

INTEGRASI NILAI RELIGIUS TERHADAP PENGENDALIAN DIRI DALAM BUKU KEMANA KUBAWA SEMUA SENDU INI? KARYA FEBRIAWAN JAUHARI

The Integration of Religious Values in Self-Control in the Book Kemana Kubawa Semua Sendu Ini? by Febriawan Jauhari

Aulia Agustina^{1*}

Noor Hilmah²

Ahyar Rasyidi³

*1-3STAI Al Jami, Banjarmasin,
Kalimantan Selatan, Indonesia

*email:

auliaherliyanti@gmail.com,
noorhilmahilmi@gmail.com,
ahyarrasyidi1982@gmail.com

Lisensi:CC-BY



Abstrak

Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya nilai religius dalam membentuk pengendalian diri ketika seseorang menghadapi persoalan yang memengaruhi kondisi emosional dan mental. Buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari memuat nilai-nilai religius yang berperan dalam membantu individu mengelola emosi, menjaga ketahanan mental, dan mengendalikan diri. Adapun tujuan penelitian ini yaitu: pertama, untuk mendeskripsikan integrasi nilai religius terhadap pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari. Kedua, untuk mendeskripsikan faktor religius terhadap pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan kualitatif. Data diperoleh melalui studi dokumentasi terhadap buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* sebagai sumber utama serta didukung buku, jurnal, hadis, dan literatur yang relevan. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai religius dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* terintegrasi dengan pengendalian diri melalui shalat, doa, tawakal, sabar, dan pemahaman Asmaul Husna. Faktor religius yang memengaruhi pengendalian diri meliputi shalat, tawakal, sabar, mujāhadah al-nafs, pemahaman Asmaul Husna, dan kedekatan spiritual kepada Allah Swt.

Kata Kunci:

Nilai Religius, Pengendalian
Diri, Integrasi

Keywords:

Religious Values, Self-Control,
Integration

Abstract

The background of this research is based on the importance of religious values in developing self-control when individuals face problems that affect their emotional and mental conditions. The book *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* by Febriawan Jauhari contains religious values that help individuals regulate emotions, maintain mental resilience, and develop self-control. The objectives of this research are: first, to describe the integration of religious values into self-control in the book *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* by Febriawan Jauhari. Second, to describe the religious factors influencing self-control in the book. This research employed a qualitative library research approach. The primary data source was the book *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?*, while supporting data were obtained from books, journals, hadith, and other relevant literature. Data were collected through documentation and analyzed using data reduction, data display, and conclusion drawing. The results of this research indicate that religious values in *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* are integrated with self-control through prayer (shalat), supplication (doa), tawakal (trust in Allah), patience, and understanding of Asmaul Husna. The religious factors influencing self-control include prayer (shalat), tawakal, patience, mujāhadah al-nafs (self-discipline), understanding of Asmaul Husna, and spiritual closeness to Allah Swt.

Submit Tgl.: 10-Juli-2026

Diterima Tgl.: 12-Juli-2026

Diterbitkan Tgl.: 14-Juli-2026

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak hanya berorientasi pada pengembangan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian peserta didik. Salah satu aspek penting dalam pembentukan karakter ialah penanaman nilai religius yang mampu menjadi pedoman dalam berpikir, bersikap, dan berperilaku. Nilai religius berfungsi sebagai landasan moral yang dapat membantu seseorang menghadapi berbagai persoalan kehidupan, termasuk dalam mengendalikan emosi, hawa nafsu, serta berbagai dorongan yang dapat mengarah pada perilaku negatif.¹

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penguatan nilai religius di lingkungan sekolah, seperti melalui kegiatan keagamaan, mentoring PAI, maupun pembiasaan ibadah, dapat membantu membentuk karakter peserta didik menjadi lebih disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki kesadaran diri yang baik. Kondisi tersebut juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan dorongan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.²

Fenomena yang terjadi di kalangan remaja dan mahasiswa saat ini memperlihatkan bahwa masih banyak individu yang belum mampu mengelola emosi dan keinginan dengan baik. Kondisi tersebut dapat dilihat dari berbagai perilaku seperti perundungan, penyalahgunaan media sosial, hingga tindakan impulsif yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari. Keadaan ini menggambarkan bahwa penerapan nilai-nilai religius dalam kehidupan belum sepenuhnya tertanam secara mendalam pada diri individu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penguasaan aspek kognitif saja belum cukup untuk membentuk karakter peserta didik. Oleh karena itu, diperlukan penanaman nilai religius yang mampu memperkuat kemampuan pengendalian diri sehingga individu dapat mengambil keputusan secara bijaksana dalam berbagai situasi kehidupan.

