



Pengaruh Pembelajaran Aqidah Akhlak terhadap Self-Control Mahasiswa dalam Penggunaan Media Sosial

Najamudin ^{1*}, Dwi Muliati ², Zalfa Nia Fitriani ³, Siti Rahmah ⁴, Nadena Flowerenza Bilqis ⁵

¹⁻⁵ Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia

Email : najamudin@uika-bogor.ac.id

*Penulis korespondensi : najamudin@uika-bogor.ac.id

Abstract. *The development of social media in the digital era has a significant impact on the lives of students, both academically and morally. High levels of social media use are often accompanied by low self-control, potentially leading to impulsive behavior, digital addiction, and moral degradation. This study aims to analyze the effect of learning Aqidah Akhlak (Islamic Creed) on students' self-control in social media use. The method used was library research, reviewing various relevant literature in the form of books, scientific journals, and other academic sources. The results indicate that learning Aqidah Akhlak plays a crucial role in shaping spiritual awareness, strengthening the values of patience, mujahadah an-nafs (self-control), iffah (self-control), and taqwa (obedience to God), which contribute to increased student self-control. By internalizing the values of monotheism and morality, students are better able to use social media wisely and proportionally.*

Keywords: *Aqidah Akhlak, Islamic Education, Self-Control, Social Media, Students.*

Abstrak. Perkembangan media sosial di era digital membawa dampak signifikan terhadap kehidupan mahasiswa, baik secara akademik maupun moral. Intensitas penggunaan media sosial yang tinggi seringkali diiringi dengan rendahnya pengendalian diri (self-control), sehingga berpotensi menimbulkan perilaku impulsif, kecanduan digital, serta degradasi moral. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pembelajaran Aqidah Akhlak terhadap self-control mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan (library research) dengan mengkaji berbagai literatur yang relevan berupa buku, jurnal ilmiah, dan sumber akademik lainnya. Hasil kajian menunjukkan bahwa pembelajaran Aqidah Akhlak memiliki peran penting dalam membentuk kesadaran spiritual, penguatan nilai sabar, mujahadah an-nafs, iffah, dan taqwa, yang berkontribusi terhadap peningkatan self-control mahasiswa. Dengan internalisasi nilai-nilai tauhid dan akhlak, mahasiswa lebih mampu menggunakan media sosial secara bijak dan proporsional.

Kata Kunci: Aqidah Akhlak, Mahasiswa, Media Sosial, Pendidikan Islam, Self-Control.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era globalisasi telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan. Kehadiran internet dan media sosial telah mengubah pola interaksi sosial, cara memperoleh informasi, serta gaya hidup generasi muda, khususnya mahasiswa. Media sosial kini tidak hanya menjadi sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang aktualisasi diri, sumber hiburan, bahkan media pembelajaran.

Mahasiswa sebagai generasi intelektual memiliki peran penting dalam pembangunan bangsa. Namun, di tengah kemajuan teknologi tersebut, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tantangan moral dan psikologis. Penggunaan media sosial yang tidak terkendali dapat menyebabkan kecanduan digital (internet addiction), menurunnya produktivitas akademik,

terganggunya konsentrasi belajar, serta paparan terhadap konten yang tidak sesuai dengan nilai-nilai moral dan agama.

Fenomena ini menunjukkan adanya permasalahan dalam aspek self-control atau pengendalian diri. Self-control menjadi kemampuan penting yang harus dimiliki mahasiswa agar mampu mengelola dorongan, emosi, dan perilaku dalam penggunaan media sosial secara bijak. Tanpa kontrol diri yang baik, media sosial dapat menjadi faktor yang merusak karakter dan akhlak.

Dalam perspektif pendidikan Islam, pembelajaran Aqidah Akhlak memiliki peran strategis dalam membentuk karakter dan moral peserta didik. Aqidah sebagai fondasi keyakinan dan akhlak sebagai implementasi nilai-nilai keimanan dalam perilaku sehari-hari menjadi dasar pembentukan kepribadian yang utuh. Melalui pembelajaran Aqidah Akhlak, mahasiswa diharapkan mampu menanamkan nilai sabar, taqwa, iffah, serta mujahadah an-nafs dalam kehidupan, termasuk dalam ruang digital.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada kajian konseptual mengenai bagaimana pembelajaran Aqidah Akhlak berpengaruh terhadap self-control mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Kajian ini penting dilakukan sebagai upaya memperkuat pendidikan karakter berbasis nilai-nilai Islam di tengah tantangan era digital.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kepustakaan (library research). Studi kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Sumber data dalam penelitian ini meliputi buku-buku pendidikan Islam, jurnal ilmiah, artikel akademik, serta referensi yang berkaitan dengan konsep Aqidah, Akhlak, self-control, dan media sosial. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai teori yang relevan untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan antara pembelajaran Aqidah Akhlak dan self-control mahasiswa dalam penggunaan media sosial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Aqidah sebagai Fondasi Pendidikan Akhlak

1. Pengertian Aqidah

Aqidah berasal dari bahasa Arab yang berakar dari kata *'aqada-ya'qidu-aqdan-'aqidatan*. *'Aqdan* berarti simpulan, ikatan perjanjian dan kokoh, setelah terbentuk menjadi

aqidah berarti keyakinan (Sinaga, dkk., 2017). Aqidah yang berasal dari *'aqada* berarti mengikat, membunuh, menyimpulkan, mengokohkan atau menjanjikan.

