



KONSEP REGULASI EMOSI DALAM AL-QUR'AN: STUDI TAFSIR TEMATIK DAN INTEGRASINYA DENGAN PSIKOLOGI

Silvia Marina¹, Muhammad Raffi Alfirdaus², Anisa Sajida³, Suwandi⁴

¹STAI Dirosat Islamiyah Al-Hikmah Jakarta, Jakarta, Indonesia; email: silviamarinabintumahyuddin@gmail.com

²Universitas Al-Azhar, Kairo, Mesir; email: raffialfirdaus07@gmail.com

³Universitas Islam Negeri Mataram, Indonesia; email: anisasajida@gmail.com

⁴Universitas PTIQ Jakarta, Jakarta, Indonesia; email: militosuwandi2010@gmail.com

Keywords

Al-Qur'an; emotion regulation; psychology; spirituality; thematic exegesis

ABSTRACT

Emotion regulation has become a crucial issue in modern human life, particularly amid increasing psychological pressure and the imbalance between spiritual and emotional dimensions. This study aims to examine the concept of emotion regulation in the Qur'an through a thematic exegesis approach and to integrate it with perspectives from modern psychology. This research employs a qualitative method with a library research approach by analyzing Qur'anic verses related to emotions such as fear, sadness, anger, and happiness, as well as values of regulation including patience, trust in God, and remembrance. Data were analyzed using thematic analysis based on classical and contemporary tafsir sources alongside relevant psychological literature. The findings reveal four main contributions. First, the Qur'an presents cognitive emotion regulation through the transformation of individual perspectives, such as through trust in God and positive thinking. Second, it emphasizes attentional regulation through spiritual practices such as remembrance and prayer, which contribute to emotional calmness. Third, it highlights response regulation through controlling emotional expressions, including restraining anger and promoting forgiveness. Fourth, the Qur'an introduces a distinctive dimension of spiritual-based emotion regulation that positions the relationship with God as the central foundation of emotional management. The analysis demonstrates that these concepts align with modern psychological frameworks of emotion regulation, yet the Qur'an offers a more holistic approach by incorporating a transcendental dimension. This study concludes that the Qur'an functions not only as a normative source but also as a conceptual framework for developing an integrative and contextual model of emotion regulation.

Kata Kunci:

Al-Qur'an; psikologi; regulasi emosi; spiritualitas; tafsir tematik

ABSTRAK

*Regulasi emosi menjadi isu penting dalam kehidupan manusia modern, terutama di tengah meningkatnya tekanan psikologis dan ketidakseimbangan antara aspek spiritual dan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik serta mengintegrasikannya dengan perspektif psikologi modern. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*), dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan*

emosi seperti takut, sedih, marah, dan bahagia, serta nilai-nilai regulasi seperti sabar, tawakkal, dan dzikir. Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik dengan merujuk pada kitab tafsir klasik dan kontemporer serta literatur psikologi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan empat temuan utama. Pertama, Al-Qur'an mengajarkan regulasi emosi pada aspek kognitif melalui perubahan cara pandang terhadap peristiwa, seperti melalui konsep tawakkal dan husnuzan. Kedua, Al-Qur'an menekankan regulasi perhatian melalui aktivitas spiritual seperti dzikir dan shalat yang berfungsi menenangkan jiwa. Ketiga, Al-Qur'an mengarahkan regulasi respons melalui pengendalian ekspresi emosi, seperti menahan amarah dan mendorong sikap memaafkan. Keempat, Al-Qur'an menghadirkan dimensi khas berupa regulasi emosi berbasis spiritual yang menjadikan hubungan dengan Allah sebagai pusat pengelolaan emosi. Analisis menunjukkan bahwa konsep tersebut memiliki kesesuaian dengan kerangka regulasi emosi dalam psikologi modern, namun Al-Qur'an menawarkan pendekatan yang lebih holistik dengan menambahkan dimensi transendental. Kesimpulan penelitian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai sumber normatif, tetapi juga sebagai kerangka konseptual dalam membangun model regulasi emosi yang integratif dan kontekstual.

A. Pendahuluan

Dalam kehidupan modern, individu dihadapkan pada berbagai tekanan psikologis yang berdampak pada kondisi emosional, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Regulasi emosi menjadi aspek penting dalam menjaga kesehatan mental, resiliensi, serta kualitas hubungan sosial individu.¹ Ketidakmampuan dalam mengelola emosi secara adaptif dapat berimplikasi pada berbagai permasalahan psikologis dan sosial. Misal dalam konteks perempuan, kompleksitas peran sebagai individu, ibu, dan anggota masyarakat turut memperbesar potensi tekanan emosional yang pada akhirnya dapat memengaruhi stabilitas keluarga dan perkembangan anak. Karena itu, kajian tentang regulasi emosi menjadi semakin relevan dalam menjawab tantangan kehidupan kontemporer.

Regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis semata, tetapi juga melibatkan dimensi religius dan spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa agama dapat berfungsi sebagai sistem regulasi emosi yang membentuk cara individu dalam memahami dan merespons pengalaman emosional.² Dalam Islam, religiusitas terbukti memiliki hubungan positif dengan kemampuan regulasi emosi individu.³ Selain itu, integrasi antara nilai-nilai Islam dan pendekatan psikologi modern dinilai mampu menghasilkan model

¹ A. S. Troy, A. J. Shallcross, and I. B. Mauss, "Emotion Regulation and Resilience: A Meta-Analysis," *Psychological Bulletin* (2023).

² A. Vishkin, Y. Bigman, and M. Tamir, "Religion as an Emotion Regulation System," *Current Opinion in Psychology* (2024).