Dalam kajian psikologi pendidikan, pengendalian diri dipahami sebagai kemampuan individu mengatur perilaku, emosi, dan proses berpikir sebelum mengambil keputusan.³ Sementara itu, dalam perspektif pendidikan Islam, pengendalian diri atau mujāhadah al-nafs dimaknai sebagai upaya spiritual untuk menahan hawa nafsu serta membiasakan diri berperilaku sesuai dengan nilai-nilai ketuhanan dan ajaran Islam.⁴

Nilai religius dalam pendidikan Islam merupakan nilai-nilai yang berasal dari ajaran agama dan dijadikan pedoman dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam berpikir, bersikap, maupun bertindak. Keberadaan nilai religius turut memengaruhi pembentukan karakter, memperkuat kesadaran spiritual, serta membantu individu menjaga perilaku agar tetap sesuai dengan ajaran agama.⁵ Nilai religius tidak hanya berkaitan dengan hubungan manusia kepada Allah Swt, tetapi juga menyangkut hubungan dengan sesama manusia. Penerapannya dapat terlihat melalui sikap menghargai orang lain, saling membantu, menjaga etika sosial, serta mampu mengontrol perilaku dalam kehidupan bermasyarakat.⁶ Para ahli pendidikan karakter menjelaskan bahwa nilai religius menjadi dasar moral yang membentuk sikap tanggung jawab, kejujuran, dan kemampuan seseorang dalam menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.⁷ Nilai

¹Nasrudin, E., dkk. Penguatan Pendidikan Karakter Religius melalui Ekstrakurikuler Keagamaan di SMA Negeri 3 Bandung. *Jurnal Pendidikan Karakter*, Vol. 14 No. 1, (2023). h. 11-19.

²Shin, T. H., & Cahyani, F. I. *Character education to improving student learning outcomes*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 10 No. 1, (2022). h. 12-19.

³Mulyono, D. Pendidikan Karakter dan Self-Control Peserta Didik. *Jurnal Psikopedagogi Islam*, 8(2), (2022). h. 74.

⁴Rahmawati, L. Konsep Mujāhadah al-Nafs dalam Pembentukan Akhlak Siswa. *Jurnal Studi Islam dan Pendidikan*, 9(1), (2023). h. 56.

⁵Ridwan Maulana, "Nilai Religius dalam Pendidikan Islam Kontemporer," *Jurnal Pendidikan dan Keislaman* Vol. 7, No. 2 (2022): h. 121.

⁶Nurul Fauziah, dkk, "Internalisasi Nilai Religius dalam Pembentukan Karakter Sosial Peserta Didik," *Jurnal Tarbiyah dan Pendidikan Islam* Vol. 12, No. 1 (2024): h. 52.

⁷Nuraini, D. Peran Nilai Religius dalam Pembentukan Moral Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 7(3), (2022). h. 141.

religius juga dapat dipahami sebagai dasar utama dalam pembentukan pengendalian diri karena mengajarkan kesadaran untuk menjauhi perbuatan dosa serta menumbuhkan rasa takut kepada Allah Swt.⁸

Integrasi antara nilai religius dan pengendalian diri dapat dipahami sebagai hubungan antara kesadaran spiritual dengan kemampuan seseorang dalam mengatur perilakunya. Dalam dunia pendidikan, keduanya saling berkaitan karena nilai religius menjadi pedoman moral, sedangkan pengendalian diri membantu seseorang tetap konsisten menjalankan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.⁹ Pendidikan Islam pada masa sekarang tidak hanya berfokus pada penyampaian ilmu pengetahuan, tetapi juga menekankan pembentukan karakter peserta didik melalui penanaman nilai-nilai religius yang mampu memperkuat kemampuan mengendalikan diri.¹⁰ Seseorang yang memahami dan menghayati ajaran agama biasanya lebih mampu menjaga keinginan, mengelola emosi, serta mempertimbangkan tindakannya dalam kehidupan sehari-hari.¹¹

