

Date Received : April 2024
Date Revised : May 2025
Date Accepted : May 2025
Date Published : May 2025

REINTERPRETASI KISAH NABI AYYUB UNTUK KONSEP *SELF-CONTROL*: ANALISIS TEORI DOUBLE MOVEMENT

REINTERPRETATION OF THE STORY OF PROPHET JOB FOR THE CONCEPT *SELF-CONTROL*: ANALYSIS OF THE DOUBLE MOVEMENT THEORY

Zikron Fadhil Alhusaini¹

Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia (dzikrontoharisman@gmail.com)

Mohamad Muallim

Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia (muallimku@gmail.com)

Muhammad Ghifari

Institut Daarul Qur'an Jakarta, Indonesia (muhghifari512@gmail.com)

Kata Kunci:

Nabi Ayyub, *Self-Control*, Kesabaran, *Double movement*, Psikologi

ABSTRACT

Setiap manusia pasti menghadapi ujian hidup, seperti penderitaan fisik, kehilangan, dan tekanan psikologis, yang sering kali memicu ketidakstabilan emosi dan dampak negatif pada kualitas hidup. Pengendalian diri atau *Self-Control* menjadi sangat penting, terutama dalam konteks kehidupan modern yang penuh tekanan. Namun, di Indonesia, masih banyak individu yang belum memahami konsep ini secara tepat, sehingga mendorong tingginya angka gangguan mental, depresi, hingga tindakan destruktif. Salah satu tokoh dalam Islam yang merepresentasikan pengendalian diri adalah Nabi Ayyub a.s., yang dikenal akan kesabarannya menghadapi penderitaan berat. Kisah beliau yang tercantum dalam QS. Al-Anbiya (21:83-84) umumnya dipahami dalam bingkai kesabaran saja, tetapi belum banyak dikaji dari perspektif psikologi sebagai bentuk *Self-Control*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mereinterpretasi kisah Nabi Ayyub a.s. untuk mengkaji nilai-nilai *Self-Control* di dalamnya melalui pendekatan hermeneutika double movement Fazlur Rahman, guna memahami konteks historis dan aktualisasinya di masa kini. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan pendekatan hermeneutika double movement melalui dua gerakan interpretasi: dari konteks masa lalu menuju prinsip moral universal, lalu dikontekstualisasikan kembali pada situasi kekinian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kisah Nabi Ayyub a.s. bukan hanya menunjukkan kesabaran, melainkan bentuk *Self-Control* yang aktif, spiritual, dan solutif. Kesimpulannya, kisah Nabi Ayyub dapat direfleksikan sebagai model *Self-Control* yang relevan untuk memperkuat kesehatan mental dalam masyarakat kontemporer.

¹ Correspondence author

Keywords:

Prophet Ayyub, Self-Control, Patience, Double movement, Psychology

ABSTRACTS

Every human being faces life's trials, such as physical suffering, loss, and psychological stress, which often lead to emotional instability and a negative impact on quality of life. Self-Control is very important, especially in the context of stressful modern life. However, in Indonesia, there are still many individuals who do not understand this concept properly, leading to high rates of mental disorders, depression, and destructive actions. One of the figures in Islam who represents Self-Control is Prophet Ayyub a.s., who is known for his patience in the face of severe suffering. His story is recorded in QS. Al-Anbiya (21:83-84) is generally understood in terms of patience alone, but has not been studied much from a psychological perspective as a form of Self-Control. Therefore, this study aims to reinterpret the story of Prophet Ayyub a.s. to examine the values of Self-Control in it through Fazlur Rahman's double movement hermeneutic approach, in order to understand the historical context and its actualization in the present. This research is qualitative with a double movement hermeneutic approach through two movements of interpretation: from the past context to universal moral principles, then re-contextualized in the present situation. The results show that the story of Prophet Ayyub a.s. not only shows patience, but a form of Self-Control that is active, spiritual, and solutive. In conclusion, the story of Prophet Ayyub can be reflected upon as a relevant model of Self-Control to strengthen mental health in contemporary society.

A. PENDAHULUAN

Setiap manusia yang lahir ke dunia pasti dihadapkan dengan berbagai ujian. Ada yang diuji dengan kehilangan, penderitaan fisik, tekanan psikologis, atau ujian-ujian lainnya yang menguji kesabaran dan ketahanan diri. Namun, tidak semua orang mampu menghadapi ujian tersebut dengan sikap yang tepat. Ketidakstabilan emosi seringkali menjadi sumber masalah yang merugikan, baik bagi individu itu sendiri maupun orang lain di sekitarnya. Emosi yang tidak terkendali dapat memicu tindakan impulsif, konflik interpersonal, bahkan dampak negatif jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik. Sebaliknya, kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik tidak hanya membantu seseorang menghindari konsekuensi buruk, tetapi juga membawa manfaat positif seperti peningkatan kepuasan hidup, antusiasme dalam menjalani aktivitas, serta terciptanya hubungan sosial yang harmonis berdasarkan saling percaya dan komitmen (Zulkarnain, 2018; 90). Dengan demikian, pengendalian emosi memainkan peran krusial dalam meningkatkan kualitas hidup manusia secara holistik, baik secara individu maupun kolektif.

Pengendalian diri merupakan mekanisme psikologis di dalam individu manusia yang memungkinkannya untuk mengatur dan mengarahkan perilaku serta emosi. Menurut Goldfried dan Merbaum, *Self-Control* didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengatur, membimbing, mengelola, dan mengoordinasikan perilaku sedemikian rupa sehingga menghasilkan dampak positif, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya (Ardilasari, 2017; 22). Konsep ini menjadi semakin penting dalam kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan tantangan, baik dalam aspek sosial, ekonomi, maupun psikologis.

Di Indonesia, ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi sering kali menjadi faktor pemicu berbagai masalah sosial, seperti gangguan kesehatan mental, kriminalitas, dan tindakan destruktif lainnya. Berdasarkan Survei Kesehatan Mental Remaja Nasional Indonesia (I-NAMHS) tahun 2022, sekitar 34,9% remaja (15,5 juta individu) mengalami masalah kesehatan mental, dengan kecemasan dan depresi sebagai gangguan paling umum (Kemenkes, 2024). Selain itu, Kompas (Maret 2024) melaporkan peningkatan kasus bunuh diri yang dipicu oleh tekanan ekonomi dan depresi berat, menunjukkan bahwa ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosinya berkontribusi pada meningkatnya angka kematian akibat gangguan mental (Anugrahanto, 2024). Kondisi ini akan semakin buruk oleh pemahaman yang keliru mengenai konsep *Self-Control*, di mana banyak individu cenderung menerima penderitaan secara pasif dan menekan emosinya dalam skala besar tanpa strategi adaptasi yang efektif untuk mengatasi tekanan psikologis. Bahkan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat oleh para pakar dari Harvard School of Public Health dan The University of Rochester menunjukkan bahwa individu yang jarang mengekspresikan perasaan dan emosinya memiliki peningkatan risiko kematian dini akibat penyakit serius hingga 35 persen (Puspita, 2019; 90).

Salah satu konsep dalam Islam yang dapat dikaitkan dengan *Self-Control* adalah *ṣabr* (kesabaran), yang sering kali diasosiasikan dengan kisah Nabi Ayyub dalam QS. Al-

Anbiya (21:83-84). Nabi Ayyub merupakan sosok nabi yang dikenal karena keteguhannya dalam menghadapi cobaan berat, termasuk penyakit yang serius serta kehilangan seluruh harta dan anak-anaknya. Kisah hidupnya diabadikan dalam Al-Qur'an sebagai pelajaran dan pengingat bagi siapa pun yang sedang mengalami ujian atau musibah dalam hidup (Sangaji, 2023; 3). Dalam penafsiran para ulama, kisah Nabi Ayyub a.s. dipahami sebagai bentuk kesabaran terhadap penderitaan yang diberikan oleh Allah. Namun, pemahaman ini perlu dikaji ulang agar lebih relevan dengan konteks psikologi dan kehidupan modern.