³ A. D. P. Reskido, "Islamic Religiosity and Emotion Regulation among Students," *Khazanah: Jurnal Studi Islam* 16, no. 2 (2024).

regulasi emosi yang lebih komprehensif dan holistik.⁴ Dengan demikian, pendekatan integratif antara Al-Qur'an dan psikologi menjadi penting untuk dikembangkan.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membahas regulasi emosi baik dalam perspektif psikologi maupun keislaman. Dalam kajian psikologi, regulasi emosi dipahami sebagai proses yang memiliki keterkaitan erat dengan konsep coping dan resiliensi, serta melibatkan berbagai strategi seperti reinterpretasi kognitif, penerimaan, penghindaran, dan pengendalian respons emosional.⁵ Dalam perspektif psikologi Islam, hasil kajian sistematis menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti *ṣabr* (kesabaran), *shukr* (rasa syukur), dan pengendalian *ghaḍab* (amarah) berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis individu. Pendekatan seperti *Islamic mindfulness* dan *spiritual-based cognitive reappraisal* terbukti efektif dalam membantu individu menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan kualitas hidup.⁶

Penelitian tentang pengendalian emosi dalam Al-Qur'an menunjukkan bahwa Al-Qur'an memuat berbagai panduan umum dalam mengelola emosi agar tidak menimbulkan kerusakan dalam kehidupan individu dan sosial.⁷ Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa pengendalian emosi, khususnya emosi marah, dapat dilakukan melalui tahapan seperti dzikir, kesabaran, memaafkan, dan berbuat ihsan sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir Al-Azhar.⁸

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih cenderung bersifat deskriptif dan parsial baik dalam bentuk penggambaran umum konsep pengendalian emosi maupun fokus pada jenis emosi tertentu seperti marah. Kajian dalam psikologi Islam juga masih banyak berada pada tataran aplikatif dan belum secara langsung dikaitkan dengan analisis tafsir Al-Qur'an secara tematik, belum ditemukan kajian yang secara sistematis mengintegrasikan konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an dengan kerangka regulasi emosi dalam psikologi modern secara komprehensif.

⁴ Nurfitroh, "Emotion Regulation in Islamic Education and Psychology," *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam* 6, no. 1 (2025).

⁵ C. Trudel-Fitzgerald dkk., "Coping and Emotion Regulation: A Conceptual and Measurement Scoping Review," *Canadian Psychology* (2023).

⁶ Cindy Vanesha dkk., "Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review," (2025).

⁷ Siti Nurfitriani Wardah and Muhtar Gojali, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an," *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021).

⁸ Renaldi dkk., "Regulasi Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an: Analisis Tematik Nilai Sabar, Dzikir, dan Pengendalian Diri," (2025).

Berdasarkan kajian tersebut, terdapat celah penelitian dalam upaya mengkonstruksi konsep regulasi emosi yang bersumber dari Al-Qur'an dan diintegrasikan dengan pendekatan psikologi. Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengidentifikasi bentuk-bentuk regulasi emosi dalam Al-Qur'an secara lebih luas. Tidak hanya terbatas pada satu jenis emosi yang dilakukan melalui pendekatan tafsir tematik, serta mengaitkannya dengan kerangka regulasi emosi dalam psikologi modern secara integratif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga konseptual dan integratif.

Penelitian ini menggunakan kerangka regulasi emosi dalam psikologi modern sebagai pendekatan analisis untuk mengidentifikasi dan mengklasifikasikan bentuk-bentuk regulasi emosi yang terdapat dalam Al-Qur'an. Kerangka ini mencakup berbagai strategi pengelolaan emosi yang berkaitan dengan proses kognitif, perhatian, dan respons emosional, serta keterkaitannya dengan coping dan resiliensi. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terhadap konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana bentuk emosi yang terdapat dalam Al-Qur'an, dan (2) bagaimana konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an ditinjau melalui pendekatan tafsir tematik serta relevansinya dengan kerangka regulasi emosi dalam psikologi.

B. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*library research*) yang berfokus pada pengkajian konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an melalui pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*). Pendekatan kualitatif digunakan karena memungkinkan peneliti untuk memahami makna dan konsep secara mendalam melalui analisis data deskriptif dan interpretatif.⁹ Pendekatan tafsir tematik digunakan untuk menghimpun ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan tema tertentu secara sistematis (Al-Farmawi, 2002).¹⁰

Objek penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan emosi, meliputi emosi takut (*khauf*), sedih (*huzn*), marah (*ghadab*), dan bahagia (*farah*), serta ayat-ayat yang mengandung nilai regulasi emosi seperti sabar, tawakal, dan zikir. Penentuan

⁹Sugiyono, Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D (Bandung: Alfabeta, 2019).

¹⁰ A. H. Al-Farmawi, *Al-Bidayah fi al-Tafsir al-Maudhu'i* (Cairo: Dar al-Hadith, 2002).

ayat dilakukan melalui penelusuran indeks tematik Al-Qur'an serta penggunaan kata kunci yang berkaitan dengan emosi.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), yang berperan dalam mengidentifikasi, mengklasifikasi, dan menganalisis data. Untuk mendukung proses analisis, peneliti menggunakan sumber literatur penelitian tafsir dan literatur penelitian psikologi yang membahas regulasi emosi, coping, dan resiliensi.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan emosi berdasarkan kata kunci tematik; (2) mengelompokkan ayat berdasarkan jenis emosi yang terkandung; (3) menelusuri penafsiran ayat melalui penelitian tafsir untuk memahami konteks dan makna; dan (4) mengumpulkan literatur psikologi yang relevan sebagai kerangka analisis.

