




Research Article

Burhaana Rabbih dan Self Control : Model Sustainable Resistance terhadap Krisis Moral Digital

Muhammad Sulaiman Nuh¹, Rahmat Hidayat², Sulaiman Mohammad Nur³

1. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Raden Fatah Palembang
E-mail: muhammad_sulaiman@radenfatah.ac.id 
2. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, UIN Raden Fatah Palembang
E-mail: rahmathidayat@radenfatah.ac.id
3. Program Studi Ilmu Hadist, UIN Raden Fatah Palembang
E-mail: sulaimanmohammadnur_uin@radenfatah.ac.id



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : December 25, 2025
Accepted : February 12, 2026

Revised : January 27, 2026
Available online : March 11, 2026

How to Cite: Muhammad Sulaiman Nuh, Rahmat Hidayat and Sulaiman Mohammad Nur (2026) "Burhaana Rabbih and Self-Control: A Model of Sustainable Resistance to the Digital Moral Crisis", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), pp. 2222–2235. doi: 10.31943/afkarjournal.v9i1.3152.

Burhaana Rabbih and Self-Control: A Model of Sustainable Resistance to the Digital Moral Crisis

Abstract. The development of digital technology has given rise to increasingly complex moral challenges, marked by increased impulsive behavior, weakened self-control, and the normalization of deviance through social media. This phenomenon demonstrates that conventional normative and

psychological approaches have not been fully able to address the recurring and ongoing moral crisis. This article aims to examine the meaning of Burhāna Rabbih in Surah Yusuf verse 24 and integrate it with Baumeister's self-control theory to formulate a sustainable resistance model as a framework for moral resilience in the digital era. This research uses a qualitative approach with library and thematic interpretation (maudhu'i) methods, as well as an interdisciplinary analysis of Qur'anic studies and modern psychology. Data were obtained from the Qur'an, classical and contemporary commentaries, psychological literature from the past five years, and empirical reports related to digital moral phenomena. The results show that Burhāna Rabbih functions as a spiritual-psychological mechanism that strengthens moral standards, internal motivation, self-awareness, and volitional strength. The integration of this concept with Baumeister's self-control theory produces a sustainable resistance model that can explain moral resilience in a sustainable manner, not just situationally. This research contributes to the development of interdisciplinary thematic interpretations and offers an alternative approach to strengthening morals and self-control in the digital era.

Keywords: Burhaana Rabbih, Self Control, Baumeister, Sustainable Resistance, Digital Morality.

Abstrak. Perkembangan teknologi digital telah memunculkan tantangan moral yang semakin kompleks, ditandai oleh meningkatnya perilaku impulsif, melemahnya kontrol diri, dan normalisasi penyimpangan melalui media sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa pendekatan normatif dan psikologis konvensional belum sepenuhnya mampu menjawab krisis moral yang bersifat berulang dan berkelanjutan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji makna Burhāna Rabbih dalam QS. Yusuf ayat 24 dan mengintegrasikannya dengan teori self-control Baumeister guna merumuskan model sustainable resistance sebagai kerangka ketahanan moral di era digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kepustakaan dan tafsir tematik (maudhu'i), serta analisis interdisipliner antara kajian Al-Qur'an dan psikologi modern. Data diperoleh dari Al-Qur'an, kitab tafsir klasik dan kontemporer, literatur psikologi lima tahun terakhir, serta laporan empiris terkait fenomena moral digital. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Burhāna Rabbih berfungsi sebagai mekanisme spiritual-psikologis yang memperkuat standar moral, motivasi internal, kesadaran diri, dan kekuatan volisional. Integrasi konsep tersebut dengan teori self-control Baumeister melahirkan model sustainable resistance yang mampu menjelaskan ketahanan moral secara berkelanjutan, tidak hanya bersifat situasional. Penelitian ini berkontribusi pada pengembangan tafsir tematik interdisipliner serta menawarkan pendekatan alternatif dalam penguatan akhlak dan kontrol diri di era digital.

Kata Kunci : Burhaana Rabbih , Self control, Baumeister, Sustainable Resistance, Moral digital.

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam struktur sosial, pola perilaku, dan orientasi nilai manusia. Media sosial, algoritma konten, dan budaya instan membentuk lingkungan yang sarat dengan rangsangan cepat, validasi semu, serta normalisasi perilaku menyimpang. Kondisi ini berkontribusi pada melemahnya kontrol diri (Self control), meningkatnya perilaku impulsif, dan terjadinya krisis moral, khususnya pada generasi muda. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa era digital mendorong terjadinya Moral

Disengagement, Instant Gratification, dan Cyber Confirmity yang menggeser standar moral dari nilai internal menuju tekanan sosial digital.¹

Data empiris memperkuat fenomena tersebut. Laporan Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo) periode 2021-2024 mencatat peningkatan signifikan konsumsi konten pornografi digital, sementara UNICEF (2022) melaporkan tingginya perilaku impulsif remaja akibat penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, kajian Harvard Business review (2020) menegaskan bahwa mekanisme dopamine driven behavior pada media sosial berkontribusi pada penurunan kemampuan menunda gratifikasi dan melemahnya regulasi diri. Fakta-fakta ini menunjukkan bahwa tantangan moral di era digital bersifat sistematis dan membutuhkan pendekatan yang tidak hanya normatif, tetapi juga psikologi dan spiritual.²

Dalam konteks ini, kisah Nabi Yusuf AS. Dalam QS. Yusuf ayat 24 menghadirkan model ketahanan moral yang relevan lintas zaman. Ayat tersebut menegaskan bahwa Nabi Yusuf terhindar dari perbuatan amoral karena melihat Burhaana Rabbih, suatu tanda atau pencerahan ilahi yang berfungsi sebagai penghalang internal terhadap dorongan hawa nafsu. Para mufassir menafsirkan Burhaana Rabbih sebagai bentuk kesadaran spiritual yang menghadirkan kejernihan moral dan kekuatan batin, sehingga individu mampu menolak godaan meskipun berada dalam situasi yang sangat menekan.