Pendekatan hermeneutika adalah metode memahami Al-Qur'an yang memperhatikan konteks, sejarah, serta aspek sosial dan psikologis penulis (N. Rahman, 2017; 189). Melalui pendekatan ini, pembaca dapat lebih mudah meresapi kisah para nabi, berempati dengan tokohnya, dan mengambil hikmah seolah mengalaminya secara langsung (Darmawan, 2016; 9). Dalam konteks ini, hermeneutika *Double movement* yang dikembangkan oleh Fazlur Rahman menawarkan pendekatan yang dapat digunakan untuk memahami teks-teks keagamaan dengan mempertimbangkan konteks historis serta kebutuhan zaman modern. Dengan menggunakan metode *double movement* Fazlur Rahman, konsep kesabaran Nabi Ayyub dapat direinterpretasi bukan hanya kesabaran akan tetapi sebagai bentuk *Self-Control*. Nabi Ayyub tidak hanya bersabar, tetapi juga tetap berusaha bertahan, berdoa, dan mengambil langkah-langkah tertentu dalam menghadapi penderitaannya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ulang kisah Nabi Ayyub a.s. dalam perspektif tafsir klasik dan kontemporer serta menganalisis konsep *Self-Control* dalam psikologi. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mereinterpretasi kisah Nabi Ayyub a.s. menggunakan metode *double movement* Fazlur Rahman agar lebih kontekstual dengan kehidupan modern serta mengidentifikasi implikasinya dalam psikologi. Dengan pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi interpretasi yang lebih mendalam dan komprehensif melalui integrasi antara ilmu tafsir Islam dan psikologi modern.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan (*library research*), Pendekatan kualitatif digunakan dalam penelitian ini karena bertujuan untuk mendeskripsikan serta memahami suatu fenomena atau gejala sosial secara komprehensif, mendalam, dan kontekstual sesuai dengan karakteristik objek yang dikaji (Ma'arif, 2017; 39-40; M.Si, 2021; 83-84). Data dalam penelitian ini terbagi menjadi sumber primer, yang mencakup ayat Al-Qur'an (QS. Al-Anbiya: 83-84), tafsir klasik seperti *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, dan *Tafsir Ibn Kathir*, tafsir kontemporer seperti *Tafsir al-Misbah* dan *al-Azhar*, serta karya Fazlur Rahman, khususnya terkait metode *double movement*. Selain itu, sumber sekunder dalam penelitian ini meliputi literatur buku-buku, jurnal, dan artikel berkenaan dengan aspek-aspek yang menunjang penelitian ini. Sementara itu, teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, yang merujuk pada rekaman peristiwa yang telah terjadi di masa lalu.

Bentuknya dapat berupa tulisan, gambar, atau hasil karya monumental yang dihasilkan oleh seseorang (Hikmawati, 2020; 84). Analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama: pertama, analisis konsep *Self-Control* dalam teori psikologi; kedua analisis tafsir klasik dan kontemporer mengenai kisah Nabi Ayyub; dan ketiga, reinterpretasi dengan metode *double movement*, yang mencakup dua langkah, yaitu mengkaji konteks historis Nabi Ayyub serta mengekstraksi makna universalnya agar relevan dengan kehidupan modern. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menganalisis serta menafsirkan data secara mendalam guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai konsep yang dikaji dalam cakupan yang lebih luas.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Biografi dan Teori Double movement Fazlur Rahman

Fazlur Rahman adalah seorang cendekiawan Muslim terkemuka yang lahir di Hazara yang sekarang jadi bagian dari Pakistan pada 21 September 1919 dan meninggal pada 26 Juli 1988 di Chicago (Moosa, 2000; 1). Fazlur Rahman menghabiskan sebagian besar karir akademisnya di Amerika Serikat atas bimbingan tutorial ayahnya yang bernama Mawlana Shihab al-Din yang merupakan seorang ilmuwan hasil pendidikan Deoband Seminary India. Fazlur Rahman dikenal sebagai ahli tafsir Al-Qur'an yang berpengaruh dengan pendekatan kontekstualnya yang inovatif. Rahman mendapatkan gelar PhD dalam studi Islam dari Universitas Durham di Inggris dan mengajar di berbagai universitas ternama seperti Universitas Chicago (Taji-Farouki & Saeed, 2006; 37). Fazlur Rahman dikenal sebagai penulis yang sangat produktif, menghasilkan sepuluh monografi dan hampir seratus artikel dalam berbagai disiplin ilmu seperti politik, agama, dan kajian intelektual di dunia Islam. Ia juga diakui sebagai ahli dalam pemikiran Ibn Sina, terutama melalui karyanya "Avicenna's Psychology" (1952). Karyanya tidak hanya menyoroti pengaruh filsafat Islam terhadap pemikiran Barat, tetapi juga menggambarkan interaksi luas antara filsafat dan agama dalam peradaban Islam (F. Rahman, 2020; 3).

Fazlur Rahman dikenal sebagai ahli tafsir Al-Qur'an yang memiliki pendekatan inovatif dan kontekstual. Ia mengkritik metode penafsiran klasik yang menurutnya tidak sistematis karena cenderung menginterpretasikan teks secara terpisah-pisah, sehingga dapat menimbulkan kontradiksi atau ketidaksesuaian dalam memahami ajaran Islam. Oleh karena itu, ia menawarkan metode baru yang lebih sistematis dan komprehensif melalui teori *Double movement* atau Gerakan Ganda. Melalui metode yang dikenal sebagai hermeneutika *Double movement* (gerak ganda), ia menawarkan suatu mekanisme interpretasi yang sistematis dan komprehensif. Metode ini tidak hanya berfokus pada teks Al-Qur'an secara literal, tetapi juga menekankan pemahaman terhadap konteks sosial-historis saat wahyu diturunkan serta relevansinya dalam menjawab permasalahan kontemporer (Sumantri, 2013; 7). *Double movement* merupakan kombinasi dari dua pola penalaran, yaitu induksi dan deduksi. Pendekatan pertama dilakukan dengan menelusuri aspek-aspek spesifik (partikular) untuk

kemudian merumuskan prinsip atau pemahaman yang lebih umum (general). Selanjutnya, pendekatan kedua dilakukan dengan menerapkan prinsip umum tersebut ke dalam kasus-kasus yang lebih spesifik. Beberapa pandangan juga menyebutkan bahwa *Double movement* merupakan sebuah metode yang menerapkan pendekatan sosio-historis dan terdiri dari dua tahapan utama dalam analisisnya (Firmansyah, 2019; 7). Gerakan pertama menuntut seorang mufasir untuk memahami makna teks Al-Qur'an dengan menelaah konteks sosial, budaya, dan sejarah di masa pewahyuan. Dengan kata lain, analisis situasi sosial, adat istiadat, serta kondisi kehidupan pada saat itu, menjadi bagian penting dalam memahami teks secara lebih mendalam. Langkah ini bertujuan untuk menemukan pesan moral dan prinsip ideal yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an (Hamidi dkk., 2013; 48).

Selanjutnya, gerakan kedua dalam metode ini membawa nilai-nilai moral yang telah digali dari konteks historis ke dalam situasi kekinian. Fazlur Rahman menekankan bahwa proses ini bukan sekadar penerapan hukum secara tekstual, tetapi juga reinterpretasi agar nilai-nilai Al-Qur'an tetap relevan dan aplikatif dalam kehidupan umat Muslim masa kini. Oleh karena itu, metode ini menuntut analisis mendalam terhadap permasalahan sosial yang ada di era modern guna menemukan relevansi nilai-nilai universal Al-Qur'an. Melalui pendekatan ini, Fazlur Rahman menghindari penafsiran yang bersifat atomistik dan tekstualis semata, melainkan mendorong pemahaman yang lebih holistik dan sesuai dengan perkembangan zaman (Wulandari, 2024; 53).

Pendekatan *double movement* yang diperkenalkan oleh Fazlur Rahman juga dapat dimanfaatkan untuk mengkaji kisah-kisah dalam Al-Qur'an, sebagaimana yang dilakukan dalam penelitian ini terhadap kisah Nabi Ayyub a.s. Tahapan awal dalam metode ini adalah memahami kondisi sosial-historis ketika ayat diturunkan, baik dalam lingkup kecil maupun besar, melalui penelusuran *asbāb al-nuzūl*. Namun, jika objek kajiannya berupa kisah, maka pemahaman sosio-historis tidak hanya terbatas pada masa Nabi Ayyub a.s., tetapi juga mencakup latar sejarah ketika peristiwa dalam kisah tersebut terjadi. Banyak ayat yang memuat kisah memang tidak menyertakan *asbāb al-nuzūl* secara eksplisit karena konteks masyarakat sudah tergambar secara langsung dalam narasi kisah itu sendiri (Putri & Surabaya, 2023; 171).