Teknik analisis data dilakukan secara bertahap dengan menggunakan pendekatan analisis tematik, yang meliputi reduksi data, kategorisasi, interpretasi, dan integrasi data (Moleong, 2017).¹¹ Analisis ini dilakukan dengan mengaitkan temuan tafsir dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern secara integratif, seperti aspek kognitif, pengalihan perhatian, pengendalian respons, serta mekanisme coping dan resiliensi.

Keabsahan data dilakukan melalui teknik triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan penafsiran dari beberapa kitab tafsir serta mengkorelasikannya dengan konsep psikologi yang relevan (Moleong, 2017).¹² Selain itu, dilakukan juga pengecekan konsistensi antara ayat, tafsir, dan konsep psikologi untuk memastikan validitas interpretasi yang dihasilkan.

Melalui langkah-langkah tersebut, penelitian ini menghasilkan konstruksi konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an yang terstruktur dan dapat dianalisis dalam perspektif integratif antara tafsir dan psikologi.

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini disusun berdasarkan kerangka regulasi emosi dalam psikologi modern yang bersifat integratif, yang mencakup aspek kognitif, perhatian, dan respons emosional, serta keterkaitannya dengan mekanisme coping dan resiliensi. Berdasarkan analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, ditemukan bahwa Al-Qur'an tidak hanya

¹¹ L. J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, ed. rev. (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017).

¹² *Ibid.*

menggambarkan emosi manusia, tetapi juga menyediakan strategi regulasi emosi yang terstruktur dan sistematis.

Tabel 1. Klasifikasi Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an

Kategori Regulasi Emosi	Konsep dalam Al-Qur'an	Makna Regulasi
Regulasi Kognitif	Husnuzan, tawakkal	Mengubah cara pandang terhadap peristiwa
Regulasi Perhatian	Dzikir, shalat	Mengalihkan fokus kepada ketenangan spiritual
Regulasi Respons	Menahan amarah (kazhm al-ghayzh)	Mengontrol ekspresi emosi
Regulasi Spiritual	Sabar, keimanan	Menstabilkan emosi melalui hubungan dengan Allah

1. Regulasi Kognitif dalam Al-Qur'an

Temuan penelitian menunjukkan bahwa Al-Qur'an mengajarkan regulasi emosi melalui perubahan cara berpikir terhadap suatu peristiwa. Hal ini tampak dalam QS. At-Taubah: 40 yang menegaskan larangan untuk bersedih dengan menghadirkan kesadaran akan pertolongan Allah. Dalam perspektif tafsir, ayat ini dipahami sebagai upaya menanamkan keyakinan yang dapat meredakan tekanan emosional.

Konsep ini menunjukkan adanya mekanisme regulasi kognitif, yaitu kemampuan individu untuk membangun cara pandang yang lebih positif terhadap realitas yang dihadapi. Dalam kajian psikologi modern, mekanisme ini dikenal sebagai proses reinterpretasi atau restrukturisasi kognitif yang berperan dalam mengurangi dampak emosi negatif.

Konsep regulasi kognitif dalam Al-Qur'an dapat dipahami melalui struktur istilah kognitif yang digunakan dalam Al-Qur'an, seperti tafakur, tadabur, 'aql, dan *tadzakkur*. Penelitian semantik menunjukkan bahwa keempat istilah ini membentuk suatu sistem kognitif yang integratif dalam Al-Qur'an yang mencakup proses pengamatan, perenungan, penalaran, hingga internalisasi makna secara spiritual.¹³

Tafakur dan tadabur berfungsi sebagai proses awal dalam memahami realitas di mana tafakur berorientasi pada fenomena empiris, sedangkan tadabur berfokus pada

¹³ S. Sholahudin, M. Z. Al Farisi, dan R. Supriadi, "Analisis Semantik Istilah Kognitif dalam Al-Qur'an: Tafakur, Tadabur, 'Aql, dan Tazakkur," *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): 543-564.

perenungan terhadap ayat-ayat Al-Qur'an. Lalu *'aql* berperan dalam menghubungkan makna secara rasional dan kausal, sementara *tadzakkur* menjadi tahap lanjutan berupa kesadaran spiritual yang mendalam. Struktur ini menunjukkan bahwa proses kognitif dalam Al-Qur'an tidak bersifat parsial, melainkan bertahap dan saling terintegrasi.

Temuan ini diperkuat oleh kajian psikologi kognitif dalam Al-Qur'an yang menunjukkan bahwa ajaran tauhid memiliki peran penting dalam membentuk regulasi kognitif dan emosional. Melalui kesadaran spiritual yang berpusat pada Tuhan, individu mampu membangun ketenangan batin, kesadaran diri, serta resiliensi dalam menghadapi tekanan hidup.¹⁴ Dalam konteks ini, konsep seperti tawakkal, penerimaan, dan optimisme berbasis keimanan berfungsi sebagai bentuk restrukturisasi pemikiran yang bersifat terapeutik.

Perkembangan kognitif dalam perspektif Al-Qur'an tidak dapat dipisahkan dari dimensi religius, di mana penggunaan akal diarahkan untuk memahami tanda-tanda kekuasaan Allah dan memperkuat keimanan.¹⁵ Hal ini menunjukkan bahwa kognisi dalam Al-Qur'an tidak bersifat netral, melainkan terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual dan tujuan keimanan. Regulasi emosi dalam Al-Qur'an tidak hanya dilakukan melalui perubahan cara berpikir secara sederhana, tetapi melalui proses kognitif yang komprehensif, yang melibatkan pengamatan, refleksi, penalaran, dan kesadaran spiritual. Pendekatan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan sistem regulasi emosi yang integratif, yang menghubungkan dimensi kognitif dan religius secara simultan.