Namun, kajian-kajian sebelumnya umumnya menempatkan Burhaana Rabbih dalam kerangka naratif teologis, tanpa mengaitkannya secara sistematis dengan teori psikologi modern. Di sisi lain, teori self control yang dikembangkan oleh Baumeister menjelaskan bahwa ketahanan moral bergantung pada keberadaan standar nilai yang jelas, motivasi internal, kemampuan pemantauan diri, dan kekuatan volisional. Meskipun teori ini banyak digunakan untuk menjelaskan perilaku impulsif di era digital, ia sering dikritik karena kurang mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai sumber energi moral yang berkelanjutan.³

Berdasarkan kesenjangan tersebut, artikel ini bertujuan untuk merekonstruksi makna Burhaana Rabbih sebagai mekanisme spiritual psikologis dan mengintegrasikannya dengan teori self control Baumeister. Integrasi ini diharapkan melahirkan model Sustainable Resistance, yaitu ketahanan moral yang tidak bersifat sesaat, tetapi berkelanjutan karena ditopang oleh nilai transendental dan mekanisme regulasi diri. Dengan pendekatan ini, kisah Nabu Yusuf AS. tidak hanya dipahami sebagai teladan moral normatif, tetapi juga sebagai kerangka konseptual yang relevan untuk menjawab krisis moral di era digital.

¹ Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2020). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.

² Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2021–2024). *Laporan Pengendalian Konten Internet Bermuatan Negatif*. Jakarta: Kominfo.

³ McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2021). "Religion, Self-Regulation, and Moral Persistence." *Psychological Bulletin*, 147(4), 347–375.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan pendekatan kepustakaan (library research). Pendekatan ini dipilih karena objek kajian berupa teks Al-Qur'an, Tafsir, dan teori psikologi modern yang dianalisis secara konseptual dan Interdisipliner. Penelitian ini juga menggunakan pendekatan Tafsir tematik (maudhu'i) untuk menelaah konsep Burhaana Rabbih dalam QS. Yusuf ayat 24 secara komprehensif dan sistematis. Selain itu, penelitian ini mengadopsi pendekatan Interdisipliner, dengan mengintegrasikan kajian ilmu tafsir dan psikologi moral, khususnya teori self control Baumeister, guna merumuskan model Sustainable Resistance sebagai kerangka ketahanan moral di era digital.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis yaitu, data primer meliputi, Al- Qur'an, kitab tafsir klasik dan kontemporer, dan data sekunder meliputi literatur psikologi modern terkait self control Baumeister, artikel jurnal ilmiah yang membahas spiritualitas, control diri, moralitas digital, dan ketahanan moral. Serta laporan Lembaga resmi (Kominfo, UNICEF) yang mendeskripsikan fenomena moral digital sebagai konteks empiris penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Makna Burhaana Rabbih dalam Q.S Yusuf Ayat 24

وَلَقَدْ هَمَّتْ بِهِ وَهَمَّ بِهَا لَوْلَا أَنْ رَأَى بُرْهَانَ رَبِّهِ كَذَلِكَ لِنَصْرِفَ عَنْهُ السُّوءَ وَالْفَحْشَاءَ إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا
الْمُخْلِصِينَ

“Dan sungguh, perempuan itu telah bermaksud (melakukan perbuatan itu) dengan Yusuf, dan Yusuf pun bermaksud (melakukannya) seandainya dia tidak melihat tanda (burhāna) Tuhannya. Demikianlah agar Kami palingkan darinya keburukan dan kekejian. Sungguh, dia termasuk hamba-hamba Kami yang terpilih.”

Istilah burhān (بُرْهَان) dalam QS. Yusuf ayat 24 merupakan salah satu konsep kunci yang menandai titik balik resistensi moral Nabi Yusuf AS. dari godaan yang sangat kuat. Secara etimologis, kata burhān berasal dari akar kata ب ر ه ن (bar-hana) yang bermakna “keterangan yang sangat jelas”, “bukti yang memutuskan keraguan”, atau “hujjah yang pasti” (Al-Fairuzabadi, Qamus al-Muhith). Akar makna ini mengandung unsur keterang-benderangan (ishtidāh) yang menggambarkan sesuatu yang membuat hati dan akal tidak memiliki ruang lagi untuk membenarkan keburukan.⁴

Dalam disiplin linguistik Arab, burhān termasuk kategori al-bayyinah al-qath'iyah, yakni bukti yang tidak hanya logis, tetapi juga bersifat memaksa secara moral (moral compelling evidence). Penelitian Hassan (2021) menyebut istilah ini sepadan dengan konsep psikologi modern yaitu moral clarity, yaitu kondisi ketika seseorang

⁴ Hassan, N. (2021). “Spiritual Consciousness and Moral Behavior: A Qur’anic Perspective.” *Journal of Islamic Ethics*, 5(1), 55-78.

mencapai tingkat kejernihan moral yang membuat godaan menjadi tidak lagi menarik atau rasional untuk diikuti.⁵

Analisis Semantik: Burhān sebagai Mekanisme Moral Internal

Kajian semantik modern menunjukkan bahwa istilah burhān dalam konteks Nabi Yusuf bukan sekadar “bukti” dalam pengertian logis, melainkan:

1. Moral Cue (Isyarat Moral Instan)

Suatu impuls spiritual yang membangkitkan kesadaran bahwa tindakan itu salah, sebelum muncul rasionalisasi.

