

Arti Penting Pengendalian Diri dalam Islam: Studi Kritik Hadis

Muhammad Afa Alfaiz¹, Dian Siti Nujanah², Husnul Qodim³

^{1,3}Jurusan Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung

²Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin
UIN Sunan Gunung Djati Bandung
aufaalfz0730@gmail.com

Abstract

This study aims to discuss the hadith about self-control. This study uses a qualitative approach by applying the descriptive-analytical method. The formal object of this research is the science of hadith, while the material object is the hadith about self-control in the history of Ahmad No. 10284. The results and discussion of this study indicate that the status of the hadith is authentic with the qualifications of *maqbul ma'mul bih* for the practice of Islam. This study concludes that the hadith narrated by Ahmad No. 10284 is relevant to be used as a spirit in an effort to increase self-control.

Keywords: Hadith; Self-control; Syarah; Takhrij

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas hadis tentang pengendalian diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Objek formal penelitian ini adalah ilmu hadis, sedangkan objek materialnya ialah hadis tentang pengendalian diri pada riwayat Ahmad No. 10284. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa status hadis berkualitas *shahih* dengan kualifikasi *maqbul ma'mul bih* bagi pengamalan Islam. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis riwayat Ahmad No. 10284 relevan digunakan sebagai spirit dalam upaya meningkatkan pengendalian diri.

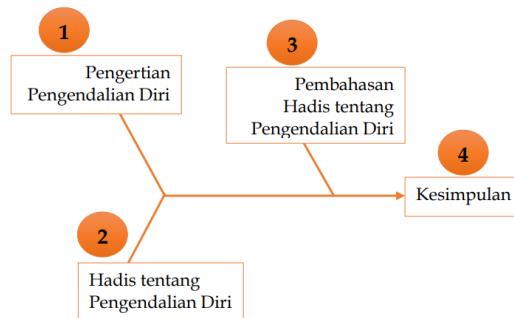
Kata Kunci: Hadis; Pengendalian diri; Syarah; Takhrij

Pendahuluan

Allah telah menciptakan manusia dengan membekalinya berbagai potensi yang dimiliki. Namun terkadang potensi tersebut tidak diketahui ataupun disadari sehingga kurang dimanfaatkan. Manusia sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan yang lainnya harus memanfaatkan potensi yang dimilikinya sehingga dalam berhubungan dan berkomunikasi bisa berjalan dengan baik (Zulfah, 2021). Salah satu potensi pada diri manusia adalah emosi. Apabila potensi ini tidak dikendalikan, maka dapat menimbulkan amarah yang bersifat negatif, sehingga dibuthkan pengendalian diri. Pengendalian diri merupakan kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Pengendalian diri pun dipahami sebagai salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses-proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang ada di lingkungan sekitarnya (Zulfah, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk membahas pengendalian diri, khususnya pengendalian diri menurut hadis.

Kerangka berpikir perlu disusun untuk menjawab pertanyaan bagaimana hadis tentang pengendalian diri. Adapun bagan kerangka berpikir di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Pengendalian diri (*self-control*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan perilaku mereka guna mencapai tujuan tertentu. Seorang individu dengan kendali diri yang baik, memahami benar konsekuensi akibat tindakan yang akan mereka lakukan. Dengan kata lain, individu dengan pengendalian diri yang baik tidak akan bersikap gegabah sehingga dapat merugikan diri mereka sendiri (Fadillah, 2013). Konsep pengendalian dalam Islam dapat dipahami berdasarkan hadis. Hadis adalah apapun yang berasal dari Nabi Muhammad Saw., baik yang tersebar

di dalam kitab-kitab hadis maupun teraktualisasi di masyarakat, yang dikenal dengan istilah *sunnah* (Soetari, 1994). Pengendalian diri tidak akan terlepas dari sabar. Pembahasan hadis tentang pengendalian diri merupakan bidang kajian ilmu hadis. Ilmu hadis adalah ilmu tentang hadis (Soetari, 1994). Hadis tentang pengendalian diri dapat dijelaskan melalui ilmu hadis berkenaan dengan status, pemahaman, dan pengamalan hadis (Darmalaksana, 2018). Berdasarkan pembahasan ilmu hadis ini, maka dapat ditarik kesimpulan bagaimana pengendalian diri menurut hadis.