Dengan demikian, Al-Qur'an tidak hanya memberikan larangan untuk bersedih, tetapi juga menawarkan sistem kognitif yang terstruktur sebagai dasar dalam pengelolaan emosi secara konstruktif, berkelanjutan, dan berbasis nilai spiritual.

2. Regulasi Perhatian melalui Aktivitas Spiritual

Selain aspek kognitif, Al-Qur'an juga mengarahkan manusia untuk mengelola emosi melalui pengalihan perhatian. Dalam QS. Ar-Ra'd: 28 ditegaskan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui dzikir kepada Allah. Hal ini menunjukkan

¹⁴ M. F. Ihsan dan M. F. Bramasta, "Dimensi Psikologi Kognitif dalam Al-Qur'an: Telaah Tafsir Tematik Terhadap Ayat-Ayat Bertema Tauhid dan Kesehatan Mental," *At-Tahbir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir* 2, no. 2 (2026).

¹⁵ Asroa dan W. Fitriani, "Integrasi Perkembangan Kognitif Individu dalam Al-Qur'an dengan Aspek Religius," *As-Sabiqun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini* 4, no. 5.

bahwa aktivitas spiritual berfungsi sebagai mekanisme pengalihan perhatian dari sumber tekanan menuju ketenangan batin.

Dalam perspektif psikologi, pengalihan perhatian merupakan salah satu strategi penting dalam regulasi emosi, di mana individu mengarahkan fokusnya kepada stimulus yang lebih menenangkan. Namun, dalam Al-Qur'an, pengalihan perhatian tidak bersifat netral, melainkan diarahkan pada aktivitas spiritual yang memiliki dimensi transendental.

Selain dzikir, praktik ibadah seperti shalat juga berfungsi sebagai sarana pengalihan perhatian yang efektif dalam menstabilkan emosi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas spiritual dalam Islam tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga memiliki fungsi psikologis dalam menjaga keseimbangan emosi.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian empiris yang menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis individu. Studi terhadap generasi Z menunjukkan bahwa semakin tinggi pengalaman spiritual seseorang, semakin baik tingkat kesejahteraan psikologis yang dimilikinya (Hanif & Widiyari, 2024).¹⁶ Hal ini menegaskan bahwa aktivitas spiritual tidak hanya memberikan ketenangan sesaat, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental secara berkelanjutan. Kecerdasan spiritual memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi individu. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang kuat antara kecerdasan spiritual dan regulasi emosi, yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola emosinya secara adaptif.¹⁷ Hal ini memperkuat asumsi bahwa dimensi spiritual berperan penting dalam membentuk kemampuan pengendalian diri dan kestabilan emosi.

Spiritualitas memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif individu, baik secara langsung maupun melalui regulasi diri. Spiritualitas dan regulasi diri secara simultan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif, yang menunjukkan bahwa dimensi spiritual tidak dapat dipisahkan dari kemampuan

¹⁶ S. I. Hanif dan A. R. Widiyari, "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z," *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139-146.

¹⁷ A. A. Agasni dan E. S. Indrawati, "Kecerdasan Spiritual dengan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran," *Jurnal Empati* 4, no. 1 (2015): 23-27.

individu dalam mengelola dirinya secara emosional.¹⁸ Temuan ini menguatkan bahwa aktivitas spiritual tidak hanya berfungsi sebagai pengalihan perhatian, tetapi juga sebagai fondasi dalam membentuk regulasi diri yang lebih stabil.

Secara konseptual, penting untuk membedakan antara religiusitas dan spiritualitas dalam memahami regulasi emosi. Religiusitas berkaitan dengan sistem keyakinan, praktik ibadah, dan aturan formal dalam agama, sedangkan spiritualitas lebih merujuk pada pengalaman batin dan makna hidup yang bersifat personal.¹⁹ Dalam konteks Al-Qur'an, keduanya tidak terpisah, melainkan saling terintegrasi, di mana praktik religius seperti dzikir dan shalat menjadi sarana untuk membangun pengalaman spiritual yang mendalam.

Dengan demikian, regulasi perhatian dalam Al-Qur'an melalui aktivitas spiritual tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga memiliki dasar empiris dan konseptual dalam kajian psikologi modern. Aktivitas seperti dzikir dan shalat dapat dipahami sebagai bentuk pengalihan perhatian yang tidak hanya menenangkan secara psikologis, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual dan religius individu, sehingga menghasilkan regulasi emosi yang lebih stabil dan berkelanjutan.

3. Regulasi Respons melalui Pengendalian Emosi

Bentuk regulasi emosi dalam Al-Qur'an yang menonjol adalah pengendalian respons emosional, khususnya dalam konteks ekspresi emosi negatif seperti amarah. QS. Ali 'Imran: 134 menyebutkan bahwa salah satu ciri orang bertakwa adalah mereka yang mampu menahan amarah (*kazhm al-ghayzh*). Dalam perspektif tafsir, menahan amarah tidak dimaknai sebagai meniadakan emosi, melainkan mengendalikan ekspresinya agar tidak menimbulkan dampak destruktif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Dalam perspektif psikologi, regulasi respons berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola ekspresi emosional setelah emosi muncul. Strategi ini mencakup berbagai bentuk pengendalian, termasuk suppression (penekanan ekspresi) dan bentuk pengelolaan respons yang lebih adaptif.²⁰ Namun demikian, kajian psikologi

¹⁸ L. I. Saputri dan F. Nashori, "Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 6, no. 2 (2023): 95-108.