Tahapan berikutnya dari metode ini adalah menarik nilai moral universal yang terkandung dalam kisah tersebut agar dapat diterapkan pada kondisi masa kini. Nilai-nilai ini kemudian dievaluasi kesesuaiannya dengan realitas kontemporer untuk melihat sejauh mana ia mampu memberikan solusi terhadap problem kekinian. Setelah melalui proses relevansi tersebut, tahap akhir adalah menggali kemungkinan penerapan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan masyarakat saat ini (Putri & Surabaya, 2023; 171).

Self-Control Perspektif Psikologi

Self-Control atau pengendalian diri dalam perspektif psikologi merupakan aspek penting dalam regulasi diri seseorang, yang berkaitan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola dorongan, keinginan, serta tindakannya sesuai dengan norma sosial

dan nilai yang diyakini. Averill mengemukakan bahwa pengendalian diri melibatkan kemampuan individu untuk mengubah perilaku, menahan keinginan yang tidak diinginkan, serta membentuk kebiasaan yang sejalan dengan keyakinannya (Ghufron & Risnawati S, 2010; 21). Sejalan dengan itu, Berk menjelaskan bahwa *Self-Control* berfungsi sebagai mekanisme penghambat dorongan instingtif yang bertentangan dengan norma sosial yang berlaku, memungkinkan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial secara lebih baik (Gunarsa, 2009; 250). Lebih lanjut, Kartono menekankan bahwa kontrol diri merupakan keterampilan psikologis yang memungkinkan seseorang untuk mengatur perilakunya secara sadar dan bertanggung jawab (Fajrin dkk., 2022; 168).

Pengendalian diri juga berhubungan dengan aspek kognitif dan emosional individu, di mana seseorang yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung mampu menunda kepuasan instan (*delayed gratification*), berpikir rasional sebelum bertindak, serta menunjukkan daya tahan terhadap tekanan eksternal maupun internal. Berdasarkan berbagai definisi *Self-Control* yang dikemukakan oleh para peneliti di atas, dapat disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan kemampuan psikologis yang memungkinkan individu untuk mengatur, menyesuaikan, serta mengendalikan perilaku, dorongan, dan keinginannya agar sesuai dengan norma sosial dan nilai yang diyakini.

Self-Control dapat diukur melalui beberapa aspek yang menggambarkan sejauh mana individu mampu mengendalikan dirinya dalam berbagai situasi. Averill (2000) mengidentifikasi lima aspek utama dalam pengendalian diri (Waluwandja & Dami, 2018; 115). Pertama, kemampuan mengontrol perilaku, yaitu sejauh mana individu dapat menentukan apakah dirinya atau faktor eksternal yang lebih berpengaruh dalam suatu situasi. Individu dengan kontrol diri rendah cenderung lebih patuh terhadap kendali eksternal dan sulit mengambil keputusan secara mandiri. Kedua, kemampuan mengontrol stimulus, yakni keterampilan individu dalam mengenali dan mengelola situasi yang tidak diinginkan, termasuk kapan dan bagaimana menghindari stimulus yang berpotensi mengganggu keseimbangannya. Ketiga, kemampuan mengantisipasi suatu kejadian, di mana individu membutuhkan informasi yang akurat dan memadai agar dapat memperkirakan serta merespons berbagai situasi yang mungkin terjadi. Dengan pemahaman yang baik mengenai suatu keadaan yang berisiko atau tidak menyenangkan, individu dapat merancang strategi untuk menghadapinya secara efektif. Keempat, kemampuan menafsirkan peristiwa, yang mengacu pada cara individu dalam mengevaluasi suatu kejadian dengan mempertimbangkan sisi positifnya secara objektif, sehingga tidak terjebak dalam persepsi negatif yang dapat menghambat pengambilan keputusan yang rasional. Terakhir, kemampuan mengambil keputusan, yakni kapasitas seseorang dalam memilih tindakan atau solusi berdasarkan keyakinan serta pertimbangan yang matang (Ghufron & Risnawati S, 2010; 29–31). Pengendalian

diri yang baik memungkinkan individu untuk memanfaatkan kesempatan serta kebebasan dalam menentukan pilihan terbaik di antara berbagai kemungkinan tindakan yang tersedia.

Konsep *Self-Control* berhubungan erat dengan kemampuan individu dalam mengelola respons emosi serta dorongan-dorongan dalam dirinya (Ghufron & Risnawati S, 2010; 23). Gratz dan Roemer mengemukakan bahwa regulasi emosi meliputi upaya untuk menerima emosi, kemampuan dalam mengendalikan perilaku impulsif, serta kemampuan untuk menerapkan strategi regulasi emosi secara fleksibel sesuai dengan situasi yang dihadapi (Gratz & Roemer, 2004; 42). Gyurak, Gross, dan Etkin membedakan regulasi emosi menjadi dua proses: eksplisit dan implisit. Regulasi emosi eksplisit melibatkan upaya sadar, pemantauan, serta wawasan dan kesadaran, sementara regulasi emosi implisit terjadi secara otomatis tanpa pemantauan, wawasan, atau kesadaran. Keduanya merepresentasikan mekanisme pengelolaan emosi yang berbeda (Gyurak dkk., 2011; 400).

Menurut Hube (2006), terdapat tiga pendekatan utama dalam regulasi emosi, yakni pengalihan (*displacement*), penyesuaian kognitif (*cognitive adjustment*), dan strategi koping (*coping strategy*). Pertama, pengalihan merupakan mekanisme pertahanan diri yang memungkinkan seseorang menyalurkan ketegangan emosional ke objek atau aktivitas lain yang lebih aman dan dapat diterima secara sosial. Strategi ini membantu individu menghindari respons impulsif yang dapat memperburuk keadaan. Kedua, penyesuaian kognitif menekankan bahwa cara berpikir seseorang berperan penting dalam membentuk reaksi emosional dan perilaku. Individu yang mampu merekonstruksi persepsi terhadap situasi yang menekan cenderung lebih mampu mengontrol emosinya. Dengan mengubah sudut pandang terhadap suatu peristiwa, seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari emosi yang muncul. Ketiga, strategi koping adalah upaya yang dilakukan individu untuk mengelola dan menghadapi stres atau tekanan dengan cara yang lebih adaptif. Pendekatan ini dapat berbentuk *problem-focused coping*, yaitu menyelesaikan masalah secara langsung, maupun *emotion-focused coping*, yaitu mengelola emosi yang timbul akibat situasi yang tidak diinginkan (Diana, 2015; 41-46). Ketiga model ini saling berhubungan dalam membentuk *Self-Control*, dimana individu yang mampu menerapkan strategi yang tepat dapat meningkatkan ketahanan emosional dan kesejahteraan psikologisnya.

Kisah Nabi Ayyub a.s. Perspektif Penafsiran Klasik dan Kontemporer

Para ulama menempatkan kisah Nabi Ayyub a.s. sebagai representasi tertinggi dari kesabaran dalam menghadapi ujian. Dalam tafsir klasik dan kontemporer, penafsiran mengenai kisah Nabi Ayyub a.s. umumnya dikaitkan dengan sikap ketabahan, kesabaran dan penerimaan terhadap takdir ilahi. Sikap Nabi Ayyub a.s. dalam penafsiran para ulama memperlihatkan bahwa pengendalian diri tidak banyak

mengeksplorasi dimensi psikologis atau strategi yang lebih kontekstual dalam menghadapi musibah. Berikut adalah penjelasan berbagai penafsiran tentang *Self-Control* Nabi Ayyub a.s. yang berfokus pada QS. Al-Anbiya: 83-84

1. Tafsir Ibnu Katsir

Dalam tafsirnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa Allah Ta'ala mengisahkan tentang Nabi Ayyub a.s. yang diuji dengan berbagai musibah, meliputi harta, keturunan, dan fisiknya. Sebelumnya, Nabi Ayyub memiliki kekayaan yang melimpah, termasuk kendaraan, hewan ternak, lahan pertanian yang subur, serta keluarga besar dan tempat tinggal yang nyaman. Namun, semua kenikmatan tersebut diuji oleh Allah melalui serangkaian musibah yang menghilangkan segala yang dimilikinya. Lebih lanjut, beliau juga diuji dengan penyakit yang menimpa tubuhnya, sehingga tidak ada seorang pun yang berani mendekatinya kecuali istrinya yang setia merawatnya (Katsir, 2004; 474).

