dan Eksoteris) (S. Najmah (ed.)). TrustMedia Publishing.
- Nofitayanti, N., & Supriadi, U. (2020). Larangan Mengikuti Hawa Nafsu Dalam Kajian Tematik Digital Quran. *Zad Al-Mufassirin*, 2(2), 117–142. <https://doi.org/10.55759/zam.v2i2.40>
- Nurdin, M. (2021). MERAIH MEANINGFUL LIFE: PERSPEKTIF PSIKOLOGI POSITIF DAN TASAWUF POSITIF. 1.
- Raudatussalamah, V. S. (2015). Self-Efficacy dan Self-Regulation sebagai unsur penting dalam pendidikan karakter (Aplikasi pembelajaran mata kuliah akhlak tasawuf). *Kutubkhanah*, 17(2), 214-229.
- Waro, M. T. K. (2024). STRATEGI MAHASISWA DALAM MENCIPTAKAN HARMONISASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF GUNA MENJAGA KESEHATAN MENTAL. 2.
- Yundani, Y. C. (2022). Regulasi Diri dalam Membangun Motivasi. 4(1).
- Zulkarnain, Z. (2019). Kematangan Beragama dalam Perspektif Psikologi Tasawuf. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(2), 305–325. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i2.873>