¹⁹ Y. Amir dan D. R. Lesmawati, "Religiusitas dan Spiritualitas: Konsep yang Sama atau Berbeda?" *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris* 2, no. 2 (2016): 70.

²⁰ Oliver P. John and James J. Gross, "Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development," *Journal of Personality* 72, no. 6 (2004): 1301-1334.

menunjukkan bahwa tidak semua bentuk pengendalian respons bersifat sehat. Penekanan emosi secara berlebihan justru dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan pengelolaan respons yang tepat berkaitan dengan fungsi sosial dan emosional yang lebih baik.²¹

Kemampuan regulasi respons ini berkaitan erat dengan self-control, yang berperan dalam membentuk perilaku adaptif dan prososial. Individu dengan tingkat self-control yang tinggi cenderung memiliki penyesuaian diri yang lebih baik, hubungan sosial yang lebih sehat, serta kecenderungan lebih rendah dalam perilaku agresif (Tangney et al., 2004).²² Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi tidak hanya berdampak pada stabilitas internal individu, tetapi juga pada kualitas relasi sosialnya.

Dari perspektif *neuroscience*, regulasi emosi melibatkan interaksi antara sistem limbik—khususnya *amygdala* sebagai pusat pemrosesan emosi—dan korteks prefrontal sebagai pusat pengendalian rasional. Respons emosional yang impulsif cenderung muncul ketika aktivitas amygdala tidak diimbangi oleh kontrol dari korteks prefrontal, sehingga individu bereaksi secara spontan tanpa pertimbangan rasional (Syofrianisda et al., 2025).²³ Oleh karena itu, regulasi respons menjadi mekanisme penting dalam menyeimbangkan dorongan emosional dan kontrol kognitif.

Dalam konteks Al-Qur'an, perintah untuk menahan amarah menunjukkan pentingnya pengendalian terhadap respons impulsif tersebut. Namun, Al-Qur'an tidak berhenti pada aspek pengendalian semata. Lanjutan ayat tersebut menunjukkan bahwa individu yang mampu menahan amarah juga didorong untuk memaafkan dan berbuat baik. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Al-Qur'an bersifat konstruktif, yaitu tidak hanya menghambat ekspresi negatif, tetapi juga mentransformasikan emosi menjadi perilaku positif.

Regulasi respons emosional tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual. Konsep *ṣabr* (kesabaran) menjadi landasan utama dalam pengendalian emosi, yang dimaknai sebagai kemampuan aktif dalam menahan dorongan negatif sekaligus mengarahkan diri

²¹ *Ibid.*

²² J. P. Tangney, R. F. Baumeister, dan A. L. Boone, "High Self-Control Predicts Good Adjustment," *Journal of Personality* 72, no. 2 (2004): 271–324.

²³ Y. Syofrianisda dkk., "Emotional Awareness in Islam: Study of the Qur'an, Hadith, and Neuroscience," *Al-Irsyad: Journal of Education Science* 4, no. 2 (2025): 798–807.

pada tindakan yang bernilai kebaikan (Ibrahim et al., 2025).²⁴ Kesabaran dalam hal ini bukan sekadar pasif, tetapi merupakan bentuk pengendalian diri yang berbasis kesadaran spiritual.

Regulasi emosi dalam Islam juga berkaitan erat dengan konsep *qalb* (hati) sebagai pusat kesadaran dan pengendali perilaku. *Qalb* tidak hanya berfungsi sebagai pusat emosi, tetapi juga sebagai pusat kognisi dan moralitas. Kondisi *qalb* yang baik akan menghasilkan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang, sedangkan *qalb* yang tidak terjaga cenderung menghasilkan respons emosional yang impulsif (Ibrahim et al., 2025).²⁵

Dalam kerangka yang lebih luas, Islam juga mengenal tahapan jiwa (*nafs*), seperti *nafs al-ammārah* yang cenderung mengikuti dorongan negatif, *nafs al-lawwāmah* yang mulai memiliki kesadaran reflektif, hingga *nafs al-muṭma'innah* yang mencapai ketenangan. Regulasi respons emosional yang ideal tercapai ketika individu mampu mengendalikan dorongan impulsif dan mencapai kondisi jiwa yang stabil (Ibrahim et al., 2025).²⁶

Regulasi emosi dalam Islam dapat dipahami melalui pendekatan psikospiritual yang terintegrasi dengan praktik kesadaran diri. Praktik seperti *muraqabah*, *muhasabah*, dan *tazkiyatun nafs* terbukti berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran diri, pengendalian emosi, dan empati (Syafii et al., 2025).²⁷ Pendekatan ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Islam tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga dapat dikembangkan sebagai model intervensi psikologis yang aplikatif.

Dengan demikian, regulasi respons dalam Al-Qur'an merupakan proses integratif yang melibatkan dimensi psikologis, biologis, dan spiritual. Pengendalian emosi tidak hanya bertujuan untuk menahan ekspresi negatif, tetapi juga untuk mentransformasikan emosi menjadi perilaku yang konstruktif dan berakhlak. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat intrapersonal, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan moral yang kuat.

²⁴ N. Ibrahim dkk., "The Role of Emotion and Spirituality in Counselling Sessions: The Islamic Perspective," *Afkar: Journal of Aqidah and Islamic Thought* 27, no. 1 (2025): 203–258.