Nabi Ayyūb as menderita sakit yang berkepanjangan, bahkan dikucilkan dan diusir ke luar kota ke tempat pembuangan sampah. Tidak ada yang menunjukkan belas kasih kecuali istrinya, yang setia memberikan perhatian besar, menghargai, dan tidak melupakan kebaikan dan kasih sayang Nabi Ayyūb as di masa lalu. Istrinya tidak henti-hentinya merawat segala kebutuhannya, termasuk membersihkan tempat buang air. Saat kondisi istrinya semakin lemah dan kekayaan mereka menipis, ia terpaksa bekerja untuk memberi makan dan mengobati suaminya. Meskipun menghadapi kesulitan ini, Nabi Ayyūb as tetap sabar dan tabah dalam menghadapi penderitaan yang menimpanya setelah kehilangan kekayaan, anak-anak, dan kesehatannya yang dulu kaya raya (Katsir, 2011; 181).

Setelah Nabi Ayyūb as mengalami penderitaan yang berkepanjangan, istrinya menyarankan agar beliau berdoa kepada Allah untuk memohon kesembuhan. Nabi Ayyūb as menanggapi dengan mengatakan bahwa beliau telah hidup selama tujuh puluh tahun dalam keadaan sehat, sehingga ujian ini terasa singkat dibandingkan dengan kesabaran yang sudah beliau tunjukkan kepada Allah selama tujuh puluh tahun tersebut. Karena kondisi yang mendesak, istrinya kemudian bekerja pada orang lain untuk mendapatkan upah demi memberi makan suaminya. Namun, tidak ada yang mau mempekerjakannya karena mereka tahu dia adalah istri Nabi Ayyūb as dan khawatir akan terkena musibah atau tertular penyakit yang sama. Ketika tidak ada yang mau mempekerjakannya, ia terpaksa menjual salah satu dari dua keping rambutnya kepada seorang putri terhormat dan menukarnya dengan makanan yang layak. Ketika membawa makanan itu kepada Nabi Ayyūb as, beliau bertanya dari mana makanan itu diperoleh dan menolak untuk memakannya. Istrinya menjawab bahwa dia bekerja untuk beberapa orang (Katsir, 2011; 182).

Keesokan harinya, situasi berulang dan istrinya kembali tidak mendapatkan pekerjaan, sehingga ia menjual keping rambutnya yang satu lagi untuk mendapatkan makanan. Setelah membawa makanan tersebut kepada Nabi Ayyūb as, beliau sekali lagi

menolak untuk memakannya dan bersumpah tidak akan memakannya sampai istrinya menjelaskan dari mana sebenarnya makanan itu berasal. Akhirnya, istrinya membuka penutup kepalanya, menunjukkan bahwa kepalanya sudah tidak berambut. Melihat ini, Nabi Ayyūb bersumpah akan memukul istrinya seratus kali jika sembuh dari penyakitnya (Katsir, 2011; 182). Kemudian Nabi Ayyub a.s. berdo'a kepada Allah

﴿وَإِيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ ٨٣ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَكَشَفْنَا مَا بِهِ مِنْ ضُرٍّ وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ ٨٤﴾

“(Ingatlah) Ayyub ketika dia berdo'a kepada Tuhannya, “(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, padahal Engkau Tuhan Yang Maha Penyayang dari semua yang penyayang. (QS. Al-Anbiya: 83) Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya, Kami mengembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami melipatgandakan jumlah mereka) sebagai suatu rahmat dari Kami dan pengingat bagi semua yang menyembah (Kami)”. (QS. Al-Anbiya: 84)

Dalam firman Allah: *وَآتَيْنَاهُ أَهْلَهُ وَمِثْلَهُمْ مَعَهُمْ* “Kami mengembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami melipatgandakan jumlah mereka)”. Ibnu ‘Abbas, sebagaimana diriwayatkan oleh al-‘Afi, menafsirkan bahwa keluarga tersebut dikembalikan dalam wujud asli mereka, bukan sebagai pengganti. Pendapat serupa juga diriwayatkan dari Ibnu Mas’ud, Mujahid, al-Hasan, dan Qatadah (Katsir, 2004; 475).

Firman-Nya: *رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا* “Sebagai suatu rahmat dari sisi Kami,” yaitu Kami lakukan hal itu sebagai rahmat dari Allah. *وَذِكْرَىٰ لِلْعَابِدِينَ* “Dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang beribadah kepada Allah,” yaitu Kami jadikan hal itu sebagai suri tauladan, agar orang yang mendapatkan ujian tidak mengira bahwa Kami melakukan hal itu untuk menghinakan mereka serta agar mereka tetap teguh dalam kesabaran atas takdir dan ujian Allah kepada hamba-Nya sesuai yang dikehendaki-Nya. Dia Maha memiliki hikmah yang melimpah dalam masalah itu (Katsir, 2004; 475).

Setelah kesembuhan Nabi Ayyub teringat akan sumpahnya, kemudian menyesal atas sumpahnya tersesbut. Untuk itu, Dalam Surah Sad (38): 44

وَحُدُّ بِبِيكَ ضِعْفًا فَأَضْرِبْ بِهِ وَلَا تَحْنُتْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِّعْمَ الْعَبْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ

“Ambillah dengan tanganmu seikat rumput, lalu pukullah (istrimu) dengannya dan janganlah engkau melanggar sumpah. Sesungguhnya Kami dapati dia (Ayyub) seorang yang sabar. Dialah sebaik-baik hamba. Sesungguhnya dia selalu kembali (kepada Allah dan sangat taat kepadanya)”. (QS. Shaad:44)

Allah memberinya jalan keluar agar tidak melanggar sumpahnya, yaitu dengan mengambil seikat rumput dan memukulkannya kepada istrinya sebanyak jumlah sumpahnya. Dengan demikian, Nabi Ayyūb as dapat memenuhi sumpahnya tanpa menyakiti istrinya (Katsir, 2011; 182). Kisah Nabi Ayub ini menjadi teladan bagi semua

orang beriman agar mereka bersabar, bertawakal, dan berserah diri kepada Allah saat menghadapi berbagai cobaan.

2. Tafsir Fii Zhilalil Qur'an

Sayyid Quthb dalam karyanya menjelaskan bahwa ujian yang dialami Nabi Ayyub adalah salah satu kisah paling menakjubkan di antara berbagai kisah ujian. Namun, Al-Qur'an hanya menyebutkan kisah ini secara garis besar tanpa memberikan rincian yang mendetail. Dalam pembahasannya, hanya dikemukakan doa Nabi Ayyub serta bagaimana Allah mengabulkan permohonannya (Quthb, 2004; 79).

Dalam menggambarkan keadaannya saat berdoa, Nabi Ayyub tidak lebih dari sekadar mengungkapkan penderitaannya kepada Allah, "*(Ya Tuhanku,) sesungguhnya aku telah ditimpa penyakit, ...*" Ia menyebut Tuhannya dengan sifat-sifat-Nya yang mulia, "*...Engkau adalah Tuhnn Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang.*" (QS. Al-Anbiya':83) menunjukkan keyakinannya yang mendalam. Namun, ia sama sekali tidak memohon agar keadaannya diubah, sebagai bentuk kesabaran dalam menghadapi ujian tersebut. Nabi Ayyub juga tidak mengajukan permintaan tertentu kepada Allah, sebagai wujud penghormatan dan pengagungan terhadap-Nya. Ia adalah teladan seorang hamba yang sabar, yang tidak merasa tertekan oleh cobaan yang dihadapinya, meskipun penyakit yang menimpanya luar biasa dan tiada bandingannya dalam sejarah. Bahkan, ia merasa malu untuk meminta agar Allah mengangkat ujian tersebut. Dengan penuh ketenangan, ia menyerahkan seluruh urusannya kepada Allah, meyakini bahwa Allah mengetahui keadaannya tanpa perlu penjelasan yang terang dan jelas dari hamba-hamba-Nya (Quthb, 2004; 79).