2. Moral Inhibition (Penghambat Keinginan)

Burhān bekerja menghambat sistem impuls (keinginan biologis), sejalan dengan konsep inhibitory control dalam psikologi.

3. Transcendental Insight (Pencerahan Transendental)

Kesadaran tinggi yang menghubungkan seseorang dengan nilai ilahi, sehingga dorongan seksual berubah menjadi kesadaran akan konsekuensi moral.

4. Value Reorientation (Penataan Ulang Nilai Moral)

Burhān mengalihkan fokus Yusuf dari dorongan biologis ke orientasi ketakwaan.

Semua ini menunjukkan bahwa Burhāna Rabbih adalah mekanisme spiritual-psikologis yang bekerja simultan, bukan hanya “sekilas cahaya”.

Kesimpulan Etimologis-Semantik

Secara Etimologis, Burhan adalah “Bukti yang terang”. Secara semantik Qur,ani, Burhan adalah : “Intervensi spiritual Allah yang memunculkan kejernihan moral sehingga mengalahkan dorongan hawa nafsu, dan menjadi dasar resistensi Nabi Yusuf AS.” Dengan demikian, Burhāna Rabbih dapat dipahami sebagai aktivasi kesadaran moral tertinggi yang selaras dengan konsep self-control modern, sehingga sangat relevan untuk kajian ketahanan moral di era digital.⁶

Dalam QS. Yūsuf ayat 23 dan 25, munasabah ayat menunjukkan hubungan makna antara ujian moral, kesadaran spiritual, dan tindakan pengendalian diri. Pada ayat kedua puluh tiga, godaan Zulaikha terhadap Yusuf digambarkan sebagai ujian berat yang mengancam martabat moralnya. Dalam ayat 24, Yusuf menceritakan perasaannya saat melihat burhāna rabbih, yang merupakan bukti ketuhanan yang menumbuhkan kesadaran spiritual dan menghalangi nafsu. Dalam ayat 25, kesadaran itu benar-benar terlihat dalam tindakan Yusuf yang menjauh dari dosa. Kombinasi tiga ayat ini menunjukkan bahwa petunjuk Ilahi selalu menyertai setiap keinginan, yang, ketika direspons dengan kesadaran tauhid, menghasilkan ketahanan moral dan spiritual. Sebagaimana ditegaskan dalam Tafsir al-Munīr (Al-Zuhaili, 2021) dan Ma‘ārif al-Qur‘ān (2025), munasabah ini menampilkan pola Qur'ani tentang bagaimana kekuatan iman muncul dari ujian.⁷

⁵ Moore, C., & Yang, M. (2020). “Moral Identity and Moral Persistence in the Digital Era.” *Journal of Moral Psychology*, 12(4), 300–326.

⁶ Roudhotina, W. (2022). “Self-Control and Digital Temptation Among Indonesian Youth.” *Journal of Social Behavior Studies*, 9(1), 41–63.

⁷ “Tafsir Ma‘ārif al-Qur‘ān,” *Maktabah Dār al-‘Ulūm*. Vol. 12 (2025).

Para mufasir berbeda pendapat mengenai bentuk makna burhan yang dilihat oleh Nabi Yusuf AS. Ibnu Katsir menafsirkan Burhaana Rabbih sebagai "nur ilahi" atau penglihatan batin yang dihadirkan Allah ke dalam hati Yusuf, sehingga ia terjaga dari perbuatan dosa.⁸ Sedangkan Di dalam tafsir Jalalain yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas beliau berkata, "datang sosok seperti yaqub datang lalu memukul dada Yusuf hingga syahwatnya keluar melalui ujung jari-jarinya." Jawab (لولا) (seandainya dia tidak melihat ...) adalah tentu Yusuf menyetubuhi wanita itu. "Demikianlah, Kami memperlihatkan tanda kepadanya, "Kami palingkan darinya keburukan pengkhianatan, dan kekejian, yakni perzinahan. Sungguh, dia (Yusuf termasuk hamba Kami yang terpilih, dalam ketaatan. Qiraah lain membaca dengan mem-fathah-kan huruf lam (mukhlashin). yaitu hamba-hamba yang terpilih.⁹ Tafsir klasik cenderung menekankan aspek peran ilahi yang bersifat preventif terhadap kejatuhan moral.