Dalam konteks keislaman, akidah berarti keyakinan tentang hal-hal yang tidak terlihat dan pokok dalam agama Islam, seperti iman kepada Allah, malaikat, kitab suci-Nya, para nabi-Nya, kehidupan setelah mati, serta ketentuan dan takdir dari-Nya. Menurut pendapat para ulama:

- a) Imam Abu Hanifah menganggap akidah sebagai ilmu yang paling penting, karena menjadi dasar bagi seluruh ibadah dan perbuatan manusia.
- b) Imam Al-Ghazali menekankan bahwa akidah adalah cara untuk mengenal Allah, yang merupakan tujuan tertinggi dalam pencarian spiritual seseorang.
- c) Syaikh Muhammad bin Shalih al-'Utsaimin dalam bukunya Syarah Al-'Aqidah Al-Wasithiyyah menjelaskan bahwa keyakinan yang benar akan menghasilkan amal yang benar dan terarah.

Aqidah bukan hanya keyakinan yang diamati saja, melainkan cara pandang yang menentukan bagaimana seorang Muslim memandang kehidupan, bertindak, dan merespons terhadap kondisi sosial di sekitarnya.

Pengertian ini diperkuat oleh Yunahar Ilyas yang menyatakan bahwa aqidah adalah keyakinan yang tersimpul kokoh di dalam hati, bersifat mengikat dan mengandung perjanjian. Aqidah Islam bersifat *tauqifi*, yaitu ajaran yang hanya dapat ditetapkan berdasarkan dalil dari Allah dan Rasul-Nya. Oleh karena itu, sumber ajaran aqidah Islam terbatas pada Al-Qur'an dan Sunnah. Namun, sebagian ulama menambahkan *ijma'* sebagai sumber ajaran Islam ketiga setelah Al-Qur'an dan Sunnah.

Adapun sumber-sumber aqidah adalah sebagai berikut:

a) Al-Qur'an

Secara bahasa, Al-Qur'an berarti bacaan. Secara istilah, Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW secara lisan, makna, dan gaya bahasa yang termaktub dalam mushaf serta dinukil secara mutawatir (Amudidin, dkk., 2006). Al-Qur'an merupakan kalam Allah yang hakiki, diturunkan kepada Rasulullah SAW dari Lauh Mahfuz melalui malaikat Jibril dengan proses wahyu, berfungsi sebagai pedoman hidup manusia. Membacanya bernilai ibadah dan terjaga dari perubahan maupun penyimpangan.

b) Sunnah

Sunnah atau Hadits adalah segala perkataan, perbuatan, dan ketetapan (taqrir) Nabi Muhammad SAW. Sunnah menjadi sumber hukum Islam kedua setelah Al-Qur'an.

Allah SWT mewajibkan umat Islam untuk menaati segala ketetapan dan ajaran Rasulullah SAW.

c) Ijma'

Secara bahasa, ijma' berarti tekad atau kesepakatan. Secara istilah, ijma' adalah kesepakatan para mujtahid umat Islam setelah wafatnya Nabi Muhammad SAW mengenai suatu perkara pada masa tertentu. Mereka bukan sekadar orang yang mengetahui ilmu, tetapi juga memahami dan mengamalkannya. Dengan demikian, aqidah merupakan keyakinan hidup yang menjadi pedoman dan pondasi seluruh aktivitas manusia, termasuk dalam pembentukan akhlak.

2. Konsep Akhlak dan Kedudukannya dalam Islam

Kata akhlak berasal dari bahasa Arab, bentuk jamak dari *khuluq*, yang berarti budi pekerti, perangai, tingkah laku, atau tabiat (Supadie & Sarjuni, 2012). Ibnu 'Athir menjelaskan bahwa *khuluq* adalah gambaran batin manusia (jiwa dan sifat-sifat batiniah), sedangkan *khalq* adalah gambaran bentuk jasmani (Supadie, 2015).

Akhlak dapat dikatakan sebagai sistem etika yang menggambarkan tujuan yang hendak dicapai agama. Kata *khuluq* disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Qalam ayat 4:

"Sesungguhnya engkau (Muhammad) berada di atas budi pekerti yang agung." (QS. Al-Qalam: 4)

Secara terminologi, Ahmad Amin mendefinisikan akhlak sebagai kehendak yang dibiasakan. Imam Al-Ghazali mendefinisikan akhlak sebagai sifat yang tertanam dalam jiwa yang menimbulkan perbuatan dengan mudah tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan (Amin, 2005). Akhlak memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, menjadi standar nilai bagi suatu bangsa serta tolok ukur pribadi seseorang (Nasharuddin, 2007). Nabi Muhammad SAW diutus untuk memperbaiki akhlak manusia. Hal ini ditegaskan dalam Surah Al-Ahzab ayat 21:

﴿كَثِيرًا اللَّهُ وَذَكَرَ الْآخِرَ وَالْيَوْمَ اللَّهُ يَرْجُوا كَانِ لِمَنْ حَسَنَةُ أَسْوَةَ اللَّهِ رَسُولٍ فِي لَكُمْ كَانِ لَقَدْ

Artinya: Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah. (QS. Al-Ahzab: 21)

Ayat tersebut memberikan petunjuk bahwa Nabi Muhammad SAW adalah suri tauladan hidup bagi orang-orang yang beriman, bagi mereka yang sempat bertemu langsung dengan Rasulullah SAW, maka cara meneladani Rasulullah dapat mereka lakukan secara langsung.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa aqidah tidak hanya berfungsi sebagai keyakinan religius semata, melainkan sebagai fondasi pembentukan pola pikir dan perilaku seorang Muslim. Aqidah yang kuat akan melahirkan akhlak yang baik, karena keyakinan yang tertanam dalam hati akan memengaruhi cara seseorang memandang dan merespons realitas kehidupan, termasuk dalam menghadapi perkembangan teknologi dan media sosial.