Sayyid Quthb juga menjelaskan bahwa ketika Nabi Ayyub a.s. menghadapkan dirinya kepada Allah dengan penuh keyakinan dan adab yang tinggi, maka Allah pun mengabulkan doanya, menurunkan rahmat-Nya, dan mengakhiri ujian yang dihadapinya. "*Maka, Kami mengabulkan (doa)-nya, lalu Kami lenyapkan penyakit yang ada padanya, Kami mengembalikan keluarganya kepadanya, dan (Kami melipatgandakan jumlah mereka),...*" Kesabarannya yang sempurna akhirnya berujung pada pengangkatan penderitaannya, di mana Allah tidak hanya menyembuhkan penyakitnya, tetapi juga mengembalikan keluarganya serta melipatgandakan nikmat yang sebelumnya dimilikinya (Quthb, 2004; 79).

"*Sebagai suatu rahmat dari sisi Kami...*" menegaskan bahwa setiap nikmat yang diberikan kepada manusia adalah bentuk rahmat dan anugerah dari Allah. "*...dan pengingat bagi semua yang menyembah Allah*" (QS. AL-Anbiya':84), Ia mengingatkan manusia tentang Allah dan ujian-Nya, bahwa rahmat-Nya selalu menyertai mereka, baik saat musibah menimpa maupun setelah musibah berlalu. Kisah ujian yang dialami Nabi Ayyub menjadi teladan bagi seluruh umat manusia, dan kesabarannya memberikan pelajaran berharga bagi siapa saja. Ia menjadi simbol kesabaran, keyakinan, serta akhir

yang baik, sehingga banyak orang menjadikannya sebagai panutan. Selain itu, ayat ini menjadi peringatan bagi semua hamba-Nya agar memahami bahwa ujian dan musibah merupakan bagian dari kehidupan (Quthb, 2004; 80).

3. Tafsir al-Azhar

Dikisahkan bahwa Nabi Ayyūb as dipilih oleh Allah sebagai nabi dan diberkahi dengan kekayaan dunia yang melimpah. Dia diberikan berbagai nikmat berupa ternak, kebun-kebun, serta keluarga dengan anak-anak laki-laki dan perempuan. Nabi Ayyūb as terkenal karena sikapnya yang sangat santun dan dermawan kepada fakir miskin. Beliau senang merawat anak yatim dan janda-janda miskin serta menghormati para tamu (Hamka, 2001; 4621).

Dalam QS. Al-Anbiya: 83 dikatakan "*Dan (ingatlah kisah) Ayyub, ketika dia berdoa kepada Tuhannya: 'Sesungguhnya aku telah disentuh oleh suatu malapetaka'*". Perhatikan betapa lembut dan santunnya bahasa yang digunakan oleh Nabi Ayyub dalam menyampaikan keluhannya kepada Allah. Ia tidak mengatakan secara langsung bahwa ia sedang tertimpa musibah berat. Sebaliknya, ia menggunakan kata *massaniyad-dhurru* yang berarti "aku telah disentuh oleh kesulitan" Kata "disentuh" mengisyaratkan bahwa beliau tidak mengeluh secara berlebihan, bahkan menyampaikan penderitaannya dengan sangat halus dan penuh sopan santun (Hamka, 2001; 4626).

Lebih dari itu, Nabi Ayyub tidak pernah menyiratkan bahwa musibah yang dialaminya adalah akibat dari kehendak Allah secara langsung, sebagai bentuk protes atau keluhan. Hal ini menunjukkan tingkat kesopanan dan adab yang sangat tinggi dalam hubungannya dengan Tuhan. Pengaduannya ditutup dengan kalimat yang juga sangat lembut: "*Engkaulah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua penyayang*" (akhir ayat 83). Dalam satu sisi, ia mengungkapkan penderitaan yang dirasakannya, namun di sisi lain, ia memuji sifat belas kasih Allah sebagai bentuk pengharapan dan keyakinannya (Hamka, 2001; 4626).

Berbeda dengan kasih sayang manusia yang pada umumnya disertai harapan tertentu seperti seorang ayah yang menyayangi anaknya karena berharap anak itu kelak akan meneruskan hidupnya atau menjaganya di hari tua. kasih sayang Allah tidak memiliki pamrih. Kasih sayang-Nya murni dan tidak mengharapkan balasan. Bahkan orang-orang yang paling tulus sekalipun dalam menunjukkan kasih sayang, pada dasarnya tetap menyimpan harapan, entah itu pujian dari manusia atau ganjaran di akhirat. Namun pertolongan sesama manusia tetap terbatas. Jika Allah tidak mengizinkan atau memberi jalan, maka bantuan itu pun tidak akan berarti (Hamka, 2001; 4626).

Permohonan Nabi Ayyub ini menunjukkan bahwa beliau tidak pernah mengeluh, tidak menyesal, apalagi menyalahkan. Ia hanya mengadukan penderitaannya kepada Allah, dan memohon belas kasih-Nya dengan penuh keikhlasan

dan kesabaran. Karena itulah, seperti tertulis dalam ayat selanjutnya: “Maka Kami kabulkan doanya, lalu Kami hilangkan semua penderitaan yang menimpanya” (QS. Al-Anbiya: 84). Dengan doa yang tulus dan tidak berputus asa, Allah pun memperkenankan permohonannya. (Hamka, 2001; 4626) Hamka dalam tafsirnya menjelaskan bahwa segala ujian yang dialami manusia pada akhirnya adalah rahmat semata dari Allah. Rahmat yang datang setelah ujian berat memiliki kesan yang sangat dalam pada jiwa, mengajarkan keteguhan, kesabaran, dan keimanan yang semakin kuat kepada Allah (Hamka, 2001; 4627).

4. Tafsir al-Misbah

Para ulama menyatakan bahwa Nabi Ayyūb as adalah nabi yang membawa risalah setelah masa Nabi Ibrahim as dan sebelum Nabi Mūsā as, sekitar abad kelima belas sebelum Masehi atau abad kedua puluh satu sebelum Hijrah. Beliau tinggal di daerah Hauran di selatan Kota Damaskus, yang merupakan bagian dari wilayah Syria saat ini. Ahli sejarah menegaskan bahwa beliau berasal dari orang Arab asli. Karyanya diketahui mengandung syair-syair, sehingga beliau dianggap sebagai penyair Arab pertama dalam sejarah (Shihab, 2017; 494).

Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* menafsirkan bahwa Nabi Muhammad saw. diperintahkan untuk mengingat dan menyampaikan kembali kisah Nabi Ayyub a.s. sebagai teladan utama dalam hal kesabaran dan keteguhan iman. Dalam menghadapi ujian berat berupa penyakit dan penderitaan, Nabi Ayyub tidak mengeluh kepada siapa pun selain Allah. Ia tidak meminta secara eksplisit agar penderitaannya diangkat, melainkan hanya mengungkapkan keadaan dirinya seraya mengakui kemahapenyayangannya Tuhan: “*Sesungguhnya aku diganggu setan dengan penderitaan dan siksaan.*” (Shihab, 2017; 494).

Permohonan Nabi Ayyub bukanlah keluhan, melainkan bentuk kerendahan hati dan pengakuan terhadap kekuasaan dan kasih sayang Allah. Sebagai balasan atas ketulusannya, Allah mengabulkan doanya tanpa penundaan, menyembuhkannya melalui perintah simbolik—menghentakkan kakinya hingga memancar air yang menjadi sarana penyembuhan jasmani dan rohani. Tidak hanya itu, Allah juga mengembalikan keluarganya dan memberikan keturunan baru sebagai bentuk limpahan rahmat serta sebagai tanda peringatan dan pelajaran bagi hamba-hamba yang menginginkan kedekatan kepada-Nya (Shihab, 2017; 494).