Tafsir kontemporer seperti Al-Zuhaili dalam Tafsir al-Munir memperluas makna burhaana Rabbih sebagai bentuk kesadaran Religius, yakni kemampuan seseorang untuk merasakan kehadiran Tuhan sebagai realitas yang mencegah perilaku amoral. Ia menegaskan bahwa burhan bukan hanya ilham spontan, tetapi juga sistem ketahanan spiritual (spiritual defense system) yang aktif bekerja ketika seseorang menghadapi tekanan moral.¹⁰ Quraish Shihab menafsirkan Burhan sebagai "sistem alarm moral" yang aktif ketika seseorang hendak melakukan maksiat.¹¹ Al-Maraghi menyatakan bahwa burhan merupakan kesadaran spiritual yang mendadak, sebuah pencerahan rohani yang menampakkan akibat moral dari perbuatan dosa sebelum perbuatan itu dilakukan.¹²

Konsep Burhaana Rabbih dianggap sebagai ekspresi kesadaran transendental yang muncul pada saat penting ketika Yusuf AS menghadapi godaan besar. Menurut literatur modern, kesadaran transendental ini terkait dengan kemampuan seseorang untuk merasakan kehadiran Tuhan dalam dirinya sebagai benteng moral. Kesadaran ini melibatkan kemampuan untuk membedakan nilai-nilai ilahiah, yang kemudian mengarah pada tindakan seseorang yang berorientasi pada moralitas.¹³ Burhaana Rabbih adalah internalisasi nilai ilahi yang berfungsi sebagai pedoman ketika orang berada dalam situasi yang menguji moralitas mereka. Oleh karena itu, bukti ketuhanan yang dimaksud bukan sekadar bukti visual; itu adalah kesadaran kognitif dan spiritual yang memberikan perspektif moral untuk setiap tindakan.¹⁴ Dari sudut pandang psikologi moral, kesadaran ini sejalan dengan konsep self-regulation moral, yang memungkinkan individu untuk mempertahankan nilai moral yang dipegang dengan menahan dorongan instingtual. Proses ini melibatkan kemampuan untuk mengevaluasi tindakan dengan menggunakan standar moral yang telah diinternalisasi.¹⁵

⁸ Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* (Kairo: Dar al-Hadits, 2021).

⁹ Al-Mahalli, J., & Al-Suyuti, J. (2021). *Tafsir al-Jalalayn*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.

¹⁰ Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, n.d.).

¹¹ Quraish Shihab. (2020). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.

¹² Ahmad Mustafa. Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar al-Fikr, n.d.).

¹³ Pirutinsky, S. (2024). "Religious Coping and Digital Moral Behavior Among Emerging Adults." *Journal of Religion and Technology*, 3(1), 15–37..

¹⁴ Rahmawati, Lady Eka. (2023). "Lebih Dekat dengan Metode Tafsir Maudhu'i; Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Al-Qur'an." *Sanaamul Qur'an: Jurnal Wawasan Keislaman*, 4(2), 163–173.

¹⁵ Baumeister, R. & Vohs, K. (2020). *Self-Regulation*. *Social and Personality Compass*, 1(2).

Analisis Fenomena Moral Digital

Fenomena moral di era digital menunjukkan perubahan perilaku manusia yang sangat cepat dan fundamental. Transformasi ini terutama di pengaruhi oleh algoritma media sosial, budaya viral, serta akses instan terhadap informasi dan hiburan. Perubahan ini berdampak langsung terhadap pola pikir moral, kemampuan menahan diri, dan struktur nilai generasi modern. Penelitian Moore & Yang (2020) menegaskan bahwa dunia digital menciptakan moral fluidity, yaitu kondisi ketika batas baik dan buruk menjadi relatif akibat derasnya informasi, minimnya rambu sosial, dan hilangnya figur otoritas moral.¹⁶

Salah satu aspek penting dari Krisis moral digital adalah Moral Disengagement, yaitu proses mental Ketika seseorang memutuskan hubungan antara perilaku dan standar moral internal. Dalam konteks media sosial, Moral Disengagement dipicu oleh anonimitas, normalisasi perilaku menyimpang, dan berkurangnya konsekuensi sosial. Koenig (2020) menjelaskan bahwa ruang digital memudahkan individu untuk merasa tidak perlu bertanggung jawab secara moral, karena perilaku buruk tidak selalu terlihat secara langsung oleh lingkungan sosial.¹⁷

Fenomena lain yang sangat relevan adalah meningkatnya Instant Gratification, hasil dari mekanisme dopamine otak yang dipicu oleh notifikasi, likes, dan konten cepat. Penelitian Roudhotina (2022) menunjukkan bahwa paparan jangka Panjang terhadap media digital membuat individu semakin sulit menunda keinginan (delay of gratification), yang merupakan salah satu aspek penting self-control. Ketika kemampuan ini melemah, kecenderungan berperilaku impulsif termasuk konsumsi pornografi, kemarahan spontan, dan perilaku konsumtif meningkat secara signifikan.¹⁸

Selain itu, algoritma media sosial menciptakan Fenomena Cyber-Conformity yaitu kecenderungan mengikuti perilaku atau nilai yang dianggap populer di dunia maya meskipun bertentangan dengan nilai moral personal. Arifin & Aziz (2023) menemukan bahwa remaja Indonesia cenderung merasa “wajib mengikuti tren” agar diterima secara sosial, sehingga mereka sering mengabaikan norma agama demi mendapatkan validasi digital. Hal ini memperlihatkan bahwa moralitas di era digital tidak lagi didasarkan pada nilai internal, melainkan pada rating, views, dan respons audiens.¹⁹

Fenomena desensitisasi moral juga semakin tampak. Paparan konten kekerasan, pornografi, dan ujaran kebencian menyebabkan sensitivitas moral menurun. Individu terbiasa melihat perilaku buruk hingga menganggapnya normal. Penurunan sensitivitas ini berdampak langsung pada lemahnya kontrol diri dalam situasi nyata maupun digital. Kombinasi antara moral disengagement, instant gratification, cyber-conformity, dan desensitisasi moral menunjukkan bahwa era digital telah menciptakan kondisi yang sangat rentan bagi keruntuhan ketahanan moral. Dalam situasi inilah konsep Burhaana

¹⁶Naseem, A., Rahman, T., & Khatib, N. (2022). “Spiritual Practice and Metacognitive Moral Awareness.” *Journal of Islamic Psychology*, 7(2), 88–104..