3. Hubungan Aqidah dengan Akhlak

Aqidah adalah gudang akhlak yang kokoh dan mampu menciptakan kesadaran diri untuk berpegang teguh pada nilai luhur. Rasulullah SAW bersabda:

“Aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia.” (HR. Ahmad dan Al-Baihaqi)

Akhlak dalam Islam harus berpijak pada keimanan. Iman tidak cukup disimpan dalam hati, tetapi harus diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasbi Ash-Shiddieqy menyatakan bahwa kepercayaan dan budi pekerti dalam Al-Qur'an hampir dihukum satu dan sederajat.

Aqidah tanpa akhlak adalah seumpama sebatang pohon yang tidak dapat dijadikan tempat berlindung di saat kepanasan dan tidak pula ada buahnya yang dapat dipetik. Sebaliknya akhlak tanpa aqidah hanya merupakan layang-layang bagi benda yang tidak tetap, yang selalu bergerak.

Dasar pendidikan akhlak bagi seorang muslim adalah aqidah yang benar, karena akhlak tersarikan dari aqidah dan pancaran dirinya. Oleh karena itu jika seorang beraqidah dengan benar, niscaya akhlaknya pun akan benar, baik dan lurus. Begitu pula sebaliknya, jika Aqidah salah maka akhlaknya pun akan salah.

Hubungan manusia dengan Allah SWT dan kelakuannya terhadap Allah SWT ditentukan dengan mengikut nilai-nilai aqidah yang ditetapkan. Karena barangsiapa mengetahui Sang Penciptanya dengan benar, niscaya ia akan dengan mudah berperilaku baik sebagaimana perintah Allah. Sehingga ia tidak mungkin menjauh atau bahkan meninggalkan perilaku-perilaku yang telah ditetapkan-Nya.

4. Tujuan Pembelajaran Aqidah Akhlak

Setiap kegiatan pendidikan merupakan bagian dari proses untuk menuju suatu tujuan yang hendak dicapai. Tujuan pendidikan merupakan suatu masalah yang fundamental, sebab hal itu akan menentukan ke arah mana peserta didik akan dibawa. Karena pengertian dari tujuan sendiri adalah sesuatu yang diharapkan tercapai setelah usaha atau suatu kegiatan selesai.

Menurut Moh. Athiyah Al-Abrasyi, tujuan pendidikan moral atau akhlak adalah membentuk individu yang bermoral baik, jujur, bijaksana, sopan dalam berbicara dan bertingkah laku, serta ikhlas. Moh. Rifai menyatakan bahwa tujuan pendidikan Aqidah Akhlak adalah:

- a) Memberikan pengetahuan dan keyakinan tentang hal-hal yang harus diimani, sehingga tercermin dalam sikap dan tingkah lakunya sehari-hari.
- b) Menumbuhkan kemauan untuk mengamalkan akhlak baik dan menjauhi akhlak yang buruk, baik dalam hubungannya dengan Allah, dirinya sendiri, sesama manusia maupun dengan alam sekitarnya.
- c) Memberikan bekal kepada peserta didik tentang aqidah dan akhlak untuk melanjutkan pelajaran ke jenjang yang lebih tinggi.

5. Nilai-Nilai Pengendalian Diri dalam Islam

Pengendalian diri dalam perspektif Islam merupakan fondasi pembentukan karakter dan akhlak mulia. Islam tidak hanya mengatur aspek ritual, tetapi juga menekankan pembinaan kepribadian melalui pengendalian hawa nafsu dan dorongan internal manusia.

Adapun Nilai-nilai pengendalian diri dalam Islam Adalah sebagai berikut:

a) Sabar

Sabar merupakan sikap menahan diri dari keluh kesah, amarah, dan tindakan yang bertentangan dengan syariat ketika menghadapi ujian. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: *Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.* (QS. Al-Baqarah [2]:153)

b) Mujahadah an-Nafs

Mujahadah an-nafs berarti perjuangan melawan hawa nafsu. Istilah ini berasal dari kata *jahada* yang berarti bersungguh-sungguh atau berjuang. Konsep ini berkaitan dengan upaya internal untuk mengendalikan dorongan negatif seperti keserakahan, kemarahan, dan syahwat yang berlebihan.

Ibn Qayyim al-Jawziyya menjelaskan bahwa mujahadah an-nafs adalah proses tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang dilakukan secara terus-menerus agar hati tetap hidup dan dekat kepada Allah (Ibn Qayyim, 2003). Tanpa mujahadah, manusia mudah terjerumus dalam dominasi nafsu yang mengarah pada perilaku destruktif.

c) Iffah

Iffah berarti menjaga kehormatan diri dan menahan diri dari perbuatan yang tidak pantas, terutama dalam aspek syahwat dan materi. Iffah bukan hanya berkaitan dengan kesucian seksual, tetapi juga pengendalian diri terhadap keinginan duniawi secara umum. Menurut Yusuf al-Qaradawi, iffah adalah sikap moderat dalam memenuhi kebutuhan

jasmani tanpa berlebihan dan tanpa melanggar batas syariat (Al-Qaradawi, 1995). Iffah mencerminkan keseimbangan antara kebutuhan biologis dan nilai moral.

d) Taqwa

Taqwa merupakan puncak dari seluruh nilai pengendalian diri. Secara etimologis, taqwa berarti menjaga diri dari sesuatu yang membahayakan. Dalam terminologi syariat, taqwa adalah kesadaran spiritual yang mendorong seseorang untuk melaksanakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

M. Quraish Shihab menjelaskan bahwa taqwa bukan sekadar rasa takut, tetapi kesadaran aktif yang melahirkan ketaatan dan integritas moral (Shihab, 2002). Taqwa menjadi fondasi kontrol internal (self-control) yang bersifat permanen, karena bersumber dari keyakinan kepada Allah sebagai Pengawas (Al-Raqib).