Dalam menjelaskan penderitaan Nabi Ayyub a.s., Quraish Shihab membedakan dua bentuk kata Arab yang berasal dari akar kata yang sama namun memiliki makna kontekstual yang berbeda. Kata *adh-dharr* (الضَّرَّ) dengan harakat *fathah* menunjukkan makna umum dari segala bentuk kesulitan, sedangkan *adh-dhurr* (الضُّرُّ) dengan *dhammah* mengandung makna kesusahan yang secara langsung mengenai diri seseorang, seperti penyakit. Dalam ayat tersebut, istilah yang digunakan adalah bentuk

kedua, yang memperjelas bahwa penderitaan Nabi Ayyub bersifat sangat personal dan langsung menimpa tubuhnya (Shihab, 2017; 495).

Lebih lanjut, Nabi Ayyub menggunakan kata *massani* (مَسْنِي) yang berarti "menyentuhku" untuk menggambarkan penderitaannya. Pilihan kata ini menunjukkan sikap kerendahan hati dan kelembutan dalam menyampaikan doa. Ia tidak menggunakan kata yang lebih tegas seperti *ashabani* (أَصَابَنِي) yang berarti "menimpaku". Ini menunjukkan bahwa Nabi Ayyub tetap menjaga adab dalam berkomunikasi dengan Tuhan meskipun berada dalam penderitaan yang berat. Doanya tidak disertai keluhan atau tuntutan eksplisit, melainkan hanya berupa penyampaian keadaan diri disertai pengakuan terhadap sifat Allah sebagai *Arhamur Rahimin* (Yang Maha Penyayang). Hal ini menunjukkan dimensi spiritual yang dalam dari hubungan antara Nabi dan Tuhan sebuah hubungan yang dilandasi keyakinan total pada hikmah ilahiah di balik setiap musibah. Pengembalian keluarganya oleh Allah sebagaimana disebutkan dalam ayat "*Kami anugerahkan kepadanya kembali keluarganya...*" tidak harus diartikan secara literal bahwa anggota keluarga yang telah wafat dihidupkan kembali, tetapi lebih kepada bahwa Allah mengganti mereka dengan keturunan baru dan pengikut yang kualitasnya setara bahkan melebihi sebelumnya (Shihab, 2017; 495).

Reinterpretasi Kisah Nabi Ayyub a.s. Untuk Konsep *Self-Control* Dengan Metode *Double movement*

Dalam reinterpretasi Kisah Nabi Ayyub a.s. untuk konsep *Self-Control* menggunakan metode *double movement* Fazlur Rahman, diperlukan pendekatan yang menghubungkan konteks historis dengan relevansi modern. Fazlur Rahman menekankan bahwa pemahaman teks keagamaan tidak boleh statis dan harus selalu dikontekstualisasikan dalam realitas sosial yang berkembang. Dalam perspektif ini, konsep *Self-Control* dalam Islam yang sering dikaitkan dengan *ṣabr* (kesabaran) tidak hanya dipahami dalam pengertian pasif, tetapi harus ditafsirkan ulang sebagai bentuk pengendalian diri yang aktif dan dinamis dalam menghadapi tantangan kehidupan (Bahri & Simangunsong, 2024; 26–27). Pendekatan Fazlur Rahman terhadap kisah Nabi Ayyub a.s. dalam Al-Qur'an memberikan wawasan mendalam tentang konsep *Self-Control*, kesabaran, dan keteguhan iman. Melalui pendekatan yang kontekstual, Rahman menyoroti beberapa aspek penting yang dapat dianalisis dalam kisah ini. Salah satu aspek utama adalah pemahaman terhadap konteks historis di mana kisah Nabi Ayyub a.s. kehilangan harta, keluarga, dan kesehatan, menghadirkan tantangan yang ekstrem terhadap keyakinan dan pengendalian diri seseorang.

Dalam Mengaplikasikan *Double movement* pada Kisah Nabi Ayyub a.s. peneliti menganalisisnya melalui dua gerakan dalam pendekatan Fazlur Rahman diantaranya:

Gerakan pertama dalam metode *double movement* adalah menganalisis, menggali, dan memahami makna esensial dari suatu pernyataan dalam Al-Qur'an.

Gerakan Pertama ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mendalam terhadap teks Al-Qur'an berdasarkan penafsiran (Bahri & Simangunsong, 2024; 27). Dalam QS. Al-Anbiya (21:83-84), kisah Nabi Ayyub a.s. yang ditafsirkan oleh para ulama klasik dan kontemporer diantaranya dalam tafsir Ibnu Katsir, tafsir Sayyid Quthb, tafsir AL-Azhar, dan tafsir Al-Misbah sering dijadikan simbol kesabaran dalam menghadapi penderitaan. Nabi Ayyub mengalami cobaan yang sangat berat, Ujian ini tidak hanya berdampak pada fisiknya, tetapi juga menguji ketahanan mental dan spiritualnya (Enjelina & Anam, 2024; 184). Jika ditelaah lebih jauh, Nabi Ayyub sebenarnya tidak hanya menerima penderitaan secara pasif, tetapi juga mengambil tindakan aktif, Ini menunjukkan bahwa *Self-Control* dalam Islam bukan hanya soal menahan diri, tetapi juga mencari solusi dalam batasan nilai-nilai spiritual dan moral yang diyakini (Enjelina & Anam, 2024; 185). Dalam kisah Nabi Ayyub a.s., pengendalian diri tidak hanya berfokus pada kesabaran fisik, tetapi juga pada keteguhan iman yang kuat kepada Allah. Nabi Ayyub a.s. menunjukkan bahwa *Self-Control* yang sejati adalah ketika seseorang dapat menjaga keteguhan iman dan keyakinan kepada Allah meskipun dihadapkan pada ujian yang sangat berat (Enjelina & Anam, 2024; 185).

Setelah memahami latar belakang sosial dan historis dari ayat-ayat yang menceritakan kisah Nabi Ayyub a.s., langkah berikutnya dalam tahapan gerakan pertama adalah mengidentifikasi nilai-nilai moral ideal. Nilai moral ideal merujuk pada tujuan universal yang terkandung dalam suatu ayat, yang bersifat abadi dan melampaui batas ruang dan waktu. Nilai-nilai inilah yang memungkinkan pesan-pesan Al-Qur'an untuk tetap relevan dan dapat diterapkan dalam konteks kehidupan masa kini, di berbagai tempat dan zaman (Putri & Surabaya, 2023; 174). Dalam konteks kisah Nabi Ayyub a.s., nilai-nilai moral tersebut menjadi pedoman yang dapat dijadikan inspirasi dalam kehidupan modern. Setelah peneliti menganalisis historis kisah nabi Ayyub a.s., peneliti membagi tindakan yang dilakukan Nabi Ayyub a.s. menjadi lima bagian dengan tujuan untuk menemukan nilai-nilai ideal moral yang mengandung konsep *Self-Control*.

Pertama, Dalam kisah Nabi Ayyub a.s. menghadapi berbagai ujian berat, termasuk kehilangan harta benda, kematian anak-anaknya, serta penyakit kulit yang dideritanya dalam waktu yang lama. Meskipun mengalami penderitaan fisik dan emosional yang luar biasa, Nabi Ayyub a.s. memilih mempertahankan ketakwaannya dengan berdo'a, berdzikir dan tidak tergoda untuk berkeluh kesah atau menyalahkan keadaan yang merupakan tindakan dalam mengontrol perilakunya menghadapi kesulitan dan ujian dari Allah SWT.

Kedua, sikap tenang menghadapi dorongan emosional dari kaum nya yang mengucilkan Nabi Ayyub a.s., dan dari istrinya yang sempat terpengaruh oleh beratnya ujian yang mereka alami, beliau tidak terpengaruh oleh desakan tersebut. Sebaliknya, Nabi Ayyub a.s. tetap teguh dalam kesabarannya dan terus bertawakal kepada Allah,

tindakan ini menunjukkan bahwa beliau mampu mengendalikan stimulus eksternal yang dapat mengganggu kestabilan emosinya.