Hasil penelitian terdahulu telah menunjukkan pembahasan tentang pengendalian diri, Antara lain Rina Arlyanti (2012), "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Sikap terhadap Perilaku Seksual pada Remaja Karang Taruna," Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil dari penelitian menghasilkan kesimpulan bahwa koefisien korelasi $r = -0,481$, $p=0,000$ (p antara kontrol diri dengan sikap terhadap perilaku seksual). Artinya semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah sikap terhadap perilaku seksual, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi sikap terhadap perilaku seksual. Sumbangan kontrol diri terhadap sikap terhadap perilaku seksual sebesar 23,1%, maka masih terdapat 76,9% faktor-faktor lain yang mempengaruhi sikap terhadap perilaku seksual selain variabel kontrol diri. Kontrol diri pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 72,310 dan rerata hipotetik (RH) = 70. Sedangkan sikap terhadap perilaku seksual pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 59,190 dan rerata hipotetik (RH) = 62,5.5 (Arlyanti, 2012).

Hasil penelitian terdahulu dan penelitian sekarang terdapat persamaan dan perbedaan. Persamaannya sama-sama membahas kontrol diri atau pengendalian diri. Akan tetapi, penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif tentang kontrol diri sebagai sikap terhadap perilaku seksual, sedangkan penelitian sekarang menggunakan pendekatan kualitatif seputar pengendalian diri menurut hadis.

Landasan teori dibutuhkan untuk pondasi teoritis dalam melakukan pembahasan. Penelitian ini menerapkan teori ilmu hadis. Di dalam ilmu hadis terdapat ilmu *dirayah* hadis (Soetari, 2005), yaitu ilmu yang objek materialnya ialah *rawi*, *sanad*, dan *matan* hadis. *Rawi* adalah periwayat hadis, *sanad* ialah mata rantai periwayat hadis, *matan* yaitu teks hadis (Darmalaksana, 2018). Ilmu hadis menetapkan syarat kesahihan (otentisitas) suatu hadis, yaitu: *Rawi* mesti '*adl* (memiliki kualitas kepribadian yang terpuji) dan *dhabit* (memiliki kapasitas keilmuan yang mumpuni) serta *tsiqah* (memiliki integritas yang tidak diragukan) yakni perpaduan antara '*adl* dan *dhabit*; *Sanad* mesti tersambung (*mutashil*) dalam

arti tidak boleh terputus (*munfashil*); dan *Matan* tidak boleh janggal (*syadz*) dan tidak boleh ada cacat (*'illat*) (Darmalaksana, 2020). Apabila memenuhi seluruh syarat otentisitas, maka status hadis disebut *shahih*, sedangkan bila tidak memenuhi salah satu syarat tersebut maka kualitas hadis disebut *dhaif* (Darmalaksana, 2020). Menurut ilmu hadis, hadis *shahih* bersifat *maqbul* (diterima), sedangkan hadis *dhaif* bersifat *mardud* (tertolak) (Soetari, 2005). Akan tetapi, hadis *dhaif* dapat naik derajatnya menjadi *hasan li ghairihi* bila terdapat *syahid* dan *mutabi* (Soetari, 2015). *Syahid* adalah *matan* hadis lain sedangkan *mutabi* ialah *sanad* hadis lain (Mardiana & Darmalaksana, 2020). Meskipun demikian, tidak setiap hadis *maqbul* dapat diamalkan (*ma'mul bih*), dalam arti ada kategori hadis *maqbul* tetapi tidak dapat diamalkan (*ghair ma'mul bih*) (Soetari, 2005), hal ini bergantung konteks dalam arti situasi dan kondisi.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat hadis tentang pengendalian diri. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana hadis tentang pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk membahas hadis tentang pengendalian diri. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai tinjauan ilmu hadis. Secara praktis, penelitian bermanfaat sebagai pengetahuan tentang pengendalian diri menurut hadis.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer adalah *Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam* (Saltanera, 2015). Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini yang bersumber dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2022). Secara khusus, metode deskriptif-analitis dalam penelitian ini diambil dari bidang ilmu hadis, khususnya metode *takhrij* hadis dan metode *syarah* hadis. *Takhrij* hadis adalah proses mengambil hadis dari kitab hadis untuk diteliti otentisitasnya (Darmalaksana, 2020). Sedangkan *syarah* hadis ialah penjelasan mengenai *matan* (teks) hadis untuk diperoleh suatu pemahaman (Soetari, 2015). Terakhir, interpretasi pada tahap analisis akan digunakan logika, baik logika deduktif maupun logika induktif (Sari, 2017), hingga ditarik sebuah kesimpulan.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