Salah satu media yang dapat digunakan dalam penanaman nilai religius adalah karya sastra. Karya sastra tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga mengandung pesan moral, nilai kehidupan, dan ajaran yang dapat dijadikan sebagai bahan refleksi bagi pembacanya. Buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari merupakan salah satu karya yang memuat berbagai nilai religius serta menggambarkan proses pengendalian diri tokoh dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Nilai-nilai tersebut dapat dijadikan sebagai pembelajaran yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, karya sastra dapat dijadikan sebagai media pembelajaran yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai religius sekaligus memperkuat pengendalian diri pembaca.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji nilai religius dalam karya sastra, sedangkan penelitian lain membahas pengendalian diri sebagai bagian dari pendidikan karakter. Namun, penelitian yang mengintegrasikan kedua aspek tersebut dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian tersebut.

Penelitian ini mencoba menghadirkan sudut pandang yang berbeda dengan mengkaji hubungan antara nilai religius dan pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari. Kajian sebelumnya lebih banyak membahas nilai religius atau pengendalian diri secara terpisah, sedangkan penelitian ini berfokus pada keterkaitan di antara keduanya. Fokus utama penelitian diarahkan pada bagaimana nilai-nilai spiritual dapat membantu seseorang mengelola emosi serta membentuk perilaku yang lebih terarah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan integrasi nilai religius terhadap pengendalian diri serta mengidentifikasi faktor-faktor nilai religius yang berperan dalam membentuk pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Metode ini dilakukan melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber tertulis, seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan karya sastra yang relevan untuk memperoleh landasan konseptual mengenai nilai religius dan pengendalian diri.¹²

⁸Syamsudin, A. Konsep Rasa Malu (Al-Hayâ') sebagai Dasar Pengendalian Diri. *Jurnal Akhlak dan Etika Islam*, 4(1), (2023). h. 22.

⁹Hasanah, U. Integrasi Nilai Religius dan Self-Control dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 9(2), (2024). h. 202.

¹⁰Zulfikar, A. Religiusitas dan Pengendalian Diri Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 12(1), (2024). h. 93.

¹¹Ramdhani, F. Pengaruh Religiusitas terhadap Self-Control Mahasiswa PAI. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 6(2), (2025). h. 58.

¹²Rina Oktaviani dan Muhammad Fadhil, "Metode Penelitian Kepustakaan dalam Kajian Pendidikan Islam," *Jurnal Studi Islam dan Humaniora* Vol. 11, No. 2 (2023): h. 27.

Penelitian juga menerapkan analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi, mengategorikan, dan menafsirkan makna yang terkandung dalam teks secara sistematis sehingga diperoleh gambaran mengenai integrasi nilai religius terhadap pengendalian diri.¹³

Objek penelitian adalah buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari. Data penelitian terdiri atas data primer berupa isi buku tersebut, sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian terdahulu, dan literatur lain yang berkaitan dengan nilai religius, pendidikan karakter, dan pengendalian diri.¹⁴

Pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan cara membaca secara mendalam (*close reading*), mencatat kutipan yang relevan, mengklasifikasikan data berdasarkan kategori penelitian, serta menelusuri berbagai literatur pendukung sebagai landasan analisis.¹⁵

Analisis data menggunakan metode deskriptif-analitis dengan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan.¹⁶ Tahapan tersebut digunakan untuk menyeleksi data yang relevan, menyajikannya secara sistematis, kemudian menginterpretasikan temuan penelitian sehingga diperoleh kesimpulan mengenai integrasi nilai religius terhadap pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?*.¹⁷

HASIL DAN PEMBAHASAN

Integrasi Nilai Religius terhadap Pengendalian Diri dalam Buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?*

Berdasarkan hasil analisis terhadap buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari, ditemukan beberapa bentuk nilai religius yang berperan dalam membentuk pengendalian diri, yaitu shalat, doa, tawakal, sabar, *mujāhadah al-nafs*, dan pemahaman terhadap Asmaul Husna. Nilai-nilai tersebut tergambar melalui narasi, dialog, dan refleksi tokoh yang menunjukkan bahwa kedekatan spiritual kepada Allah Swt. menjadi landasan dalam mengelola emosi, menghadapi ujian kehidupan, serta mempertahankan harapan. Temuan tersebut kemudian dianalisis berdasarkan teori nilai religius dan pengendalian diri serta dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu.