Taqwa melahirkan perilaku etis dalam seluruh aspek kehidupan: sosial, ekonomi, politik, dan pribadi. Individu yang bertaqwa akan memiliki standar moral yang kokoh meskipun berada dalam situasi tanpa pengawasan manusia.

Konsep Self-Control dan Faktor yang Mempengaruhinya

Self-control adalah kemampuan individu untuk mengelola dan mengawasi diri, termasuk merencanakan, mengarahkan, serta mengatur proses fisik dan psikologis yang mempengaruhi perilaku. Hal ini melibatkan pengendalian dorongan internal dan eksternal, memilih tindakan yang diyakini akan menghasilkan konsekuensi positif, serta mengendalikan impuls dan perilaku impulsif. Self-control juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, memungkinkan individu untuk menahan dorongan dan mengambil tindakan yang sesuai dengan situasi yang dihadapi, sambil mengatur kesadaran, emosi, dan perilaku mereka. Self-control merupakan kecakapan individu dalam mengamati dan memahami situasi dirinya serta lingkungannya. Kemampuan ini mencakup pengelolaan perilaku untuk beradaptasi dengan kondisi tertentu, terutama dalam konteks sosial. Individu yang memiliki self-control yang baik akan dapat menampilkan diri dengan percaya diri, baik dalam interaksi sosial maupun di lingkungan sekolah. Individu dengan self-control yang baik cenderung menjadi lebih inovatif, serta dapat mengembangkan sifat empati dalam hubungan sosial mereka.

Self-Control erat kaitannya dengan kemampuan individu dalam menahan diri dari dorongan yang tidak sesuai dengan situasi yang dihadapi. Hal ini menunjukkan bahwa self-control sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Individu yang mampu menanggapi situasi dengan bijaksana dan sesuai dengan kondisi yang ada akan lebih mampu mengelola perilakunya dalam berbagai situasi. Bagi peserta didik, self-control ini sangat penting, terutama dalam menjaga perilaku mereka agar tetap berada dalam batasan yang

dapat diterima oleh lingkungan sosial dan sekolah. Kemampuan untuk mengendalikan diri pada peserta didik akan sangat berpengaruh pada perkembangan sosial dan akademik mereka. Self-control yang baik juga memberikan dampak yang positif dalam interaksi sosial. Peserta didik yang memiliki self-control yang baik cenderung lebih dapat menghindari konflik sosial dan membangun hubungan yang lebih sehat dengan teman sebaya dan guru. Peserta didik yang tidak dapat mengelola self-control dengan baik dapat berisiko mengalami krisis identitas, yang dapat menghambat proses pembentukan kepribadian yang sehat. Jika self-control tidak terlatih dengan baik, peserta didik juga dapat menghadapi kesulitan dalam memproses informasi sosial secara tepat, yang pada gilirannya mengganggu kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan.

Kemampuan self-control ini tidak hanya membantu peserta didik untuk berhasil dalam pendidikan, tetapi juga dalam pengembangan karakter yang lebih baik. Pendidikan yang mengajarkan pentingnya self-control dapat membantu peserta didik untuk berkembang menjadi individu yang lebih bertanggung jawab, lebih mampu beradaptasi, dan memiliki kemampuan sosial yang lebih baik. Dengan demikian, pengembangan self-control pada peserta didik sangat penting dalam memastikan keberhasilan mereka, baik di lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sosial di luar sekolah.

Self-control dipengaruhi oleh:

Faktor Internal

1. Faktor psikologis

Faktor psikologis memainkan peran penting dalam mempengaruhi self-control peserta didik, salah satunya adalah motivasi. Motivasi ini berhubungan dengan risiko atau hasil yang akan diperoleh seseorang. Motivasi berfungsi sebagai pendorong utama untuk mengatur perilaku, fokus pada tujuan jangka panjang, dan menghindari godaan atau tindakan impulsif yang dapat mengganggu proses pembelajaran atau perkembangan pribadi mereka.

2. Faktor kognitif

Kemampuan kognitif seperti perencanaan, berpikir jangka panjang, dan pengambilan keputusan berkaitan erat dengan self-control. Faktor kognitif ini juga berhubungan dengan adanya informasi yang berguna dan akan memengaruhi masa depannya. Peserta didik yang memiliki kemampuan untuk merencanakan dan berpikir ke depan akan membuat seseorang lebih bisa mengendalikan diri. Kemampuan untuk menentukan tujuan akademik dan pribadi yang jelas serta merencanakan cara mencapainya membantu seseorang mengatur tindakannya, menghindari tindakan

spontan, dan tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai dalam jangka waktu yang lebih lama.

3. Faktor biologis

Faktor biologis yang memengaruhi kemampuan self-control salah satu nya adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang, maka individu tersebut menjadi lebih mampu mengendalikan diri dan mengelola kemampuan self-control yang dimilikinya. Pada usia peserta didik yang sedang dalam masa remaja, ini adalah masa peralihan. Pada masa ini, kemampuan self-control peserta didik masih labil dan masih membutuhkan bimbingan dalam mengendalikan diri.

Faktor Eksternal

Faktor di luar diri yang memengaruhi kemampuan mengendalikan diri adalah lingkungan sosial seseorang. Lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kemampuan self-control di sekolah, terutama dari lingkungan teman-teman. Semakin baik hubungan persahabatan seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengendalikan diri. Sebaliknya, hal ini juga berlaku jika lingkungan pertemanan kurang mendukung. Faktor dari lingkungan sekitar dan kondisi keluarga juga termasuk dalam faktor eksternal yang memengaruhi kemampuan self-control siswa. Orang tua memiliki peran penting dalam membentuk kemampuan kontrol diri anak, salah satunya dengan menerapkan disiplin. Disiplin membantu membentuk karakter yang baik dan memudahkan seseorang mengatur perilaku mereka. Menerapkan kedisiplinan dalam kehidupan sehari-hari bisa membantu seseorang mengembangkan kemampuan mengendalikan diri dan menentukan tujuan hidup, sehingga orang tersebut bisa bertanggung jawab atas setiap tindakannya. Self-control yang baik membantu peserta didik berkembang secara sosial dan akademik, serta menghindari konflik sosial dan krisis identitas.