Tahapan *takhrij* hadis mensyaratkan untuk mengeluarkan hadis dari kitab hadis yang kemudian diteliti kesahihannya. Setelah dilakukan pelacakan hadis dengan kata kunci “mengendalikan diri” pada Ensiklopedia Hadis Kitab 9 Imam (Saltanera, 2015), maka ditemukan hadis Imam Ahmad No. 10284. Adapun redaksi teks hadis di bawah ini:

حَدَّثَنَا رَوْحٌ حَدَّثَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شَهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

Telah menceritakan kepada kami Rauh, dia berkata; telah menceritakan kepada kami Malik dari Ibnu Syihab dari Sa'id Ibnul Musayyab dari Abu Hurairah, dia berkata; Rasulullah ﷺ bersabda, "Tidak dikatakan orang kuat yang pandai bergulat, tetapi yang dikatakan kuat adalah orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah" (HR. Ahmad No. 10284).

Tahap berikutnya, penilaian para *rawi* dan ketersambungan *sanad* sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rawi dan Sanad

| No. | Rawi Sanad | Lahir/Wafat | | Negeri | Kunyah | Komentar Ulama | | Kalangan |
|-----|--|-------------|------|---------|-----------------|----------------|--|-------------------------|
| | | L | W | | | - | + | |
| 1 | Abdur Rahman bin Shakhr | | 57 H | Madinah | Abu Hurairah | | Shahabat | Shahabat |
| 2 | Sa'id bin al- Musayyab bin Hazan bin Abi Wahab bin 'Amru | | 93 H | Madinah | Abu Muhammad | | Ahmad bin Hambal: Tsiqah; Abu Zur'ah ar- Razy: tsiqah Imam; adz- Dzahabi: Imam; adz- Dzahabi: Ahadul A'lam; adz-Dzahabi: tsiqah hujjah; adz-Dzahabi: Ahli Fiqih | Tabi'in kalangan tua |

| | | | | | | |
|---|--|-------|---------|---------------|---|--------------------------------------|
| 3 | Muhammad bin Muslim bin 'Ubaidillah bin 'Abdullah bin Syihab | 124 H | Madinah | Abu Bakar | Ibnu Hajar al-'Asqalani: Faqih hafidz mutqin; adz-Dzahabi: seorang tokoh | Tabi'ut tabi'in kalangan pertengahan |
| 4 | Malik bin Anas bin Malik bin Abi 'Amir | 179 H | Madinah | Abu 'Abdullah | Yahya bin Ma'in: Tsiqah; Muhammad bin Sa'd: tsiqah ma'mun | Tabi'ut tabi'in kalangan tua |
| 5 | Rauh bin 'Ubadah bin al-'Alaa' | 205 H | Bashrah | Abu Muhammad | Yahya bin Ma'in: Shaduuq; Abu Hatim ar-Rozy: Shalih; Muhammad bin Sa'd: Tsiqah; al-Bazzar: tsiqah ma'mun; Ya'kub Ibnu Syaibah: Shaduuq; al-Khatib: Tsiqah | Tabi'ut tabi'in kalangan biasa |
| 6 | Ahmad bin Muhammad bin Hambal bin Hilal bin Asad bin Idris | 164 H | 241 H | Irak | Ahamd Ibn Hambal | Muhadits Mudawwin |