Hubungan antara nilai religius dan pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari terlihat dari eratnya kaitan antara pengalaman spiritual dengan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi. Nilai-nilai religius seperti shalat, doa, tawakal, serta pemahaman terhadap Asmaul Husna tidak hanya dimaknai sebagai bentuk ibadah, tetapi juga berperan sebagai sarana untuk menumbuhkan ketenangan batin.¹⁸

Dalam berbagai bagian buku, pendekatan religius tampak menjadi dasar dalam menghadapi kesedihan, kegelisahan, maupun tekanan hidup. Ibadah seperti shalat dan doa memberi ruang bagi seseorang untuk menenangkan pikiran dan merefleksikan keadaan dirinya, sedangkan sikap tawakal membantu proses penerimaan terhadap situasi tanpa kehilangan harapan. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai religius berkontribusi dalam menjaga kestabilan emosi.

Sementara itu, pengendalian diri tercermin melalui cara seseorang merespon masalah dengan lebih tenang, tidak larut dalam kesedihan, tidak mudah menyerah, serta mampu mengarahkan emosi ke arah yang lebih konstruktif.

¹³Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 6

¹⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2019), h. 9.

¹⁵L. Rahmawati, "Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Kepustakaan," *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 10 No. 2, 2022, h. 88-89.

¹⁶Matthew B. Miles dan A. Michael ..., (California: Sage Publications, 2018), h. 71

¹⁷A. Syamsuddin, "Analisis Deskriptif dalam Penelitian Sastra dan Pendidikan Islam," *Jurnal Tarbawi*, Vol. 11 No. 1, 2023, h. 55-57.

¹⁸Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* (Jakarta: Penerbit bukujauh, 2025), h. 1-120.

Kemampuan tersebut tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui proses internalisasi nilai-nilai religius dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa integrasi nilai religius dan pengendalian diri tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan karakter. Dalam perspektif pendidikan Islam, nilai religius menjadi pedoman yang membentuk sikap sabar, tawakal, dan kedekatan kepada Allah Swt. sehingga individu lebih mampu mengelola emosi serta menyikapi berbagai persoalan secara bijaksana.

Shalat sebagai Faktor Pengendalian Diri dalam Bagian “Pada Rakaat-rakaat Teduh”

Berdasarkan hasil analisis pada bagian “Pada Rakaat-rakaat Teduh”, ditemukan bahwa nilai religius diwujudkan melalui ajakan menjadikan shalat sebagai tempat kembali ketika seseorang diliputi kesedihan dan tekanan hidup. Dalam konteks ini, shalat tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai sarana untuk menenangkan batin sekaligus mempererat hubungan dengan Allah Swt.

Penjelasan tersebut dapat dilihat dalam kutipan berikut:

*“Shalat adalah salah satu penghubung terindah antara seorang hamba dengan Rabbnya. Sebab shalat dipenuhi doa-doa teduh, pujian-pujian indah, serta gerakan-gerakan syahdu. Maka yang membawa kesedihan dan ketakutannya ke dalam shalat, pasti akan menemukan ketenangan dan kekuatan”.*¹⁹

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa shalat diposisikan sebagai media komunikasi spiritual antara hamba dengan Allah Swt. Melalui shalat, individu memperoleh ruang untuk menyampaikan doa, menenangkan batin, serta membangun keyakinan bahwa setiap persoalan memiliki jalan keluar melalui pertolongan Allah Swt.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa shalat tidak hanya memiliki dimensi ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai sarana pembentukan pengendalian diri. Kedekatan spiritual yang terbangun melalui shalat membantu individu mengelola emosi, meredakan kecemasan, serta menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Syamsidarna (2025) yang menunjukkan bahwa nilai-nilai religius dalam karya sastra, seperti ikhlas, sabar, tawakal, dan pengendalian diri, memiliki kontribusi terhadap pembentukan karakter. Perbedaananya, penelitian Syamsidarna berfokus pada representasi nilai religius dan relevansinya terhadap pembelajaran karakter dalam novel *Tak Kenal Maka Taaruf*, sedangkan penelitian ini mengkaji integrasi nilai religius terhadap pengendalian diri dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari sehingga lebih menitikberatkan pada proses internalisasi nilai religius dalam membentuk kontrol diri.²⁰

Tawakal sebagai Faktor Ketahanan Mental dalam Bagian “Allah Selalu Mendengar”

Nilai religius dalam bagian Allah Selalu Mendengar tercermin dari keyakinan bahwa Allah Swt senantiasa mengetahui dan mendengar setiap doa yang dipanjatkan oleh hamba-Nya. Keyakinan ini menunjukkan adanya kedekatan spiritual antara manusia dan Tuhan, di mana setiap doa, baik yang diucapkan maupun yang hanya tersimpan dalam hati, tetap memiliki makna di hadapan Allah Swt.²¹

Seperti yang terlihat dalam kutipan berikut:

¹⁹Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* (Jakarta: Penerbit bukujauh, 2025), h. 18.