Self-Control dalam Perspektif Islam

Konsep self-control yang merupakan suatu konsep kemamuan untuk mengontrol dirinya, dalam perspektif islam ini lebih dikenal dengan mujahaddah annafs. Self-control yang mampu meregulasi hawa nafsu setiap insan maka keberadaanya sangatlah penting karena dalam agama islam mengajarkan umatnya untuk mampu dan memiliki kemampuan untuk mengontrol diri kita sesuai dengan norma-norma yang bersumber pada al-qur'an dan as-sunah. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

﴿۱۱۴﴾ نَ الصَّالِحِينَ مِنْ وَأُولَئِكَ الْخَيْرَاتُ فِي وَيُسَارِعُونَ الْمُنْكَرِ عَنْ وَيَنْهَوْنَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَأْمُرُونَ الْآخِرِ وَالْيَوْمِ بِاللَّهِ يُؤْمِنُونَ

Artinya: “Mereka beriman kepada Allah dan hari Akhir; menyuruh (berbuat) yang makruf, mencegah dari yang mungkar, dan bersegera (mengerjakan) berbagai kebajikan. Mereka itu termasuk orang-orang saleh.” (QS. Ali 'Imran 3: Ayat 114)

Ayat diatas menjelaskan bahwa perbuatan amr ma'ruf nahi mungkar ialah suatu perintah dan bersegera untuk menunaikan segala kebajikan jangan sampai perbuatan yang baik itu ditunda-tunda. Dan apabila mereka menunaikannya maka mereka tergolong golongan orang-orang yang soleh. Dalam artian ayat ini seruan suatu upaya agar setiap individu dapat mengerjakan baerbagai kebajikan yang telah diperintahkan dalam islam sesuai dengan al qur'an dan as- sunnah, serta menyegerakan perbuatan tersebut, dan mencegah pebuatan yang dilarang dalam islam.

Sifat kontrol diri perlu ditanamkan pada setiap individu guna mempersiapkan diri dalam kehidupan bermasyarakat. Saat yang tepat untuk mengajarkan sifat kontrol diri adalah sejak usia dini. Anak-anak mudah sekali menyerap apa yang mereka lihat dan dengar. Mengajarkan anak untuk belajar mengendalikan diri sesuai dengan ajaran Islam dapat dilakukan dengan menerapkan hadits-hadits mujahadah an-nafs dalam kehidupan sehari-hari, seperti hadits larangan marah, hadits perintah bersabar, hadits memelihara lisan, hadits berprasangka baik dan lain sebagainya. Terdapat beberapa manfaat atau hikmah yang bisa diperoleh seseorang ketika telah berhasil menerapkan mujahadah an-nafs dalam kehidupan sehari-hari, seperti; hati menjadi lebih tenang dan damai, mendapatkan kebahagiaan lahir batin, mendapat kemudahan dari Allah dalam melakukan hal-hal baik, dihindarkan dari sifat-sifat tercela, senantiasa dicintai Allah SWT dan sesame manusia, serta mendapat hidayah serta ridha dari Allah SWT.

Sementara itu, pandangan Islam tentang kontrol diri yaitu dianggap sebagai jihad an-nafs atau mengendalikan hawa nafsu. Ada beberapa cara untuk mengendalikan nafsu, seperti menjaga sholat lima waktu, membiasakan sholat malam, rutin membaca Al-quran, serta menjaga lisan. Allah SWT telah memberikan peringatan kepada manusia yang melampaui batas melalui wahyu yang diturunkannya yaitu pada Q.S An-Nazi'at ayat 40-41 yang artinya berbunyi sebagai berikut; “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggalnya.” Berkenaan dengan hal tersebut, terdapat juga beberapa hadits Rasulullah yang berkaitan dengan kontrol diri atau yang biasa disebut hadits mujahadah an-nafs, yaitu hadits larangan marah, hadits berkata yang baik, hadits berprasangka baik, hadits akhlak yang baik dan lain sebagainya. Hadits-hadits tersebut merupakan hadits pendek yang sangat bisa diajarkan kepada anak dalam kehidupan sehari-hari. Namun, sebaiknya tidak hanya diajarkan

begitu saja tetapi juga diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Apabila anak terbiasa menerapkan hadits tersebut dalam hidup bermasyarakat, maka keterampilan sosial-emosionalnya akan berkembang dengan baik sesuai ajaran agama Islam.

Di dalam Islam, juga terdapat sebuah konsep mengenai pengendalian diri. Konsep itu, adalah kesabaran. Islam sangat menjunjung tinggi sifat sabar ini. Bahkan, kesabaran sendiri merupakan sebagian daripada iman seseorang. Sabar bisa terdapat pada banyak hal. Yaitu, sabar dalam menghadapi ujian, sabar dalam menjalankan perintah atau ibadah, dan sabar dalam meninggalkan kemaksiatan maupun perbuatan dosa. Akan tetapi, pada umumnya, manusia itu bersifat egois. Manusia akan cenderung mengejar kesenangan dan kenikmatan sesaat.