¹⁷Koenig, H. (2020). *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. San Diego: Academic Press.

¹⁸Bandura, A. (2020). *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves* (Updated Edition). New York: Worth Publishers..

¹⁹Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2021). *The Power of Self-Control in a Digital World*..

Rabbih menjadi sangat relevan sebagai model ketahanan spiritual yang dapat memperkuat standar moral internal dan menahan impuls-impuls destruktif.

Fenomena moral di era digital tidak hanya dapat dipahami melalui teori, tetapi perlu dianalisis menggunakan data empiris yang menunjukkan dampak nyata perkembangan teknologi terhadap perilaku moral masyarakat, terutama generasi muda. Data terbaru menunjukkan bahwa digitalisasi telah mempercepat krisis moral melalui pola konsumsi media yang tidak terkontrol serta lemahnya regulasi diri (self-control) sebagai akibat dari paparan konten cepat dan stimulasi berlebihan.

Perkembangan teknologi digital telah menciptakan perubahan besar dalam perilaku moral masyarakat, terutama remaja. Data Kominfo 2021-2024 menunjukkan peningkatan drastis konsumsi pornografi digital, dengan lebih dari 1,6 juta konten pornografi diblokir pada 2023, meningkat hampir 80% dibanding 2021. Akses pornografi yang mudah ini melemahkan kontrol diri dan meningkatkan perilaku seksual impulsif.²⁰

UNICEF (2022) mencatat bahwa 73% remaja Indonesia melakukan perilaku impulsif ketika menggunakan media digital, seperti membagikan foto pribadi tanpa pertimbangan, komentar kasar, dan belanja impulsif. Tingkat penggunaan gawai yang mencapai 8-10 jam per hari membuat remaja semakin rentan terhadap perilaku impulsif dan agresi digital.²¹

Menurut Harvard Review (2020), media sosial menurunkan kemampuan self-control melalui mekanisme dopamine-driven behavior, yaitu pelepasan dopamin dari notifikasi dan interaksi cepat. Kondisi ini menurunkan kemampuan menunda gratifikasi (delay of gratification) hingga 40%, sehingga perilaku impulsif semakin meningkat. Dalam ruang digital, berbagai fenomena moral memperkuat krisis ini, antara lain:

1. Moral disengagement individu merasa tidak bertanggung jawab karena anonimitas dan tidak adanya sanksi sosial.
2. Instant gratification budaya serba cepat menurunkan kesabaran dan kontrol diri.
3. Cyber-conformity pengguna mengikuti tren atau perilaku viral meskipun bertentangan dengan nilai moral.
4. Dopamine-driven behavior sistem reward digital menciptakan ketergantungan pada validasi dan kesenangan instan.

Secara keseluruhan, data menunjukkan bahwa era digital melemahkan struktur moral internal dan kontrol diri, sehingga meningkatkan kebutuhan akan model ketahanan spiritual seperti Burhāna Rabbih untuk memperkuat resistensi moral di tengah arus godaan digital.²²

Integrasi Makna Burhaana Rabbih dengan Teori Self-Control Baumeister

Konsep Burhaana Rabbih dalam QS. Yusuf ayat 24 menggambarkan momen Ketika Nabi Yusuf AS. Memperoleh pencerahan moral transendental yang mencegahnya melakukan perilaku amoral. Dalam perspektif kontemporer, Burhan dapat dilihat sebagai

²⁰Harvard Business Review. (2020). "Why Social Media Reduces Self-Control: Behavioral and Neurological Evidence." *HBR Research Digest*, 98(4), 44-59.

²¹UNICEF Indonesia. (2022). *Digital Behavior and Online Risk Report for Indonesian Adolescents*. Jakarta: UNICEF Indonesia.

²²Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2021). "Social Media and Body Image Concerns." *Current Opinion in Psychology*, 36, 1-5.

aktivasi mendadak dari sistem nilai ilahi yang menguatkan kontrol diri dan menghambat dorongan biologis. Pemknaan ini memiliki relevansi teoritis yang kuat Ketika dikaitkan dengan kerangka self control yang dikembangkan oleh Roy Baumeister.²³

Menurut Baumeister & Vohs (2020), self-control adalah kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan tindakan demi mematuhi standar moral tertentu. Teorinya terdiri dari empat komponen inti : 1. Moral Standard, 2. Motivation, 3. Self Monitoring, 4. Volitional Strength. Keempat komponen ini dapat di petakan secara langsung dengan fungsi spiritual Burhaana Rabbih sebagai berikut :