²⁰Syamsidarna, “*Nilai-Nilai Religius dalam Novel Tak Kenal Maka Taaruf Karya Mim Yudiarto dan Relevansinya untuk Pembelajaran Karakter*” (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2025).

²¹Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* (Jakarta: Penerbit bukujauh, 2025), h. 37-43.

*“Jangan pernah sekali-kali menganggap bahwa ketika kita mengucapkan Ya Allah... bahwa Allah Swt tidak mendengar kita. Sungguh Allah Swt mendengar semua yang memanggil-Nya. Saat lisan berucap lirih “Rabbana, duhai Rabb kami...”, jangan pernah menganggap itu hal kecil. Sesungguhnya kita sedang memanggil Yang Maha Besar”.*²²

Kutipan tersebut memperlihatkan keyakinan yang kuat terhadap sifat Allah Swt sebagai Maha Mendengar setiap permohonan hamba-Nya. Dalam gambaran ini, doa tidak dipahami sebagai sesuatu yang sia-sia, melainkan sebagai bentuk komunikasi spiritual antara manusia dengan Allah Swt. Pemaknaan ini mencerminkan nilai religius berupa keimanan, sikap bergantung kepada Allah Swt, serta tawakal dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sikap tawakal yang tergambar dalam bagian Allah Selalu Mendengar berperan dalam memperkuat ketahanan mental tokoh melalui keyakinan bahwa setiap doa didengar oleh Allah Swt. Keyakinan bahwa Allah Swt selalu mendengar doa membuat individu lebih tenang ketika berada dalam tekanan. Rasa percaya tersebut juga membantu mengurangi kecemasan, menjaga harapan, serta mengendalikan emosi saat menghadapi situasi sulit. Hubungan spiritual yang terbangun melalui doa dan sikap berserah diri menunjukkan bahwa religiusitas memiliki kontribusi dalam menjaga stabilitas psikologis seseorang.

Asmaul Husna sebagai Faktor Ketenangan Batin dalam Bagian “Nama-nama Terindah”

Nilai religius dalam bagian Nama-nama Terindah tampak melalui pemaknaan Asmaul Husna sebagai sarana untuk mengenal Allah Swt secara lebih mendalam. Pemahaman tersebut menumbuhkan rasa cinta, harapan, ketenangan batin, serta kedekatan spiritual kepada Allah Swt. Semakin seseorang mengenal sifat-sifat Allah Swt, semakin besar pula rasa percaya dan ketergantungannya kepada-Nya ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan.²³ Hal tersebut sebagaimana tergambar dalam kutipan berikut:

*“Asmaul Husna adalah salah satu penghubung terkuat antara seorang hamba dengan penciptanya, karena dari Asmaul Husna ia bisa mengenal penciptanya lebih baik dan lebih dalam. Dan kenal adalah gerbang terbesar menuju cinta. Seperti kita yang susah mencintai seseorang jika tak mengenal sifat dan sikapnya, maka bagaimana kita akan mencintai Allah Swt jika kita tidak mengenal-Nya?”*²⁴

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa pemahaman terhadap Asmaul Husna tidak hanya memperkuat keimanan, tetapi juga membangun ketenangan batin dan keyakinan kepada Allah Swt. Kedekatan spiritual tersebut membantu individu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, serta menghadapi berbagai ujian kehidupan dengan lebih tenang.

Pemaknaan Asmaul Husna juga terlihat melalui sifat Al-Qâbidh dan Al-Bâsith, yang mengajarkan bahwa setiap kesempatan dan kelapangan hidup berada dalam kehendak Allah Swt. Kesadaran tersebut membentuk sikap sabar, optimis, dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi perubahan kehidupan. Hal ini diperkuat melalui kutipan berikut:

*“Duhai Yang Maha Menyempitkan, kumohon jangan sempitkan hidupku. Duhai Yang Maha Melapangkan, tolong lapangkan jalanku”.*²⁵

Selain itu, sifat Al-Hayyu dan Al-Qayyum menggambarkan bahwa Allah Swt. senantiasa menjaga dan mengatur kehidupan hamba-Nya. Keyakinan tersebut memberikan rasa aman sehingga individu lebih mampu mengendalikan rasa takut dan kecemasan. Hal ini terlihat dalam kutipan berikut:

*“Wahai diri, apa yang sebenarnya kamu takutkan? Sedangkan Tuhanmu adalah Yang Maha Hidup lagi Maha Mengurus hamba-Nya”.*²⁶

²²Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 38.