Terdapat dua hal penting yang berperan dalam menentukan perilaku manusia, yaitu akal (aql) dan hati (qalb). Menurut Al-Ghazali 'aql hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar khususnya fenomena alam dan ayat-ayat kauniyah Allah. Sementara hati ibarat pemimpin bagi seluruh organ tubuh manusia. Hati menjadi penentu kepribadian individu, mengontrol perilaku serta dorongan baik maupun buruk. Pengetahuan yang diperoleh dari aql mendorong qalb untuk tunduk dan melaksanakan tuntunan Allah. Jika 'qalb gagal melakukannya, maka individu tersebut akan condong kepada kejahatan dan derajatnya tak lebih tinggi dari binatang. Di sinilah kemudian dipahami bahwa dalam Islam kemampuan self-control erat kaitannya dengan berfungsinya qalb yang condong kepada ketaatan. Olehnya itu dalam Islam untuk menjaga diri dari berbuat kerusakan, individu diarahkan untuk menjalankan ibadah yang akan menjadi perisai dari perbuatan dosa.

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

﴿تَصْنَعُونَ إِنَّمَا يَعْلَمُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَالْمُنْكَرُ الْفَحْشَاءُ عَنِ تَنْهَى الصَّلَاةِ إِنَّ الصَّلَاةَ وَأَقِمِ الْكُتُبِ مِنْ إِلَيْكَ أَوْجِي مَا أَتَى

Artinya: "Bacalah Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Dan (ketahuilah) mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya dari ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan." (QS. Al-'Ankabut 29: Ayat 45)

Adapun keunggulan orang yang memiliki pengendalian diri adalah: Pemahaman seseorang tersebut akan meningkat karena tidak terjebak oleh kelalaian oleh pergaulan dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, selain itu seseorang yang mempunyai pengendalian diri akan senantiasa dalam kehidupan yang baik serta terhindar dari berbagai masalah karena dengan pengendalian diri yang ada akan memunculkan perilaku yang baik kepada seseorang seperti penyabar, ikhlas menerima musibah atau cobaan, dan akan senantiasa terhindar dari pikiran negative yang akan mengantarkan kepada kesesatan.

Namun, Kurangnya pengendalian diri pada seseorang akan berakibat buruk pada kehidupan sehari-hari, baik itu dalam kehidupan sosial masyarakat maupun yang lainnya. Seseorang yang kurang pengendalian diri akan cenderung melakukan hal-hal yang akan merugikan diri sendiri maupun orang lain. Perbuatan yang akan timbul karena kurang pengendalian diri seperti agresi, tawuran, perampokan, pembunuhan, korupsi, memakai obat-obatan terlarang yang dapat menimbulkan rasa cemas dalam kehidupan masyarakat, mengganggu aktivitas orang lain dan menimbulkan kegelisahan dalam kehidupan sehari-hari. Maka konsep self-control yang terkandung dalam ayat ini ialah mampu mengontrol diri dari segala perbuatan yang mendekati perbuatan zina, karena perbuatan zina termasuk kepada jalan yang keji dan suatu perbuatan yang paling buruk karena bukan hanya merugikan diri sendiri bahkan orang lain. Self-control yang baik maka akan memberikan keseimbangan emosional pada diri, sehingga konsep self-control ini berfokus pada keadaan untuk menahan sesuatu secara seimbang sehingga timbulnya rasa tenang dan dapat menerima dengan berlapang dada dan tetap berserah diri kepada Allah yang sering dimaknai dengan sabar.

Nilai-nilai sabar, iffah, dan taqwa jika diterapkan terus-menerus akan membentuk cara mengendalikan diri yang berasal dari pemahaman spiritual. Pengendalian diri dalam Islam tidak hanya diatur oleh norma sosial, tetapi juga didasari oleh keyakinan bahwa setiap tindakan akan dihitung oleh Allah SWT. Kesadaran ini menjadi pengendalian internal yang lebih kuat dan bisa terus berjalan.

Media Sosial dan Dampaknya terhadap Perilaku Mahasiswa

Media Sosial (Medsos) dapat didefinisikan sebagai suatu platform digital yang menyediakan fasilitas untuk melakukan aktivitas sosial bagi setiap penggunanya, seperti melakukan komunikasi, interaksi, memberikan informasi, atau konten berupa tulisan, foto, dan video. Menurut Jumartin Gerung Media Sosial (Medsos) merupakan platform digital yang memfasilitasi pengguna untuk berbagi, berinteraksi, dan terhubung dengan orang lain secara tidak langsung atau online. B.K. Lewis (2010) berpendapat bahwa media sosial adalah platform digital yang memfasilitasi interaksi sosial, berbagi konten, dan berpartisipasi dalam komunitas online, serta telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari dengan penggunaan yang sangat luas dan cepat (Eliastuti, 2018),

Dewasa ini di tengah-tengah era globalisasi tidak bisa dipungkiri hadirnya sosial media semakin dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari, akan tetapi sosial media menghapuskan batasan-batasan dalam bersosialisasi, dalam sosial media tidak ada batasan ruang dan waktu dan dengan siapa mereka berkomunikasi, mereka dapat berkomunikasi kapanpun dimana pun mereka berada dan dengan siapa pun. Maka tidak dapat dipungkiri bahwa sosial media

memiliki pengaruh besar dan berdampak dalam kehidupan seseorang. Adapun dampak positif sosial media adalah:

1. Mempermudah kegiatan belajar, karena dapat digunakan sebagai sarana untuk berdiskusi dengan teman sekolah tentang tugas (mencari informasi);
2. Mencari dan menambah teman atau bertemu kembali dengan teman lama. Baik itu teman di sekolah, di lingkungan bermain maupun teman yang bertemu melalui jejaring sosial lain;
3. Menghilangkan kepenatan pelajar, itu bisa menjadi obat stress setelah seharian bergelut dengan pelajaran di sekolah. Misalnya: mengomentari status orang lain yang terkadang lucu dan menggelitik, bermain game, dan lain sebagainya.