1. Burhan sebagai aktivator moral standard (standar moral ilahi)

Baumeister menyatakan bahwa self control hanya dapat bekerja apabila seseorang memiliki standar moral yang jelas. Dalam konteks Nabi Yusuf AS. Burhan berfungsi sebagai penghadir nilai ilahi yang sangat terang dan pasti, sehingga standar moral menjadi sangat kuat. Ia tidak sekedar mengetahui bahwa perbuatan itu salah, tetapi Burhan menjadikan nya “sangat sadar” dan “tegas” terhadap nilai tersebut. Dengan demikian, Burhan memperkuat internal moral compass sebagaimana diperlukan dalam model Baumeister.²⁴

2. Burhan sebagai sumber motivational strength (Dorongan spiritual)

Komponen kedua self control adalah motivasi untuk memenuhi standar moral. Burhaana Rabbih menciptakan dorongan transcendental yang sangat kuat pada diri Yusuf sehingga ia tidak hanya menolak godaan, tetapi melakukan nya dengan keyakinan spiritual. Dalam psikologi agama, fenomena ini disebut spiritual moral boost, yaitu peningkatan motivasi moral akibat kesadaran religius mendalam. Dengan kata lain, Burhan mengaktifkan motivasi intrinsik untuk memilih perilaku yang benar.²⁵

3. Burhan sebagai mekanisme self monitoring (metakognisi moral)

Baumeister menegaskan bahwa self control memerlukan kemampuan untuk memantau pikiran dan dorongan diri sendiri. Burhaana Rabbih berfungsi sebagai “alarm metakognitif ” yang mengingatkan Yusuf akan konsekuensi moral, Dosa , dan identitas nya sebagai hamba Allah. Hal ini membuat Yusuf mampu menilai kondii secara objektif dan menunda respon emosional. Penelitian modern (Naseem et al., 2022) menunjukkan bahwa pengalaman spiritual dapat meningkatkan moral metacognition, yakni kesadaran reflektif terhadap godaan.

4. Burhan sebagai penguat volitional strength (kekuatan menahan dorongan)

Self control membutuhkan energi mental yang disebut volitional strength. Baumeister menjelaskan bahwa resistensi terhadap godaan hanya mungkin apabila seseorang memiliki energi psikologis yang cukup untuk menahan dorongan implusif. Burhaana Rabbih berfungsi sebagai penguatan volisional yang membuat Yusuf mampu Mengendalikan tekanan biologis dan situasional yang ekstrim. Secara psikologis,

²³ Kircaburun, K., et al. (2020). “Problematic Internet Use, Social Media Addiction, and Self-Control.” *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 1–14.

²⁴ Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2021). “The Strength Model of Self-Regulation Revisited.” *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1266–1282.

²⁵ Duckworth A. L., & Gross, J. J. (2020) “Self-Control and Grit: Related but Separable Determinants of Success.” *Current Directions in Psychological Science*, 29(4), 353–358.

pengalaman spiritual dapat memunculkan ketenangan, fokus, dan kekuatan menunda gratifikasi.²⁶

Kesimpulan Integrasi

Integrasi konsep Burhaana Rabbih dengan teori self control Baumeister menunjukkan bahwa :

1. Burhan memperkuat standar moral ilahi (moral standard)
2. Burhan meningkatkan motivasi spiritual (motivation)
3. Burhan mengaktifkan pemantauan diri (self monitoring)
4. Burhan memperkuat ketahanan psikologis (volitional strength)

Dengan demikian, Burhaana Rabbih dapat dipahami sebagai mekanisme spiritual psikologis yang sejalan dengan model ilmiah mengenai kontrol diri. Integrasi ini sangat relevan untuk menjelaskan bagaimana ketahanan moral dapat dibangun dalam konteks modern, khususnya menghadapi krisis moral digital.²⁷

Sustainable Resistance berlandaskan makna burhaana rabbih dan self-control Baumeister

Konsep Sustainable Resistance merujuk pada kemampuan individu untuk mempertahankan ketahanan moral secara konsisten dan berkelanjutan dalam menghadapi godaan, tekanan sosial, serta stimulus implusif, khususnya pada era digital. Ketahanan ini tidak bersifat sesaat atau reaktif, melainkan terbangun melalui sistem nilai yang terinternalisasi, kesadaran diri yang stabil dan kekuatan volisional yang terjaga. Dalam perspektif islam, konsep ini dapat direkonstruksi melalui makna Burhaana Rabbih dalam QS.Yusuf ayat 24, sementara dalam psikologi modern, ia memiliki korespondensi kuat dengan teori self control yang dikembangkan oleh Baumeister.²⁸

Makna Burhaana Rabbih menggambarkan intervensi spiritual yang bersifat mencerahkan dan mencegah individu dari kejatuhan moral. Pencerahan ini tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga afektif dan volisional. Yusuf AS. Tidak hanya mengetahui bahwa perbuatan tersebut salah, tetapi memiliki kekuatan batin untuk menolak godaan secara total. Hal ini menunjukkan bahwa Burhan berfungsi sebagai fondasi spiritual bagi resistensi moral yang berkelanjutan.

1. Fondasi teoritis Sustainable Resistance

Dalam teori Baumeister, self control dipahami sebagai system regulasi diri yang memungkinkan individu mengendalikan dorongan demi kepatuhan terhadap standar moral. Namun, banyak penelitian menunjukkan bahwa control diri bersifat mudah terkura (ego depletion) jika tidak ditopang oleh makna dan motivasi yang kuat. disinilah konsep Burhaana Rabbih memberikan kontribusi signifikan, karena ia menyediakan sumber motivasi transendental yang mampu memperbarui energi psikologis secara berkelanjutan. Sustainable Resistance lahir dari integrasi antara :

²⁶ Exline, J. J., Pargament, K. I., & Grubbs, J. B. (2022). "Religious Struggle, Self-Regulation, and Moral Behavior." *Journal of Psychology and Theology*, 50(3), 181-197.