²³Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 109-118.

²⁴Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 110.

²⁵Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 113.

²⁶Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 113.

Pemaknaan lain terlihat pada sifat Asy-Syâfi, yaitu Allah Swt. sebagai Maha Penyembuh. Keyakinan terhadap sifat ini mendorong individu untuk tetap bersabar, berikhtiar, dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi ujian kehidupan. Sebagaimana tergambar dalam kutipan berikut:

*“Aku punya Allah, penyembuh terhebat dan terbaik. Sebab itu aku akan bersabar, terus mengusahakan pengobatan, tidak menyerah sedikit pun”.*²⁷

Berdasarkan temuan tersebut, pemahaman terhadap Asmaul Husna berperan dalam membangun ketenangan batin, memperkuat harapan, serta membantu individu mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Kedekatan spiritual yang tumbuh melalui penghayatan terhadap nama-nama Allah Swt juga berkontribusi dalam membentuk ketahanan mental dan karakter yang lebih baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian (sesuaikan dengan penelitian terdahulu yang ada di skripsimu) yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap Asmaul Husna berperan dalam meningkatkan ketenangan batin dan pengendalian diri, meskipun penelitian ini secara khusus mengkaji representasi nilai tersebut dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari.

Pengendalian Emosi sebagai Bentuk Ketahanan Diri dalam Bagian “Kuatkan Aku!”

Bagian Kuatkan Aku! menggambarkan bahwa berbagai ujian seperti kelelahan, penyakit, kesedihan, maupun musibah bukanlah sesuatu yang sia-sia, melainkan bagian dari proses spiritual yang mengandung hikmah. Dalam ajaran Islam, setiap kesulitan yang dialami seorang muslim dapat menjadi sarana penghapusan dosa sekaligus bentuk kasih sayang Allah Swt.²⁸ Hal tersebut tergambar dalam kutipan berikut:

*“Rasa lelahmu tidaklah sia-sia, kawanku. Letihmu bukan sekadar letih. Penatmu bukan penat biasa. Tanpa kamu sadari, sejatinya sedang berlangsung mekanisme langit yang sangat menakjubkan, bahwa Allah Swt sedang memproses penghapusan dosa-dosamu”.*²⁹

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa penderitaan dipahami sebagai proses pembinaan diri yang menumbuhkan kesabaran, keikhlasan, dan keyakinan kepada Allah Swt. Pemaknaan tersebut membantu individu mengendalikan emosi, menerima kenyataan dengan lebih tenang, serta menghindari sikap putus asa ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Temuan tersebut diperkuat oleh kutipan lain yang menjelaskan bahwa setiap ujian merupakan jalan yang Allah Swt berikan untuk mengantarkan hamba-Nya menuju kebaikan.

*“Tapi Allah sangat sayang kepada kita, ketika suatu jalan menyempit, maka Allah hamparkan dan lebarkan jalan yang lain. Allah kirimkan ke dalam hidup kita ujian-ujian, masalah-masalah, musibah-musibah, melalui merekalah Allah mudahkan jalan kita menuju surga-Nya”.*³⁰

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa keyakinan terhadap hikmah di balik setiap ujian mampu membentuk pengendalian emosi dan ketahanan mental. Individu yang memandang ujian sebagai bagian dari kasih sayang Allah Swt cenderung lebih mampu mengurangi kecemasan, mengendalikan respons emosional, serta tetap memiliki harapan ketika menghadapi tekanan hidup.

Dalam perspektif pendidikan Islam, kemampuan mengendalikan emosi merupakan bagian dari pembentukan karakter yang didukung oleh nilai-nilai religius. Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Kenneth I. Pargament yang

²⁷Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 115.

²⁸Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 54-60.

²⁹Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 55.