Tabel 1 menunjukkan bahwa hadis Ahmad No. 10284 diriwayatkan oleh enam periwayat. Seluruh periwayat hanya diketahui wafatnya saja, kecuali Ahmad ibn Hambal (164-241 H.). Para periwayat tersebut bertempat tinggal di Madinah, Bashrah dan Irak. Para ulama memberikan komentar positif. Menurut teori ilmu hadis, *rawi* pertama berarti *sanad* terakhir dan *sanad* pertama berarti *rawi* terakhir (Soetari, 2015). Awal *sanad* atau permulaan *sanad* yaitu ditempat *rawi* yang mencatat hadits, yakni Imam Ahmad nomor urut 6 (enam) pada Tabel 1. Akhir *sanad* yakni di tempat orang yang berada sebelum Nabi Saw., yaitu Abdur Rahman bin Shakhr seorang Shahabat pada nomor urut 1 (satu) di Tabel 1.

Hadis di atas termasuk *mutashil* (bersambung) dilihat dari persambungan *sanad*. Syarat persambungan *sanad* adalah *liqa* (bertemu) antara guru yang menyampaikan hadis dan murid yang menerima hadis (Soetari, 2015). *Liq*a dapat dilihat dari keberadaan mereka sezaman, seprofesi sebagai *muhadditsin*, dan berada di satu wilayah. Dilihat dari negeri, mereka berada di wilayah yang berdekatan. Guru dan murid dapat

dikatakan sezaman walaupun kebanyakan mereka tidak diketahui tahun lahirnya. Menurut teori ilmu hadis, para pewiwayat hadis dapat diasumsikan usia mereka berkisar 90 tahun (Darmalaksana, 2020). Sehingga diprediksi para periwayat dalam mata rantai *sanad* tersebut kemungkinan bertemu antara guru dan murid. *Matan* hadis di atas tidak janggal dan tidak cacat. Tidak janggal dalam arti tidak bertentangan dengan al-Qur'an, hadis yang lebih kuat dan akal sehat, sedangkan tidak cacat dalam arti tidak ada sisipan, pengurangan dan perubahan (Soetari, 2015).

Hadis riwayat Ahmad No. 10284 merupakan hadis *shahih*, karena semua periwayat *'adl* dan *dhabit*, *sanad* bersambung, tidak adanya *syadz* dan tidak ada kecacatan. Hadis *shahih* memiliki kualifikasi *maqbul* dalam arti diterima sebagai dalil pengamalan Islam.

2. Pembahasan

Hadis riwayat Ahmad No. 10284 bersifat *maqbul* dalam arti diterima sebagai dalil. Rasulullah bersabda, "Tidak dikatakan orang kuat yang pandai bergulat, tetapi yang dikatakan kuat adalah orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah." Hadis ini memberikan pesan bahwa dalam Islam, kontrol diri adalah bagian dari kesabaran, bahkan tergolong pada tingkatan yang paling tinggi di antara bentuk kesabaran lainnya (Alaydrus, 2017). Pada sisi ini, teks hadis riwayat Ahmad No. 10284 layak diterima untuk spirit untuk melakukan pengendalian diri.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rina Arlyanti (2012) menyatakan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah sikap terhadap perilaku seksual, begitu pula sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi sikap terhadap perilaku seksual. Sumbangan kontrol diri terhadap sikap terhadap perilaku seksual sebesar 23,1%, maka masih terdapat 76,9% faktor-faktor lain yang mempengaruhi sikap terhadap perilaku seksual selain variabel kontrol diri. Kontrol diri pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 72,310 dan rerata hipotetik (RH) = 70. Sedangkan sikap terhadap perilaku seksual pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan rerata empirik (RE) = 59,190 dan rerata hipotetik (RH) = 62,5.5 (Arlyanti, 2012). Penelitian ini tampak melakukan pengukuran kontrol diri terhadap sikap perilaku seksual. Ternyata kontrol diri atau pengendalian diri dapat diukur melalui statistik terhadap sikap seseorang, yang dalam hal ini sikap perilaku seksual. Hal yang penting digarisbawahi dari penelitian ini adalah perilaku seksual dapat ditekan bila pengendalian diri ditingkatkan.