²⁵ *Ibid.*

²⁶ *Ibid.*

²⁷ 21. M. H. Syafii dkk., "The Effectiveness of Islamic Psychospiritual Approach in Mindfulness Program for Developing Teachers' Emotional Intelligence," *EDUSHOPIA: Journal of Progressive Pedagogy* 2, no. 2 (2025): 127–138.

4. Regulasi Emosi Berbasis Spiritual

Temuan penting dalam penelitian ini adalah adanya dimensi spiritual sebagai inti dari regulasi emosi dalam Al-Qur'an. Nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, dan keimanan menjadi fondasi utama dalam menjaga stabilitas emosi. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga transendental.

Regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai upaya individu dalam mengelola dirinya sendiri, tetapi juga sebagai bentuk hubungan dengan Allah. Pendekatan ini memberikan kedalaman makna yang tidak hanya berorientasi pada pengurangan emosi negatif, tetapi juga pada pembentukan ketenangan batin yang berkelanjutan.

Hal ini sejalan dengan temuan bahwa Al-Qur'an secara komprehensif memuat berbagai pedoman dalam mengendalikan emosi manusia, baik dalam bentuk pengelolaan konflik batin, pengendalian dorongan negatif, maupun pengarahan emosi menuju perilaku yang konstruktif (Wardah & Gojali, 2021).²⁸

Dalam perspektif psikologi kontemporer, religiusitas terbukti memiliki keterkaitan erat dengan pola regulasi emosi yang lebih adaptif. Individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung lebih mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang konstruktif, seperti reinterpretasi kognitif dan penerimaan, serta lebih sedikit menggunakan strategi maladaptif seperti ruminasi (Vishkin et al., 2016; Vishkin et al., 2018).²⁹

Religiusitas juga berkaitan dengan keyakinan bahwa emosi dapat dikendalikan (belief in controllability of emotions) serta meningkatnya efikasi diri dalam mengelola emosi, yang menjadi faktor penting dalam keberhasilan regulasi emosi (Vishkin et al., 2018).³⁰ Spiritualitas dan regulasi diri memiliki hubungan yang saling menguatkan dalam membentuk kesejahteraan psikologis. Spiritualitas mendorong individu untuk memiliki makna hidup, keyakinan terhadap kekuatan transenden, serta kemampuan menerima realitas kehidupan secara lebih positif. Pada saat yang sama, regulasi diri berperan dalam mengendalikan emosi, dorongan, dan perilaku agar tetap adaptif.

²⁸ S. N. Wardah dan M. Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective," Gunung Djati Conference Series 4 (2021): 1–10.

²⁹ A. Vishkin dkk., "Religiosity and Emotion Regulation," *Journal of Personality* (2016).

³⁰ A. Vishkin dkk., "Religiosity and Well-being: The Mediating Role of Emotion Regulation" (2018).

Kombinasi keduanya terbukti memberikan kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif (Saputri & Nashori, 2023).³¹

Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya berfungsi sebagai sumber makna, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat kemampuan regulasi diri. Individu yang memiliki orientasi spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengendalikan emosi, mengarahkan perilaku, serta merespons tekanan hidup dengan lebih adaptif dan konstruktif.

Dalam perspektif tafsir, regulasi emosi berbasis spiritual juga memiliki dimensi praksis. Pengendalian emosi dilakukan melalui langkah-langkah konkret seperti berdzikir, bersabar, memaafkan, dan berbuat ihsan sebagai bentuk transformasi emosi menjadi perilaku positif (Renaldi et al., 2025).³²

Spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis, ketahanan terhadap stres, serta kemampuan coping yang lebih baik (Hanif & Widiyari, 2024).³³ Spiritualitas juga berperan dalam membantu individu memaknai pengalaman hidup, termasuk penderitaan, sebagai bagian dari rencana Ilahi yang memiliki hikmah tertentu.

Dengan demikian, regulasi emosi berbasis spiritual dalam Al-Qur'an memiliki karakteristik integratif yang mencakup aspek kognitif, emosional, dan spiritual secara simultan. Regulasi emosi tidak hanya diarahkan pada pengendalian diri, tetapi juga pada pembentukan kesadaran ketuhanan (*God-consciousness*) yang menghasilkan ketenangan batin yang lebih mendalam dan berkelanjutan. Regulasi emosi dalam Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme coping, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian yang utuh, yang menggabungkan keseimbangan psikologis dan kedalaman spiritual.

• Integrasi Konsep: Al-Qur'an dan Psikologi

³¹ L. I. Saputri dan F. Nashori (2023).

³² M. Renaldi, B. Budimansyah, dan M. Masruchin, "Conceptual Analysis of Emotional Control in the Al-Qur'an and Islamic Worldview (Thematic Study of Verses on Anger with Patience in Tafsir Al-Azhar)," *Al-Bunyan: Interdisciplinary Journal of Qur'an and Hadith Studies* 3, no. 2 (2025): 177-197.

³³ S. I. Hanif dan A. R. Widiyari, "Peran Spiritualitas dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada Generasi Z," *Jurnal Psikologi Insight* 8, no. 2 (2024): 139-146.

Berdasarkan keseluruhan analisis, ditemukan bahwa konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an memiliki kesesuaian dengan kerangka regulasi emosi dalam psikologi modern, khususnya pada aspek kognitif, perhatian, dan respons. Namun demikian, Al-Qur'an memberikan dimensi tambahan berupa regulasi spiritual yang menjadi pusat dari keseluruhan proses pengelolaan emosi.

Religiusitas dan spiritualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai strategi regulasi emosi. Dalam tinjauan sistematis terhadap studi kuantitatif, ditemukan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan strategi regulasi emosi adaptif seperti cognitive reappraisal, serta berkorelasi negatif dengan strategi maladaptif seperti expressive suppression (Brandão, 2025).³⁴ Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan berperan dalam membentuk pola pengelolaan emosi yang lebih sehat.

Religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan regulasi emosi individu. Individu dengan tingkat religiusitas yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi, baik melalui restrukturisasi kognitif maupun pengendalian ekspresi emosi (Reskido et al., 2024).³⁵ Hal ini menegaskan bahwa praktik keagamaan dan keyakinan spiritual berfungsi sebagai sumber daya psikologis dalam menghadapi tekanan emosional.

Regulasi emosi menjadi mekanisme kunci yang menjembatani hubungan antara religiusitas dan kesejahteraan mental. Dalam konteks situasi krisis seperti pandemi, religious coping terbukti berperan dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui strategi regulasi emosi, khususnya positive reappraisal, yaitu kemampuan menafsirkan ulang peristiwa secara lebih positif (Fatima et al., 2022). Strategi ini memungkinkan individu untuk memaknai pengalaman sulit sebagai bagian dari rencana ilahi, sehingga mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan ketenangan batin.

Sebaliknya, bentuk *negative religious coping* seperti menyalahkan diri secara berlebihan justru berkaitan dengan strategi regulasi emosi yang maladaptif dan berdampak pada penurunan kesejahteraan mental (Fatima et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua bentuk religiusitas bersifat konstruktif, melainkan sangat bergantung pada cara individu memaknai hubungan spiritualnya.

³⁴ Brandao, 2025.

³⁵ *ibid*

Dalam perspektif Al-Qur'an, temuan ini memiliki relevansi yang kuat, karena Al-Qur'an tidak hanya mengajarkan keimanan, tetapi juga memberikan kerangka kognitif dan spiritual dalam memaknai realitas kehidupan. Konsep seperti tawakkal, sabar, dan husnuzan dapat dipahami sebagai bentuk positive reappraisal yang berbasis keimanan, yaitu mengarahkan individu untuk melihat setiap peristiwa dalam kerangka hikmah dan ketentuan Allah.

Regulasi emosi dalam Al-Qur'an tidak hanya bersifat intrapersonal, tetapi juga melibatkan dimensi relasional dengan Tuhan. Hal ini menjadikan regulasi emosi tidak sekadar proses psikologis, melainkan juga proses spiritual yang memberikan makna eksistensial terhadap pengalaman hidup manusia.

Dengan demikian, integrasi antara Al-Qur'an dan psikologi menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan hanya persoalan teknik pengelolaan diri, tetapi juga berkaitan erat dengan sistem nilai, keyakinan, dan makna hidup. Pendekatan ini menghasilkan model regulasi emosi yang lebih holistik, yang tidak hanya berorientasi pada stabilitas psikologis, tetapi juga pada kedalaman spiritual dan kebermaknaan hidup secara menyeluruh.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memiliki konsep regulasi emosi yang komprehensif dan terstruktur, yang mencakup dimensi kognitif, perhatian, respons, serta spiritual. Melalui pendekatan tafsir tematik terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi, ditemukan bahwa Al-Qur'an tidak hanya menggambarkan kondisi emosional manusia, tetapi juga menawarkan mekanisme pengelolaan emosi yang bersifat konstruktif dan berorientasi pada pembentukan kepribadian yang seimbang.

Pada aspek kognitif, Al-Qur'an mengajarkan pentingnya perubahan cara pandang terhadap peristiwa melalui nilai-nilai seperti tawakkal dan husnuzan, yang berfungsi sebagai bentuk restrukturisasi kognitif. Pada aspek perhatian, aktivitas spiritual seperti dzikir dan shalat berperan sebagai mekanisme pengalihan fokus yang efektif dalam meredakan tekanan emosional. Sementara itu, pada aspek respons, Al-Qur'an menekankan pengendalian ekspresi emosi, seperti menahan amarah dan mendorong perilaku memaafkan sebagai bentuk transformasi emosi ke arah yang lebih positif.

Temuan utama penelitian ini adalah adanya dimensi regulasi emosi berbasis spiritual yang menjadi ciri khas pendekatan Al-Qur'an. Nilai-nilai seperti sabar, keimanan, dan ketergantungan kepada Allah tidak hanya berfungsi sebagai penguat moral, tetapi juga

sebagai sumber ketenangan batin yang berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Al-Qur'an melampaui pendekatan psikologis yang bersifat intrapersonal, dengan menghadirkan relasi transendental sebagai pusat pengelolaan emosi.

Selain itu, integrasi antara konsep Al-Qur'an dan psikologi modern menunjukkan adanya titik temu yang signifikan, terutama dalam aspek regulasi kognitif, perhatian, dan respons. Namun, Al-Qur'an memberikan kontribusi tambahan berupa dimensi spiritual yang memperkaya kerangka regulasi emosi menjadi lebih holistik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa Al-Qur'an tidak hanya relevan sebagai sumber normatif, tetapi juga sebagai kerangka konseptual yang dapat berkontribusi dalam pengembangan teori dan praktik regulasi emosi dalam psikologi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada pendekatan kepustakaan yang belum menguji secara empiris implementasi konsep regulasi emosi dalam kehidupan nyata. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan studi empiris, baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif, guna menguji efektivitas konsep regulasi emosi berbasis Al-Qur'an dalam konteks pendidikan, keluarga, maupun kesehatan mental. Selain itu, pengembangan model integratif berbasis Al-Qur'an dan psikologi juga menjadi peluang penting untuk menghadirkan pendekatan regulasi emosi yang lebih kontekstual bagi masyarakat Muslim.