³⁰Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* ..., h. 56.

menyatakan bahwa pendekatan spiritual membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang, meningkatkan harapan, serta memperkuat kemampuan beradaptasi terhadap berbagai kesulitan.³¹ Dengan demikian, pengendalian emosi dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* menunjukkan bahwa pemaknaan religius terhadap ujian kehidupan berperan penting dalam membentuk ketahanan mental dan pengendalian diri.

Tawakal dan Ketahanan Mental sebagai Faktor Pengendalian Diri dalam Bagian “Jangan Hilang Harap”

Bagian Jangan Hilang Harap menggambarkan bahwa individu yang memiliki keimanan cenderung menjadikan Allah Swt sebagai tempat bergantung sehingga mampu menghadapi berbagai kesulitan dengan lebih tenang. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki landasan keimanan lebih mudah mengalami kegelisahan dan kehilangan harapan ketika menghadapi tekanan hidup. Hal tersebut tergambar dalam kutipan berikut:

*“Beruntunglah ia yang menjadikan Allah sebagai sandarannya, ia mencukupkan diri dengan Allah, maka Allah pun cukupkan dia dengan pertolongan-Nya. Ia tidak butuh pertolongan apa-apa lagi”.*³²

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa sikap tawakal menjadi sumber ketahanan mental melalui keyakinan bahwa Allah Swt senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya. Pemahaman tersebut membantu individu mengurangi kecemasan, menjaga harapan, serta mengendalikan emosi ketika menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Temuan ini juga sejalan dengan pandangan Martin E. P. Seligman yang menyatakan bahwa optimisme berperan penting dalam membangun harapan dan meningkatkan kemampuan individu menghadapi tekanan hidup.³³

Makna tawakal juga diperkuat melalui penjelasan bahwa pertolongan Allah Swt. dapat datang melalui cara yang tidak terduga. Hal tersebut tergambar dalam kutipan berikut:

*“Begitulah pertolongan Allah. Saat Allah ingin menolong hamba-Nya maka Allah punya milyaran cara untuk menolongnya. Bahkan dengan cara-cara yang tak pernah terbesit sekalipun di kepala. Tugas kita hanya satu; tetap percaya penuh kepada-Nya”.*³⁴

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan terhadap pertolongan Allah Swt membantu individu mempertahankan sikap optimis dan tidak mudah putus asa. Dalam konteks pengendalian diri, sikap tawakal berperan dalam menjaga kestabilan emosi, meredakan rasa takut, serta memperkuat kemampuan menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tawakal tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan ketahanan mental dan pengendalian diri.

Pengelolaan Kesedihan sebagai Bentuk Pengendalian Diri dalam Bagian Hati yang Patah

Bagian Hati yang Patah menggambarkan bahwa hati memiliki peran penting dalam membentuk kondisi emosional seseorang. Ketika mengalami kesedihan atau patah hati, individu cenderung kehilangan ketenangan sehingga aktivitas sehari-hari terasa kurang bermakna. Dalam perspektif religius, kondisi tersebut diarahkan untuk kembali kepada Allah Swt. sebagai sumber ketenangan dan kekuatan batin. Hal tersebut tergambar dalam kutipan berikut:

³¹Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: Guilford Press, 2014), h. 87.

³²Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* (Jakarta: Penerbit bukujauh, 2025), h. 95.

³³Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Vintage Books, 2011), h. 102.

³⁴Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* (Jakarta: Penerbit bukujauh, 2025), h. 97.

“Datanglah kepada Allah, mintalah agar hati kita dibalikkan ke sisi yang baik, ke sisi yang kuat. Berbisiklah, Ya Allah, hatiku telah hancur berkeping-keping, bantu aku untuk mengutuhkannya. Ya Allah, hatiku telah patah karena manusia, bantu aku untuk menyambungkannya kembali. Ya Allah, aku berduka, hibur dan tenangkanlah aku”.³⁵

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa doa dan kedekatan kepada Allah Swt. menjadi sarana untuk mengelola luka batin. Pendekatan spiritual membantu individu menerima kesedihan, mengurangi tekanan emosional, serta membangun kembali ketenangan batin. Temuan ini sejalan dengan pandangan Brené Brown yang menyatakan bahwa penerimaan terhadap luka emosional dapat memperkuat ketahanan psikologis seseorang.³⁶

Makna tersebut juga diperkuat melalui kutipan berikut:

“Bawa semua lukamu itu, biar Allah yang menyembuhkanmu. Ceritakan semua keperihanmu itu, biar Allah yang menenangkanmu. Jangan tanggung semuanya sendirian, Allah suka kamu yang bergantung kepada-Nya”.³⁷