Menurut Goldfriend dan Merbaum pengendalian diri adalah suatu proses yang menjadikan individu sebagai agen utama dalam memandu, mengarahkan, mengatur perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif (Santina, 2019). Adapun pengertian lainnya menurut pakar psikologi kontrol diri, Lazarnus, menjelaskan bahwa pengendalian diri menggambarkan keputusan individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun guna meningkatkan hasil dan tujuan tertentu sebagaimana yang diinginkan (Sundus, 2020). Quraisy Shihab memaparkan bahwa menahan diri bisa diartikan dengan menahan diri dari nafsu yang tidak baik, seperti amarah atau disebut dengan sabar rohani, yaitu kemampuan menahan kehendak nafsu yang dapat mengantarkan kepada ketidakbaikan (Mahmudah & Zuhriah, 2021).

Sesungguhnya marah adalah gejala emosi yang dirasakan setiap manusia, tak seorang pun yang lepas dari sifat ini. Ketika marah itu sesuai dengan ketentuan syari'at, dan sesuai tuntutan akal, maka marah bisa membantu seseorang untuk menghadapi kesulitan dan mengatasi rintangan yang menghadang jalannya. Akan tetapi, jika marah itu tidak sesuai dengan ketentuan syari'at dan akal, maka akan membuahkan perilaku kejam, zalim dan melampaui batas dalam memperlakukan orang lain (Ihsanul, 2016). Seorang muslim mestinya bisa mengendalikan amarahnya kepada hal yang positif, karena perilaku pengendalian marah ini sejalan dengan yang disabdakan oleh Rasulullah Saw, yakni sebagai penyempurna akhlak manusia (Julian, 2020). Di sini Rasulullah memberikan teori yang sangat *brilliant* yaitu orang yang paling kuat adalah orang yang dapat mengendalikan dirinya dari amarah dan Allah akan memberikan bonus yang besar berupa bidadari di hari akhir bagi yang bisa mengendalikan dirinya dari amarah. Mengetahui dan melatih bagaimana cara pengendalian diri dari amarah memanglah sangat penting dalam kehidupan ini. Karena umat muslim diajarkan untuk selalu berbuat baik, bermanfaat untuk sesama manusia dan tidak merugikan orang lain (Julian, 2020).

Menurut Imam al-Ghazali, kontrol diri yang baik akan mengantarkan seseorang pada kekuatan karakter. Sementara kontrol diri membutuhkan kematangan spiritual ditambah dengan disiplin diri berupa *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah* yang membuat seseorang yakin atas balasan dari Allah (*delay gratification*). Karena itu seseorang yang matang secara spiritual akan mampu menahan diri dari kesenangan terlarang yang bersifat sementara (Alaydrus, 2017). Oleh karena itu, pengendalian diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif serta

merupakan salah satu potensi yang dapat dikembangkan dan digunakan individu selama proses proses dalam kehidupan, termasuk dalam menghadapi kondisi yang terdapat dilingkungan sekitarnya (Zulfah, 2021).

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. Hal ini berdasarkan teori kepribadian dasar manusia, yang diungkapkan oleh Sigmund Freud. Bahwa, manusia memiliki struktur kepribadian, yaitu; *Id*, *Ego*, dan *Superego*. *Id*, yaitu dorongan terhadap kesenangan dan kenikmatan nafsu, tanpa memedulikan bagaimana cara memperolehnya (Umam, 2020). Dengan demikian, jelaslah bahwa pengendalian diri diperlukan oleh setiap manusia agar dirinya terjaga dari hal-hal yang dilarang oleh Allah Swt.

