

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan berikut dapat dibentuk sebagai solusi untuk pernyataan masalah berdasarkan temuan penelitian ini tentang kebajikan pengendalian diri dalam kisah Nabi Yusuf (AS): Pengendalian diri dapat didefinisikan sebagai kapasitas individu untuk mengelola perilaku mereka sendiri, baik secara fisik maupun mental, untuk mempertahankan citra yang menguntungkan dalam situasi sosial. Kapasitas untuk mengatur emosi seseorang dan membatasi impuls seseorang sehingga seseorang dapat secara akurat menilai lingkungan mereka dan bertindak sesuai dengan standar yang diterima adalah aspek lain dari pengendalian diri.

Ada 3 aspek pengendalian diri nabi Yusuf dalam surat Yusuf : pertama, aspek mengendalikan perilaku (*behavior control*) yang terdapat Q.S Yusuf ayat 23, ayat 46-49, dan ayat 77. Kedua mengendalikan kognitif (*kognitif control*) yang terdapat pada Q.S Yusuf ayat 5, ayat 58-61. Dan ketiga, mengendalikan keputusan (*decisional control*) yang terdapat pada Q.S Yusuf ayat 33.

Setiap individu yang memiliki pengendalian diri yang baik, maka ia akan mampu melawan hawa nafsunya dan mempertimbangkan resiko yang akan ditanggung dari perbuatannya, ia akan mampu menahan rasa amarah dan dendam terhadap sesuatu yang membuatnya sakit, ia mampu memutuskan sebuah pilihan berdasarkan kemanfaatan pilihan tersebut.

## B. Saran

Penulis menarik beberapa rekomendasi dari temuan ini, yang ditawarkan sebagai langkah positif menuju penerapan prinsip-prinsip pengekanan. Penulis merekomendasikan:

1. Bagi setiap individu hendaknya menjalani kehidupan sesuai dengan pedoman al-Quran. Karena dengan berpegang teguh terhadap al-Quran, ia akan mendapatkan keselamatan dalam menjalani kehidupan.
2. Bagi setiap individu hendaknya mengetahui dan menerapkan ilmu-ilmu pengendalian diri (*self control*) di dalam kehidupan. Karena individu yang dapat mengendalikan dirinya dengan baik, ia akan selamat dari segala rintangan kehidupan.