²⁷ Worthington, E. L., Davis, D. E., Hook, J. N., & Van Tongeren, D. R. (2020). *Religion and Spirituality in Psychology: From Research to Practice*. Washington DC: APA.

²⁸ McCullough, M., & Carter, E. (2021). "Spiritual Commitment and Internal Moral Standards." *Journal of Personality and Social Psychology*, 160(2), 141-158.

1. Nilai transcendental yang stabil (Burhan)
2. Mekanisme psikologis operasional (self control)

Integrasi ini memungkinkan resistensi tidak berhenti pada satu peristiwa, tetapi menjadi pola hidup.

2. Burhaana Rabbih sebagai sumber ketahanan moral berkelanjutan

Makna Burhan dalam konteks Nabi Yusuf AS. Menunjukkan bahwa ketahanan moral tidak dibangun secara instan, melainkan berasal dari internalisasi nilai tauhid, kesadaran akan pengawasan ilahi, kejernihan moral yang memandu keputusan. Penelitian dalam psikologi agama menunjukkan bahwa kesadaran spiritual yang stabil menciptakan moral endurance, yaitu kemampuan mempertahankan komitmen moral dalam jangka Panjang meskipun berada di lingkungan yang penuh godaan. Hal ini menjelaskan mengapa Yusuf tidak hanya menolak satu godaan, tetapi mampu mempertahankan integritasnya sepanjang hidup.

3. Model operasional sustainable resistance

Berdasarkan integrasi Burhaana Rabbih dan teori Baumeister, Sustainable Resistance dapat dijabarkan dalam lima tahap operasional berikut :

1. Internalisasi nilai (moral standar stabil)

Nilai ilahi yang dihadirkan oleh Burhan menjadi standar moral internal yang tidak bergantung pada tekanan sosial. Dalam teori Baumeister, tahap ini memastikan keberadaan clear moral standard sebagai prasyarat control diri.²⁹

2. Aktivasi kesadaran spiritual (moral cue transcendental)

Burhaana Rabbih berfungsi sebagai isyarat moral instan yang mengaktifkan kesadaran transcendental. Isyarat ini bekerja sebelum rasionalisasi muncul, sehingga mampu memutus impuls pada fase awal.

3. Self monitoring berkelanjutan (Metakognisi moral)

Kesadaran spiritual mendorong pemantauan diri secara terus-menerus. Individu menjadi peka terhadap situasi berisiko dan mampu membaca tanda-tanda kejatuhan moral sejak dini.

4. Penguatan volitional strength (energi menunda dorongan)

Kesadaran religius memperbarui energi volitional yang dibutuhkan untuk menahan dorongan. Hal ini membuat resistensi dapat dipertahankan meskipun godaan terjadi berulang.³⁰

5. Tindakan resistif konsisten (moral perseverance)

Tahap akhir adalah Tindakan nyata yang konsisten menolak perilaku amoral. Konsistensi ini melahirkan kebiasaan moral yang stabil, bukan sekadar repons situasional.

4. Keunggulan model Sustainable Resistance

Model Sustainable Resistance memiliki tiga keunggulan utama :

1. Tidak bergantung pada Kontrol eksternal, tetapi pada kesadaran internal.
2. Tahan terhadap kelelahan psikologis, karna ditopang makna spiritual.

²⁹ McIntyre, C., & Van Tongeren, D. (2022). "Religion, Meaning, and Willpower: How Spirituality Enhances Volitional Strength." *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 285-299.

³⁰ Rothschild, Z., & Keefer, L. (2023). "Moral Awareness and the Role of Religious Cognition in Ethical Decision-Making." *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 104-119.

3. Relevan lintas konteks, termasuk dalam menghadapi godaan digital.³¹

Dalam konteks era digital, model ini menjelaskan bagaimana individu dapat bertahan dari pornografi, implusivitas media sosial, dan cyber conformity melalui penguatan nilai, kesadaran, dan kontrol diri yang berkelanjutan.

5. Implikasi Teoritis dan praktis

Secara teoritis, model Sustainable Resistance memperluas teori self control Baumeister dengan memasukkan dimensi spiritual sebagai sumber energi volisional yang berkelanjutan. Secara praktis, model ini dapat diaplikasikan dalam : Pendidikan akhlak dan karakter, literasi digital berbasis nilai, konseling dan pembinaan spiritual, pengembangan kurikulum Pendidikan Islam.³²

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa rekonstruksi makna Burhaana Rabbih dalam QS. Yusuf ayat 24 menawarkan paradigma strategis dalam membangun ketahanan moral berkelanjutan ditengah krisis nilai era digital yang ditandai oleh Relativisme etis, Instanifikasi, dan Desakralisasi. Berbeda dari pemahaman yang hanya menempatkan nabi Yusuf sebagai teladan historis, kajian ini menegaskan bahwa Burhaana Rabbih merupakan mekanisme spiritual yang terinternalisasi, bekerja sebagai sistem perlindungan moral yang menyatukan kesadaran ilahi, aktivasi emosional, regulasi kognitif, dan respon perilaku terhadap godaan. Integrasi konsep ini dengan self control Baumeister memperlihatkan bahwa pengalaman spiritual bukan sekedar fenomena transendental, tetapi juga mengaktifkan empat dimensi pengendalian diri, yakni standar moral, motivasi, self monitoring, dan kekuatan volisional untuk menunda gratifikasi dan menolak penyimpangan. Dari sinilah dirumuskan model Sustainable resistance yang terdiri dari lima langkah operasional: internalisasi nilai transendental, aktivasi pengalaman spiritual, penguatan pengawasan diri, optimalisasi kehendak moral, serta perilaku resistif terhadap konformitas, yang secara keseluruhan menunjukkan bahwa integrasi spiritual dan psikologis mampu menghasilkan daya tahan moral jangka panjang.