Berdasarkan paparan di atas, hadis Riwayat Ahmad No. 10284 bukan saja *maqbul*, melainkan *ma'mul bih*. Nabi Saw bersabda: "Tidak dikatakan orang kuat yang pandai bergulat, tetapi yang dikatakan kuat adalah orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah." Pengendalian diri sederhananya dapat diartikan sebagai tenaga kontrol atas diri, oleh dirinya sendiri. Hal ini berkaitan dengan pengendalian diri untuk berbagai perilaku, seperti perilaku seksual, amarah, dan perilaku emosional lainnya. Hadis Riwayat Ahmad No. 10284 sangat bermakna sebagai sprit untuk latihan pengendalian diri dalam kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan generasi muslim di tanah air.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status kesahihan hadis riwayat Ahmad No. 10284 mengenai pengendalian diri dinilai sebagai *shahih*. Pembahasan penelitian ini menjelaskan bahwa hadis Riwayat Ahmad No. 10284 bersifat *maqbul ma'mul bih* agar dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan pengendalian diri. Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai pengayaan khazanah pengetahuan seputar pengendalian diri menurut hadis. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan *syarah* hadis tanpa menyertakan tinjauan *sebab wurud* serta analisis secara mendalam, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut dengan menerapkan analisis secara lebih komprehensif.

Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga agama agar terus membimbing umat dalam pengendalian diri.

Daftar Pustaka

- Alaydrus, R. M. (2017). Membangun Kontrol Diri Remaja Melalui Pendekatan Islam dan Neuroscience. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 22(2), 15–27.
<https://doi.org/10.20885/psikologika.vol22.iss2.art2>
- Arlyanti, R. (2012). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Intensitas Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 170–183.
- Darmalaksana, W. (2018). Paradigma Pemikiran Hadis. *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 2(1), 95–106.
- Darmalaksana, W. (2020). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1, 1–7.
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Fadillah, G. F. (2013). Meningkatkan Pengendalian Diri Penerima Manfaat Melalui mimbingan Kelompok di Balai Rehabilitasi Mandiri. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling - Theory and Application*, 2(1).
- Ihsanul, Y. (2016). *Ma'na al-Ghadhab dan Relevansinya bagi Pengendalian Diri dalam Al-Quran (Studi Analisis Tafsir Munir Karya Wahhab al-Zuhaili)*. IAIN Kudus.
- Julian, R. N. (2020). *Pengendalian Marah Perspektif Hadis: Studi Tematik atas Hadis dalam Kutub al-Tis'ah*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Mahmudah, & Zuhriah, F. (2021). Konsep Adversity Quotient (AQ) dalam Menghadapi Cobaan (Ditinjau dari Perspektif Al-Qur'an dan Hadis). *Tarbiyah Islamiyah*, 11(1), 31–44.
- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. (2020). Relevansi Syahid Ma'nawi dengan Peristiwa Pandemic Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis. *Jurnal Perspektif*, 4(1), 12–19.
- Saltanera, S. (2015). *Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam*. Lembaga Ilmu Dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan, Lidwa Pusaka.
<https://store.lidwa.com/get/>
- Santina, S. (2019). *Hubungan antara Intensitas Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Diri pada Mahasiswa*. UIN Raden Intan Lampung.
- Sari, D. P. (2017). Berpikir Matematis dengan Metode Induktif, Deduktif, Analogi, Integratif dan Abstrak. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(1).



- Soetari, E. (1994). *Ilmu Hadits*. Amal Bakti Press.
- Soetari, E. (2005). *Ilmu Hadits: Kajian Riwayat dan Dirayah*. Mimbar Pustaka.
- Soetari, E. (2015). *Syarah dan Kritik Hadis dengan Metode Tahrij: Teori dan Aplikasi* (2nd ed.). Yayasan Amal Bakti Gombang Layang.
- Sundus, I. (2020). *Pengaruh Pembiasaan Shalat Berjamaah terhadap Pengendalian Diri dari Akhlak Tercela Siswa Kelas VIII di SMP Yapia Ciputat*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Umam, M. K. (2020). *Komparasi Pengendalian Diri Siswa Antara Yang Puasa dan Tidak Puasa Sunah Senin Kamis di SMA an-Nuriyyah Bumiayu Brebes*. UIN Walisongo Semarang.
- Zulfah, Z. (2021). Karakter: Pengendalian Diri. *Iqra: Jurnal Magister Pendidikan Islam*, 1(1), 26.