Namun, di sisi lain media sosial juga memiliki dampak negatif terhadap pendidikan anak seperti berkurangnya waktu belajar, gangguan konsentrasi, merusak moral, gangguan kesehatan, serta kecanduan digital. Internet addiction ditandai dengan penggunaan internet berlebihan hingga berjam-jam per hari, munculnya kecemasan saat offline, serta penurunan prestasi akademik. Mahasiswa yang mengalami kecanduan cenderung merasa senang dan tenang saat online, namun gelisah saat tidak terhubung dengan internet. Fenomena ini menunjukkan lemahnya self-control dalam penggunaan media sosial.

Relevansi Pembelajaran Aqidah Akhlak terhadap Self-Control Mahasiswa

Berdasarkan kajian literatur yang telah diuraikan, pembelajaran Aqidah Akhlak memiliki hubungan yang bersifat konseptual dan normatif dengan pembentukan self-control mahasiswa, khususnya dalam penggunaan media sosial. Hubungan ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga bersifat struktural dalam kerangka pendidikan Islam.

Secara psikologis, self-control mencakup kemampuan mengendalikan dorongan (impulse control), mengatur pikiran (cognitive regulation), serta mengambil keputusan yang rasional (decision control). Dalam perspektif Islam, konsep tersebut sejalan dengan nilai *mujahadah an-nafs*, yaitu perjuangan melawan hawa nafsu. Hal ini menunjukkan adanya titik temu antara konsep self-control dalam psikologi modern dan ajaran pengendalian diri dalam Islam.

Pertama, internalisasi nilai tauhid dalam pembelajaran Aqidah menumbuhkan kesadaran bahwa setiap perbuatan manusia berada dalam pengawasan Allah SWT (*muraqabah*). Kesadaran spiritual ini berfungsi sebagai kontrol internal (inner control) yang lebih kuat dibanding kontrol eksternal seperti aturan kampus atau norma sosial. Mahasiswa yang memiliki kesadaran tauhid akan lebih berhati-hati dalam memposting, berkomentar, maupun mengonsumsi konten digital.

Kedua, nilai sabar dalam pembelajaran Akhlak berperan dalam menunda kepuasan (delay of gratification). Dalam konteks media sosial, kemampuan menunda dorongan untuk terus-menerus membuka notifikasi, membalas komentar secara emosional, atau mengikuti tren negatif merupakan bentuk konkret dari self-control. Sabar tidak hanya bermakna pasif, tetapi merupakan kekuatan aktif dalam mengendalikan emosi dan perilaku.

Ketiga, konsep *iffah* (menjaga kehormatan diri) relevan dalam menjaga etika digital. Media sosial sering menjadi ruang terbuka yang rentan terhadap perilaku pamer, ujaran kebencian, maupun penyebaran konten yang tidak pantas. Mahasiswa yang memahami nilai *iffah* akan memiliki batasan moral dalam mengekspresikan diri di ruang digital.

Keempat, nilai *taqwa* berfungsi sebagai orientasi jangka panjang dalam pengambilan keputusan. Self-control tidak hanya berkaitan dengan menghindari perilaku negatif sesaat, tetapi juga mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang, baik secara akademik maupun spiritual. Mahasiswa yang memiliki kesadaran *taqwa* akan lebih selektif dalam menggunakan waktu dan lebih mampu memprioritaskan kewajiban akademik dibanding aktivitas digital yang tidak produktif.

Selain itu, pembelajaran Aqidah Akhlak berperan sebagai benteng moral (moral defense system) dalam menghadapi fenomena kecanduan digital. Ketika self-control lemah, individu cenderung mencari validasi sosial melalui *likes*, komentar, dan jumlah pengikut. Namun, penguatan aqidah membantu mahasiswa membangun identitas diri yang tidak bergantung pada pengakuan virtual, melainkan pada nilai keimanan dan integritas pribadi.

Pembelajaran Aqidah Akhlak tidak hanya berfungsi sebagai transfer pengetahuan keagamaan, tetapi sebagai proses internalisasi nilai yang membangun sistem kontrol diri berbasis iman. Integrasi antara dimensi spiritual, moral, dan psikologis inilah yang menjadi dasar argumentasi bahwa pembelajaran Aqidah Akhlak berpengaruh terhadap peningkatan self-control mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Analisis ini menunjukkan bahwa semakin kuat internalisasi nilai Aqidah Akhlak, semakin tinggi pula kemampuan mahasiswa dalam mengelola perilaku digital secara bijak, proporsional, dan bertanggung jawab. Secara teori, pembelajaran Aqidah Akhlak berperan penting dalam membentuk karakter digital para mahasiswa. Mahasiswa yang memahami aqidah dengan baik akan lebih waspada dalam memilih informasi, menghindari berita yang negatif, serta mengatur waktu menggunakan media sosial dengan seimbang.

Dengan demikian, memperkuat iman dan sikap bermoral tidak hanya berpengaruh pada bagian spiritual, tetapi juga membantu mahasiswa dalam mengontrol perilaku di dunia digital secara bijak dan tanggung jawab.

4. KESIMPULAN

Pembelajaran Aqidah Akhlak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan dan penguatan self-control mahasiswa dalam penggunaan media sosial. Perkembangan media sosial di era digital membawa dampak positif sekaligus negatif terhadap kehidupan mahasiswa. Di satu sisi, media sosial mempermudah akses informasi dan komunikasi; namun di sisi lain, penggunaan yang tidak terkendali berpotensi menimbulkan kecanduan digital, penurunan produktivitas akademik, serta degradasi moral. Kondisi ini menunjukkan pentingnya kemampuan pengendalian diri (self-control) sebagai benteng dalam menghadapi arus digitalisasi.