SARAN

Penelitian ini bersifat konseptual dan berbasis kajian kepustakaan, sehingga temuan yang dihasilkan belum diuji secara empiris di lapangan. Model sustainable resistance yang dirumuskan melalui integrasi makna Burhāna Rabbih dan teori self-control Baumeister masih memerlukan pengujian lebih lanjut untuk menilai efektivitas dan penerapannya dalam konteks sosial nyata. Oleh karena itu, penelitian lanjutan direkomendasikan untuk menggunakan pendekatan empiris, baik kualitatif maupun kuantitatif, guna menguji daya aplikatif model ini dalam memperkuat ketahanan moral, khususnya di era digital.

³¹ Yaden, D., Newberg, A., & Vago, D. (2020). "The Psychology of Transcendent Motivation." *Nature Human Behaviour*, 4(5), 567-578.

³² Van Tongeren, D. R., et al. (2021). *Spirituality and Moral Endurance*.

DAFTAR PUSTAKA

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2020). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika RI. (2021–2024). *Laporan Pengendalian Konten Internet Bermuatan Negatif*. Jakarta: Kominfo.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. (2021). "Religion, Self-Regulation, and Moral Persistence." *Psychological Bulletin*, 147(4), 347–375.
- Hassan, N. (2021). "Spiritual Consciousness and Moral Behavior: A Qur'anic Perspective." *Journal of Islamic Ethics*, 5(1), 55–78
- Hassan, N. (2021). "Spiritual Consciousness and Moral Behavior: A Qur'anic Perspective." *Journal of Islamic Ethics*, 5(1), 55–78.
- Roudhotina, W. (2022). "Self-Control and Digital Temptation Among Indonesian Youth." *Journal of Social Behavior Studies*, 9(1), 41–63.
- "Tafsir Ma'arif al-Qur'an," Maktabah Dār al-'Ulūm. Vol. 12 (2025).
- Ibn Katsir, *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* (Kairo: Dar al-Hadits, 2021).
- Al-Mahalli, J., & Al-Suyuti, J. (2021). *Tafsir al-Jalālayn*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah
- Wahbah Al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* (Damaskus: Dar al-Fikr, n.d.).
- Quraish Shihab. (2020). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Ahmad Mustafa. Al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi* (Beirut: Dar al-Fikr, n.d.).
- Pirutinsky, S. (2024). "Religious Coping and Digital Moral Behavior Among Emerging Adults." *Journal of Religion and Technology*, 3(1), 15–37..
- Rahmawati, Lady Eka. (2023). "Lebih Dekat dengan Metode Tafsir Maudhu'i; Kajian Tematik Atas Ayat-ayat Al-Qur'an." *Sanaamul Qur'an: Jurnal Wawasan Keislaman*, 4(2), 163–173.
- Baumeister, R. & Vohs, K. (2020). *Self-Regulation*. *Social and Personality Compass*, 1(2).
- Naseem, A., Rahman, T., & Khatib, N. (2022). "Spiritual Practice and Metacognitive Moral Awareness." *Journal of Islamic Psychology*, 7(2), 88–104..
- Koenig, H. (2020). *Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications*. San Diego: Academic Press.
- Bandura, A. (2020). *Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves* (Updated Edition). New York: Worth Publishers..
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2021). *The Power of Self-Control in a Digital World*
- Harvard Business Review. (2020). "Why Social Media Reduces Self-Control: Behavioral and Neurological Evidence." *HBR Research Digest*, 98(4), 44–59..
- UNICEF Indonesia. (2022). *Digital Behavior and Online Risk Report for Indonesian Adolescents*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2021). "Social Media and Body Image Concerns." *Current Opinion in Psychology*, 36, 1–5.
- Kircaburun, K., et al. (2020). "Problematic Internet Use, Social Media Addiction, and Self-Control." *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 1–14.
- Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Vohs, K. D. (2021). "The Strength Model of Self-Regulation Revisited." *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1266–1282

- McIntyre, C., & Van Tongeren, D. (2022). "Religion, Meaning, and Willpower: How Spirituality Enhances Volitional Strength." *Psychology of Religion and Spirituality*, 14(3), 285–299.
- Rothschild, Z., & Keefer, L. (2023). "Moral Awareness and the Role of Religious Cognition in Ethical Decision-Making." *Journal of Experimental Social Psychology*, 102, 104–119.
- Yaden, D., Newberg, A., & Vago, D. (2020). "The Psychology of Transcendent Motivation." *Nature Human Behaviour*, 4(5), 567–578.
- Van Tongeren, D. R., et al. (2021). *Spirituality and Moral Endurance*.