Ketiga, keyakinannya bahwa setiap cobaan yang diberikan oleh Allah memiliki hikmah dan akan berakhir dengan kebaikan. Beliau memahami bahwa ujian merupakan bagian dari perjalanan hidup yang harus dihadapi. Dengan kesadaran ini, Nabi Ayyub a.s. tidak hanya menerima penderitaannya dengan lapang dada, tetapi juga tetap menjaga ibadahnya dan terus memohon rahmat serta pertolongan dari Allah.

Keempat, menafsirkan penderitaan yang dialaminya bukan sebagai hukuman atau kutukan, melainkan sebagai ujian dari Allah untuk menguji kesabaran dan keteguhan imannya. dengan sudut pandang ini, Nabi Ayyub a.s. mampu menghadapi penderitaannya dengan tenang dan tetap optimis bahwa Allah akan memberikan pertolongan pada waktu yang tepat.

Kelima, keputusannya tidak meminta agar ujiannya segera dihilangkan, Beliau tidak serta-merta meminta kesembuhan, melainkan tetap berserah diri kepada Allah, meyakini bahwa segala sesuatu terjadi sesuai dengan kehendak-Nya. Ketika akhirnya Allah mengabulkan doanya dan memberinya kesembuhan, hal itu terjadi dalam waktu yang tepat sesuai dengan rencana-Nya, hal ini juga menunjukkan adanya kemampuan Nabi Ayyub untuk mengambil keputusan.

Gerakan kedua dalam metode *double movement* adalah menemukan hubungan yang berkelanjutan, mengaitkan, serta menyesuaikan ayat-ayat yang menceritakan kisah Nabi Ayyub a.s.dengan realitas masa kini. Meskipun ayat-ayat tersebut menggambarkan peristiwa yang terjadi di masa lampau, nilai-nilai moral yang terkandung di dalamnya tetap memiliki makna universal. Melalui nilai-nilai inilah, kita dapat memahami pesan utama yang ingin disampaikan oleh Al-Qur'an secara lebih kontekstual dan relevan dengan kondisi kehidupan saat ini (Putri & Surabaya, 2023; 174). Gerakan kedua menerapkan metode penelitian sosio-historis terhadap ayat yang dimaksud dengan mengaitkannya pada konteks kekinian yang lebih spesifik. Dalam hal ini, analisis diarahkan pada pengkajian karakteristik realitas sosial masa kini guna merumuskan dasar-dasar etika yang ideal. Prinsip-prinsip etis yang dihasilkan kemudian diselaraskan dengan dinamika sosial aktual, sehingga nilai-nilai Al-Qur'an tetap memiliki relevansi sebagai pedoman moral dalam kehidupan kontemporer (Romli, 2017; 467).

Dalam konteks kekinian, penderitaan tidak hanya hadir dalam bentuk fisik seperti penyakit atau kemiskinan sebagaimana yang dialami Nabi Ayyub a.s., tetapi juga muncul dalam bentuk tekanan hidup modern seperti kehilangan pekerjaan, beban sosial, kehancuran relasi, dan ketidakpastian hidup akibat disrupsi digital. Di tengah kompleksitas ini, keteladanan Nabi Ayyub a.s. menjadi sangat relevan. Beliau tidak larut dalam keputusasaan, tidak menyalahkan takdir, dan tetap menjaga integritas spiritualnya melalui ketekunan ibadah dan kesabaran aktif. Tindakan-tindakan yang

dilakukan oleh Nabi Ayyub tidak hanya dapat dimaknai sebagai bentuk kesabaran semata, tetapi dalam konteks kekinian juga mencerminkan penerapan konsep pengendalian diri (*Self-Control*).

Gerakan kedua menekankan pentingnya mentransformasikan nilai *Self-Control* Nabi Ayyub a.s. ke dalam kerangka etika kontemporer. Peneliti menggarisbawahi bahwa lima aspek *Self-Control* kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengendalikan stimulus, kemampuan mengantisipasi kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa, serta kemampuan mengambil keputusan (Ghufron & Risnawati S, 2010; 29–31) secara nyata tercermin dalam keteladanan kisah hidup Nabi Ayyub a.s. Melalui analisis dua gerakan dalam metode *double movement*, dapat disimpulkan bahwa nilai-nilai *Self-Control* yang diteladankan Nabi Ayyub a.s. dapat dirumuskan dalam lima aspek yang sangat relevan untuk kehidupan modern yang penuh dengan tekanan dan ujian yaitu:

1. Mengontrol perilaku

Yaitu kemampuan menahan diri dari reaksi impulsif dalam situasi sulit. Nabi Ayyub a.s. mengalami penderitaan karena kehilangan harta, keluarga, dan kesehatannya. Namun, Nabi Ayyub a.s. mampu mengontrol perilakunya dengan mengalihkan fokus dari emosi negatif ini ke ibadah dan doa kepada Allah. Memindahkan atau menyalurkan ketegangan emosi ini disebut dengan metode pengalihan (*displacement*) (Diana, 2015; 44).

2. Pengendalian stimulus

Yakni membatasi pengaruh eksternal yang dapat memperburuk kondisi psikologis. Nabi Ayyub memilih mengasingkan diri dari keramaian dan pandangan negatif orang-orang sekitarnya dengan berdiam dalam kesendirian dan fokus pada doa serta ibadah. Kemampuan dalam mengendalikan stimulus merujuk pada keterampilan untuk menentukan cara yang tepat serta waktu yang sesuai dalam menghadapi rangsangan yang tidak diinginkan. Pendekatan yang dapat digunakan mencakup upaya untuk menghindari atau menjauhi stimulus tersebut, memberikan jeda waktu di antara rangkaian stimulus sebelum mencapai titik akhir, serta membatasi intensitas rangsangan agar tetap dalam batas yang dapat ditoleransi (Nurhaini, 2018; 96).

3. Mengantisipasi kejadian

Berupa kesiapan mental dan spiritual dalam menghadapi berbagai kemungkinan yang tidak terduga dan tidak diinginkan. (Nurhaini, 2018; 96) Nabi Ayyub senantiasa memperkuat keimanannya melalui ibadah dengan terus berdo'a, dan berdzikir kepada Allah SWT. Ketika penderitaan menimpanya Nabi Ayyub a.s. menerimanya sebagai bagian dari kehendak Allah. Proses adaptif yang dilakukan Nabi Ayyub a.s. untuk mengelola, menyesuaikan diri, atau mengendalikan situasi yang penuh tekanan atau tidak sesuai harapan disebut juga dengan *coping*. Tindakan ini mencerminkan upaya aktif seseorang dalam merespons tantangan atau permasalahan yang muncul, baik

secara emosional maupun perilaku, guna mempertahankan keseimbangan psikologis (Diana, 2015; 45).

4. Menafsirkan peristiwa

Yaitu memaknai penderitaan sebagai ujian keimanan, bukan sebagai hukuman. Ketika istrinya bertanya mengapa ia tidak memohon agar Allah segera menyembuhkannya, Nabi Ayyub menjawab bahwa ia telah menikmati kenikmatan bertahun-tahun, dan karenanya merasa belum pantas mengeluh hanya karena menderita dalam waktu yang singkat, sebuah prasangka baik, penafsiran positif dan spiritual terhadap penderitaan. Melakukan penilaian merupakan proses kognitif di mana individu secara aktif mengevaluasi dan menafsirkan suatu situasi atau peristiwa, dengan kecenderungan untuk memfokuskan perhatian pada aspek-aspek positif yang dipersepsi secara subjektif. Penilaian ini berperan penting dalam membentuk cara individu merespons dan mengelola pengalaman yang dihadapinya (Nurhaini, 2018; 96).

5. Mengambil keputusan yang tepat

Mengambil keputusan dengan berpijak pada nilai-nilai ilahiah, bukan dorongan emosional sesaat. Meski fisiknya lemah dan dukungan sosial menipis, Nabi Ayyub tidak pernah berhenti berdoa dengan penuh ketundukan, dan ketika akhirnya ia memohon kesembuhan kepada Allah, ia melakukannya dengan kerendahan hati, bukan dengan kemarahan atau desakan emosional. Dalam psikologi, kemampuan pengambilan keputusan yang efektif sangat bergantung pada kontrol diri yang baik. Kontrol ini akan berfungsi secara optimal apabila individu memiliki kesempatan, kebebasan, serta ruang untuk mempertimbangkan berbagai alternatif tindakan yang tersedia. Dengan demikian, pengendalian diri menjadi landasan penting dalam memastikan bahwa keputusan yang diambil didasarkan pada kesadaran dan pertimbangan matang, bukan reaktivitas emosional (Nurhaini, 2018; 96).