Secara konseptual, Aqidah merupakan fondasi keyakinan yang kokoh yang bersumber dari Al-Qur'an, Sunnah, dan Ijma', sedangkan akhlak merupakan implementasi nyata dari keyakinan tersebut dalam perilaku sehari-hari. Keduanya memiliki hubungan yang integral dan tidak dapat dipisahkan. Aqidah yang benar akan melahirkan akhlak yang mulia, dan akhlak yang baik menjadi cerminan dari keimanan yang kuat. Oleh karena itu, pembelajaran Aqidah Akhlak tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi pada pembentukan karakter dan internalisasi nilai-nilai moral.

Dalam perspektif Islam, self-control sejalan dengan konsep mujahadah an-nafs, yaitu perjuangan melawan hawa nafsu. Nilai-nilai seperti sabar, iffah, dan taqwa menjadi instrumen utama dalam membangun kontrol diri. Sabar melatih individu untuk menahan dorongan dan emosi; iffah menjaga kehormatan diri dan membatasi perilaku yang melampaui norma; sedangkan taqwa menjadi kontrol internal yang bersumber dari kesadaran akan pengawasan Allah SWT. Nilai-nilai ini berfungsi sebagai sistem pengendalian internal yang lebih kuat dibandingkan kontrol eksternal semata.

Self-control sendiri dipengaruhi oleh faktor internal (psikologis, kognitif, biologis) dan faktor eksternal (lingkungan sosial dan keluarga). Namun, pembelajaran Aqidah Akhlak mampu memperkuat aspek internal mahasiswa melalui pembinaan qalb (hati) dan aql (akal), sehingga terbentuk kesadaran spiritual yang mendorong perilaku yang lebih bijak. Mahasiswa yang memiliki pemahaman aqidah yang kuat dan akhlak yang baik akan lebih mampu mengendalikan dorongan untuk menggunakan media sosial secara berlebihan, menghindari konten negatif, serta memanfaatkan media sosial secara produktif dan proporsional.

Dengan demikian, pembelajaran Aqidah Akhlak memiliki relevansi yang kuat dan strategis dalam meningkatkan self-control mahasiswa di era digital. Semakin tinggi internalisasi nilai-nilai aqidah dan akhlak dalam diri mahasiswa, semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengelola perilaku digital secara bertanggung jawab. Oleh karena

itu, penguatan pendidikan Aqidah Akhlak perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya pembentukan karakter mahasiswa yang berintegritas, berakhlak mulia, serta mampu menghadapi tantangan moral di tengah perkembangan teknologi modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun kontrol diri remaja melalui pendekatan Islam dan neuroscience. *Psikologika*, 22(1).
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Alfaizi, M. A., Nujanah, D. S., & Qodim, H. (2022). Arti penting pengendalian diri dalam Islam: Studi kritik hadis. *Gunung Djati Conference Series*, 8.
- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Al-Qaradawi, Yusuf. (1995). *Al-Halal wa al-Haram fi al-Islam*. Cairo: Maktabah Wahbah.
- Amin, A. (2005). *Etika (Ilmu Akhlak)*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Amudidin, dkk. (2006). *Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Graha Ilmu.
- Ash-Shiddieqy, H. (tth). *Al Islam*. Beirut: Dar Ihya' al-Kutub al-Islamiyah.
- Azizah, N., & Subaidi. (2022). Urgensi pengajaran hadis mujahadah an-nafs terhadap perkembangan sosial-emosional anak dalam perspektif Emile Durkheim. *Preschool: Jurnal Perkembangan dan Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(2).
<https://doi.org/10.18860/preschool.v3i2.15707>
- Cahaya. (2022). *Self control dalam konsep Islami*. Medan: Universitas Medan Area Press.
- Febrianto, L., Dewita, E., & Rosdaliana. (2023). Fungsi program pesantren terhadap pengendalian diri narapidana. *Jurnal Media Ilmu*, 1(2).
<https://doi.org/10.31869/mi.v1i2.4486>
- Hakim, S. N., & Raj, A. A. (2017). Dampak kecanduan internet (internet addiction) pada remaja. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional X Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia*, 1(0).
- Harahap, A. S., Nabila, S., Sahyati, D., Tindaon, M., & Batubara, A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap perilaku etika remaja di era digital. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(2), 9.
<https://doi.org/10.47134/diksima.v1i2.19>
- Herlina, Alif, M., & Syaefulloh. (2025). Self-control dalam pandangan Al-Qur'an: Studi Al-Qur'an tematik dengan pendekatan grounded theory. *JIPKIS (Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Keislaman)*, 5(2).
- Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2003). *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

- Maftuhah, S., & Irman. (2023). Konsep self control dalam perspektif Al-Qur'an. *AT-TAJDID: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 7(2).
- Mansyur, & Casmini. (2022). Kontrol diri dalam perspektif Islam dan upaya peningkatannya melalui layanan bimbingan konseling Islam. *Jurnal At-Taujih*, 5(2). <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i2.15084>
- Najamudin., & Hidayat, S. (2025). *Akidah akhlak*. Penerbit Arta Media Nusantara.
- Nasharuddin. (2015). *Akhlak: Ciri Manusia Paripurna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Pratiwi, R. B. A., Krisphianti, Y. D., & Hanggraeni, G. S. (2023). Self control pada peserta didik. *Prosiding SENJA KKN*.
- Sadiartsih, N., Minarni, & Aditya, A. M. (2023). Self control pada remaja penyalahgunaan lem: Studi fenomenologis.
- Shihab, M. Quraish. (2002). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Supadie, D.A. (2015). *Studi Islam II*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Supadie, D.A. dkk. (2012). *Pengantar Studi Islam*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.