Kutipan tersebut memperlihatkan bahwa ketergantungan kepada Allah Swt. berperan dalam membantu individu mengendalikan emosi ketika menghadapi kehilangan dan kesedihan. Kedekatan spiritual memberikan harapan, mengurangi rasa putus asa, serta membantu menjaga kestabilan psikologis. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengelolaan kesedihan melalui pendekatan religius tidak hanya memperkuat aspek spiritual, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan pengendalian diri dan ketahanan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa nilai religius dalam buku *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* karya Febriawan Jauhari memiliki keterkaitan yang erat dengan pembentukan pengendalian diri. Nilai-nilai religius yang diwujudkan melalui shalat, doa, tawakal, sabar, mujâhadah al-nafs, pemahaman Asmaul Husna, serta kedekatan spiritual kepada Allah Swt. berperan dalam membantu individu mengelola emosi, mengurangi kecemasan, menerima berbagai ujian kehidupan, menjaga harapan, serta membentuk ketahanan mental dan perilaku yang selaras dengan nilai-nilai Islam. Dengan demikian, integrasi nilai religius dalam buku tersebut menunjukkan bahwa kedekatan spiritual kepada Allah Swt. menjadi landasan penting dalam membangun pengendalian diri yang baik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji integrasi nilai religius terhadap pengendalian diri pada karya sastra lain atau melalui pendekatan penelitian yang berbeda sehingga diperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai kontribusi nilai religius dalam pembentukan karakter.

REFERENSI

- Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham Books.
- Fauziah, N., dkk. (2024). Internalisasi Nilai Religius dalam Pembentukan Karakter Sosial Peserta Didik. *Jurnal Tarbiyah dan Pendidikan Islam*, 12(1).
- Hasanah, U. (2024). Integrasi Nilai Religius dan Self-Control dalam Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 9(2).

³⁵Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* (Jakarta: Penerbit bukujauh, 2025), h. 103.

³⁶Brené Brown, *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead* (New York: Gotham Books, 2012), h. 56.

³⁷Febriawan Jauhari, *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini? ...*, h. 103.

- Jauhari, F. (2025). *Kemana Kubawa Semua Sendu Ini?* Jakarta: Penerbit Bukujauh.
- Maulana, R. (2022). Nilai Religius dalam Pendidikan Islam Kontemporer. *Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 7(2).
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (4th ed.). California: Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mulyono, D. (2022). Pendidikan Karakter dan Self-Control Peserta Didik. *Jurnal Psikopedagogi Islam*, 8(2).
- Nasrudin, E., dkk. (2023). Penguatan Pendidikan Karakter Religius melalui Ekstrakurikuler Keagamaan di SMA Negeri 3 Bandung. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 14(1).
- Nuraini, D. (2022). Peran Nilai Religius dalam Pembentukan Moral Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 7(3).
- Oktaviani, R., & Fadhil, M. (2023). Metode Penelitian Kepustakaan dalam Kajian Pendidikan Islam. *Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 11(2).
- Pargament, K. I. (2014). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Rahmawati, L. (2022). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian Kepustakaan. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Kebudayaan*, 10(2).
- Rahmawati, L. (2023). Konsep Mujāhadah al-Nafs dalam Pembentukan Akhlak Siswa. *Jurnal Studi Islam dan Pendidikan*, 9(1).
- Ramdhani, F. (2025). Pengaruh Religiusitas terhadap Self-Control Mahasiswa PAI. *Jurnal Psikologi Islam dan Pendidikan*, 6(2).
- Seligman, M. E. P. (2011). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.
- Shin, T. H., & Cahyani, F. I. (2022). Character Education to Improving Student Learning Outcomes. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1).
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syamsidarna. (2025). Nilai-Nilai Religius dalam Novel Tak Kenal Maka Taaruf Karya Mim Yudiarto dan Relevansinya untuk Pembelajaran Karakter. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Syamsuddin, A. (2023). Analisis Deskriptif dalam Penelitian Sastra dan Pendidikan Islam. *Jurnal Tarbawi*, 11(1).
- Syamsudin, A. (2023). Konsep Rasa Malu (Al-Hayā') sebagai Dasar Pengendalian Diri. *Jurnal Akhlak dan Etika Islam*, 4(1).
- Zulfikar, A. (2024). Religiusitas dan Pengendalian Diri Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 12(1).