Reinterpretasi ini memberikan landasan teoretis yang kuat untuk memahami dan mengapresiasi kisah Nabi Ayyub a.s. dalam Al-Qur'an, Analisis ini memahami bahwa pengendalian diri yang sejati bukan hanya tentang disiplin fisik, tetapi juga tentang memperkuat dimensi spiritual dan moral dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, reinterpretasi kisah Nabi Ayyub a.s. melalui metode *double movement* untuk menemukan adanya konsep *Self-Control* ini memperkaya kajian akademik dalam ilmu tafsir dan psikologi.

D. KESIMPULAN

Berkenaan dari hasil dan pembahasan penelitian yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa reinterpretasi kisah Nabi Ayyub a.s. dalam QS. Al-Anbiya (21:83-84) melalui pendekatan *double movement* Fazlur Rahman menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai konsep pengendalian diri dalam perspektif Islam. Dalam pendekatan hermeneutika *double movement* Fazlur Rahman, kisah Nabi Ayyub a.s. dipahami tidak hanya dalam konteks sejarah masa lalu, tetapi juga

ditarik maknanya ke masa kini untuk menggali nilai-nilai universal yang dapat diterapkan dalam kehidupan modern. Kisah Nabi Ayyub a.s. dalam Al-Qur'an tidak semata-mata menggambarkan kesabaran, tetapi menunjukkan bentuk pengendalian diri yang aktif dan spiritual. Dalam konteks historisnya, Nabi Ayyub tetap mempertahankan keimanannya dan menunjukkan sikap spiritual yang kokoh meskipun mengalami penderitaan fisik, sosial, dan emosional. Gerakan kedua metode *double movement* kemudian menerjemahkan nilai-nilai tersebut ke dalam konteks kontemporer dengan mengidentifikasi konsep *Self-Control* ke dalam lima aspek: mengontrol perilaku, pengendalian stimulus, mengantisipasi kejadian, menafsirkan peristiwa, dan kemampuan mengambil keputusan yang tepat. Nilai-nilai ini sangat relevan untuk diterapkan dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, ketidakpastian, dan tantangan emosional. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan edukatif untuk memperkaya pemahaman tentang kisah Nabi Ayyub a.s. dan konsep *Self-Control* dalam khazanah keilmuan Islam, sekaligus menjadi inspirasi dalam membentuk pribadi yang tangguh secara spiritual dan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrahanto, N. C. (2024, Maret 10). *Deretan Kasus Bunuh Diri Sekeluarga, Dari Depresi Hingga Tekanan Ekonomi*. Kompas.Id. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2024/03/10/deretan-kasus-bunuh-diri-sekeluarga-dari-depresi-hingga-tekanan-ekonomi>
- Ardilasari, N. (2017). Hubungan Self Control Dengan Perilaku Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.22219/jipt.v5i1.3882>
- Bahri, S., & Simangunsong, A. A. (2024). *Interpreting The Quran's Perspective On Hate Speech Through Fazlur Rahman's Double Movement Theory*. 9(1).
- Darmawan, D. (2016). Analisa Kisah Yusuf Dalam Alquran Dengan Pendekatan Hermeneutika. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir*, 1(1), 8–16. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v1i1.870>
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 37(82), Article 82.
- Enjelina, D. E., & Anam, W. (2024). *Kisah Nabi Ayyub Dalam Qs. Al-Anbiya' Ayat 83-84 (Analisis Hermeneutika Wilhelm Dilthey)*. 5(2).
- 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>
- Firmansyah, B. (2019). Aplikasi Teori Double Movement Fazlu Rahman Terhadap Hukum Memilih Pemimpin Non-Muslim. *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin*.
- Ghufron, M. N., & Risnawati S, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment Of Emotion Regulation And Dysregulation: Development, Factor Structure, And Initial Validation Of The Difficulties In Emotion Regulation Scale. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*.
- Gunarsa, S. D. (2009). *Dari Anak Sampai Usia Lanjut: Bunga Rampai Psikologi Anak*. Bpk Gunung Mulia.
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit And Implicit Emotion Regulation: A Dual-Process Framework. *Cognition & Emotion*, 25(3), 400–412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Hamidi, J., Fadlillah, R., & Manshur, A. (2013). *Metodologi Tafsir Fazlur Rahman: Terhadap Ayat-Ayat Hukum Dan Sosial*. Universitas Brawijaya Press.
- Hamka. (2001). *Tafsir Al-Azhar Jilid 6*. Pustaka Nasional Pte Ltd; <https://ia803205.us.archive.org/32/items/Tafsir-Al-Azhar-10/Tafsir%20al-Azhar%2006.Pdf>.
- Hikmawati, F. (2020). *Metodologi Penelitian*. Rajawali Pers.
- Katsir, I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir* (M. A. Ghoffar E.M., Penerj.). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.

- Katsir, I. (2011). *Kisah Para Nabi* (A. Haidir, Penerj.). Pustaka Al-Kautsar.
- Kemenkes. (2024). *Pentingnya Kesehatan Mental Bagi Remaja & Dan Cara Menghadapinya*. Kemenkes. <https://Ayosehat.Kemkes.Go.Id/Pentingnya-Kesehatan-Mental-Bagi-Remaja>
- Ma'arif, M. A. (2017). Analisis Konsep Kompetensi Kepribadian Guru Pai Menurut Az-Zarnuji. *Istawa: Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 35. <https://doi.org/10.24269/ljpi.v2i2.624>
- Moosa, E. (2000). *Revival And Reform In Islam: A Study Of Islamic Fundamentalism*. Oneworld Publications.
- M.Si, D. H. Z. A., S. I. K. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif*. Cv. Syakir Media Press.
- Nurhaini, D. (2018). Pengaruh Konsep Diri Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *Seling: Jurnal Program Studi Pgra, Volume 5, Nomor 1*.
- Putri, N. H., & Surabaya, U. S. A. (2023). *Aplikasi Teori Double Movement Fazlur Rahman Terhadap Kisah Dakwah Nabi Musa*.
- Quthb, S. (2004). *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an Jilid 8*. Gema Insani Press.
- Rahman, F. (2020). *Islam Sejarah Pemikiran Dan Peradaban*. Al Mizan.
- Rahman, N. (2017). Hermenuetika Al-Quran. *Jurnal Transformatif (Islamic Studies)*, 1(2). <https://doi.org/10.23971/tf.v1i2.834>

- Romli, A. S. M. (2017). Pesan Alquran Tentang Akhlak (Analisis Hermeneutis Double Movement Fazlur Rahman Terhadap Q.S. Al-Hujurat Ayat 11-13). *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis*, 5(02), 453. <https://doi.org/10.24235/Sqh.V5i02.4350>
- Sangaji, R. (2023). *Health Recovery In The Qur'an (A Study Of The Story Of Prophet Ayyub In Qs. Al-Anbiyā'/21:83-84 And Qs. Šād/38:41-44)*. 4.
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 8). Lentera Hati.
- Sumantri, R. A. (2013). Hermeneutika Al-Quran Fazlur Rahman Metode Tafsir Double Movement. *Komunika: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 7(1). <https://doi.org/10.24090/Komunika.V7i1.364>
- Taji-Farouki, S., & Saeed, A. (2006). Fazlur Rahman: A Framework For Interpreting The Ethico-Legal Content Of The Qur'an. Dalam *Modern Muslim Intellectuals And The Qur'an*. Oup.
- Waluwandja, P. A., & Dami, Z. A. (2018). *Upaya Pengendalian Diri Melalui Layanan Bimbingan Kelompok*. 1(1).
- Wulandari, S. A. (2024). *Kedudukan Anak Dalam Perspektif Childfree Dan Korelasi Dengan Ajaran Al-Qur'an (Analisis Pendekatan Teori Double Movement Fazlur Rahman)* [Skripsi, Iain Salatiga]. <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/22847/>
- Zulkarnain. (2018). Emosional: Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.32923/Tarbawy.V5i2.836>