Daftar Pustaka

- Agasni, A. A., & Indrawati, E. S. (2015). Kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa program pendidikan sarjana kedokteran. *Jurnal Empati*, 4(1), 23–27. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13034>
- Al-Farmawi, A. H. (2002). *Al-bidayah fi al-tafsir al-maudhu'i*. Cairo: Dar al-Hadith.
- Amir, Y., & Lesmawati, D. R. (2016). Religiusitas dan spiritualitas: Konsep yang sama atau berbeda? *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 2(2), 67–73. [10.22236/jippuhamka.v2i2.9209](https://doi.org/10.22236/jippuhamka.v2i2.9209)
- Asroa, I., & Fitriani, W. (n.d.). Integrasi perkembangan kognitif individu dalam Al-Qur'an dengan aspek religius. *As-Sabiqun: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 4(5). <https://doi.org/10.36088/assabiqun.v4i5.2269>
- Brandão, T. (2025). Religion and emotion regulation: A systematic review of quantitative studies. *Journal of Religion and Health*, 64(3), 2083–2100. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02216-z>
- Fatima, S., Arshad, M., & Mushtaq, M. (2022). Religious coping and young adult's mental well-being during Covid-19: Testing a double moderated mediation model. *Archive for the Psychology of Religion*, 44(3), 158–174. <https://doi.org/10.1177/00846724221121685>
- Hanif, S. I., & Wideasari, A. R. (2024). Peran spiritualitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada generasi Z. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 139–146.

<https://doi.org/10.17509/insight.v8i2.74941>

- Ibrahim, N., Ibrahim, R. A., Mohamad, N. I., Ismail, Y., Sapiee, M. L., Sanuddin, N. D., & Mahmud, M. (2025). The role of emotion and spirituality in counselling sessions: The Islamic perspective. *Afkar: Journal of Aqidah and Islamic Thought*, 27(1), 203–258. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol27no1.6>
- Ihsan, M. F., & Bramasta, M. F. (2026). Dimensi psikologi kognitif dalam Al-Qur'an: Telaah tafsir tematik terhadap ayat-ayat bertema tauhid dan kesehatan mental. *At-Tahbir: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 2(2).
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif (Edisi revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurfitroh, F. (2025). Emotion regulation in Islamic education and psychology. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(1). <https://doi.org/10.58577/dimar.v6i2.389>
- Nurfitroh, S., et al. (2025). Regulation of emotions in the context of Islamic religious education and modern psychology. *DIMAR: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 216–227. <https://doi.org/10.58577/dimar.v6i2.389>
- Renaldi, M., Budimansyah, B., & Masruchin, M. (2025). Conceptual analysis of emotional control in the Al-Qur'an and Islamic worldview (Thematic study of verses on anger with patience in Tafsir Al-Azhar). *Al-Bunyan: Interdisciplinary Journal of Qur'an and Hadith Studies*, 3(2), 177–197. <https://doi.org/10.61166/bunyan.v3i2.63>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., & Kurniawan, I. N. (2024). Hubungan religiusitas Islam dan regulasi emosi mahasiswa untuk tercapainya SDGs ke-3. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 16(1). <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol16.iss1.art3>
- Saputri, L. I., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, regulasi diri, dan kesejahteraan subjektif siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- Saputri, L. I., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, regulasi diri, dan kesejahteraan subjektif. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- Shihab, M. Q. (2007). *Membumikan Al-Qur'an*. Mizan.
- Sholahudin, S., Al Farisi, M. Z., & Supriadi, R. (2025). Analisis semantik istilah kognitif dalam Al-Qur'an: Tafakkur, tadabbur, 'aql, dan tazakkur. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Qur'an dan Tafsir*, 5(2), 543–564. <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.28365>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafii, M. H., Purnomo, H., Rahmatullah, A. S., & Azhari, H. (2025). The effectiveness of Islamic psychospiritual approach in mindfulness program for developing teachers' emotional intelligence. *EDUSHOPIA: Journal of Progressive Pedagogy*, 2(2), 127–138. <https://doi.org/10.64431/edushopia.v2i2.242>
- Syofrianisda, Y., Yondrizal, Y., Hakim, R., Dahlan, D., & Lahmi, A. (2025). Emotional awareness in Islam: Study of the Qur'an, Hadith, and neuroscience. *Al-Irsyad: Journal of Education Science*, 4(2), 798–807. <https://doi.org/10.58917/aies.v4i2.358>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2023). Emotion regulation and resilience: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*.

- Trudel-Fitzgerald, C., Boucher, G., Morin, C., Mondragon, P., Guimond, A.-J., Nishimi, K., Choi, K. W., & Denckla, C. (2023). Coping and emotion regulation: A conceptual and measurement scoping review. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*. <https://doi.org/10.1037/cap0000377>
- Vanesha, C., Samiana, A., Syella, V., Albib, N. N., Sari, E. N., & Muliani, Y. (2025). Regulasi emosi dalam psikologi Islam: Systematic literature review. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.28011>
- Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., Schwartz, S., Solak, N., & Tamir, M. (2016). Religiosity and emotion regulation. *Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1177/0022022119880341>
- Vishkin, A., Bigman, Y., & Tamir, M. (2022). Religion, emotion regulation, and well-being. *Current Opinion in Psychology*. 10.1007/978-94-017-8950-9_13
- Vishkin, A., Schwartz, S., Ben-Nun Bloom, P., & Tamir, M. (2018). Religiosity and well-being: The mediating role of emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*.
- Wardah, S. N., & Gojali, M. (2021). Controlling emotions from the Al-Qur'an perspective. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 1-10.