Al-Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Vol. 5 No. 2, August 2025, pp. 281-300
ISSN: 3062-6919 E-ISSN: 2807-6346, DOI: 10.57163/almuhafidz.v5i2.242
Journal Homepage: https://jurnal.stiq-almultazam.ac.id/index.php/muhafidz/index

Emotions In The Qur'an: A Thematic Study of Verses on Self-Control

(Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri)

Siti Nurlaila,[1*] Muhammad Alif[1]
[1]Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jun 27, 2025
Revised Aug 1, 2025
Accepted Aug 1, 2025
Published Aug 26, 2025

Keywords:

Emotions
Qur'an
Self-Control
Thematic Qur'an

How to Cite

Nurlaila, Siti and Muhammad Alif. (2025). "Emotions In The Qur'an: A Thematic Study of Verses on Self-Control". *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, *5*(2), 281-300. https://10.57163/almuhafidz.v5i2.242

ABSTRACT

Uncontrolled emotions often trigger a variety of psychological and social problems, such as impulsive behavior, conflict, anxiety, and spiritual imbalances. However, the majority of research to date has used a descriptive-normative approach and has not yet developed a model of emotional regulation based on the Qur'an. This research aims to fill that gap by analyzing the Qur'an's verses that reflect basic human emotions, especially in terms of self-control strategies. A qualitative approach based on literature review and thematic interpretation (mawdu'i) is used, namely by grouping verses scattered in various surahs into the theme of emotion and self-control. The data was analyzed through theory-based coding techniques based on the development of a conceptual framework of self-control according to the Qur'an. The results of the study state that the Qur'an not only acknowledges the existence of human emotions and desires, but also provides moral and spiritual guidance in managing them constructively. These values enrich the thematic discourse of Islamic interpretation and psychology, particularly in building the foundation of spiritual regulation to respond to modern psychiatric and social challenges. The research offers novelty by bridging thematic tafsir and grounded theoretical approaches to construct an emotion regulation model directly from revelation. Additionally, this study produces an e-book intented for academics, educators, and practitioners of Islamic counseling. It further recommends multidisciplinary research to integrate the Qur'anic concept of self-control into educational curricula, therapeutic models, and faith-based counseling frameworks.

This is an open access article under the CC BY *license.*

Corresponding Author:

Siti Nurlaila

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Jl. Raya Syeikh Nawawi Al-Bantani No. 30, Curug, Kota Serang, Banten, Indonesia.
Email: 231320109.siti@uinbanten.ac.id

Copyright (c) 2025 Siti Nurlaila and Muhammad Alif

PENDAHULUAN

Dalam kajian psikologi, istilah emosi berasal dari kata Latin *movere* yang berarti bergerak atau menggerakkan[1], menegaskan fungsi emosi sebagai pendorong tindakan dan penentu interaksi manusia dalam berbagai konteks kehidupan. Individu senantiasa dihadapkan pada ragam emosi seperti marah, sedih, kecewa, bahagia, dan takut, yang jika tidak diatur dengan baik akan berpotensi memunculkan persoalan psikologis maupun sosial, seperti konflik interpersonal, stres, hingga gangguan keseimbangan spiritual. Hal ini sejalan dengan penelitian Syahidah Rena dalam Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas Dan Regulasi Diri: Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Di DKI Jakarta tahun 2018.[2]

Dalam studi tafsir kontemporer, aspek psikologis dalam Al-Qur'an mulai mendapat perhatian yang lebih luas seiring dengan minat yang meningkat terhadap pendekatan multidisipliner dalam studi keislaman. Dimensi emosional dalam teks wahyu adalah salah satu topik yang mendapat perhatian khusus, hal ini dianggap sebagai komponen penting dalam pembentukan etika dan spiritualitas Islam selain sebagai respons emosional manusia. Dalam perspektif Islam, Al-Qur'an tidak hanya mengakui eksistensi emosi sebagai fenomena mental dan spiritual, melainkan juga menegaskan bahwa emosi adalah bagian dari fitrah ciptaan Allah Swt. yang harus diarahkan sesuai nilai moral dan bimbingan ilahiah. Firman Allah Swt. pada QS. An-Najm [53]: 43.

وَاَنَّه هُوَ اَضْحَكَ وَاَبْكٰى

"Dan Dialah yang menjadikan tertawa dan menangis".

Dalam Tafsir Al-Munir, ayat ini menjelaskan bahwasanya Allah Swt. memiliki kekuasaan mutlak untuk membuat tertawa siapa saja yang dikehendaki-Nya dengan menjadikannya sebagai orang yang bahagia dan senang, dan membuat menangis siapa saja yang dikehendaki-Nya dengan menjadikannya sedih. Allah Swt. tidak hanya menciptakan kondisi tertawa dan menangis bagi para hamba-Nya, tetapi juga menetapkan segala faktor penyebab yang melatarbelakanginya. Dalam kebijaksanaan-Nya, Allah menyiapkan jalan menuju kebahagiaan melalui amal-amal saleh yang mendatangkan kegembiraan dan ketenteraman hati. Sebaliknya, Allah juga membiarkan adanya amal-amal buruk yang menjadi penyebab timbulnya kesedihan dan penderitaan.[3] Ayat ini menunjukkan bahwa ekspresi emosi, baik positif maupun negatif, merupakan bagian dari tatanan penciptaan yang teratur dan sarat makna.

Namun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih bersifat parsial, seperti Diana (2015) menekankan peran Al-Qur'an dalam mengendalikan konflik batin, namun belum menyusun klasifikasi tematik ayat-ayat emosi secara sistematis. Untuk mengisi celah ini, penelitian ini menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an sebagai model untuk mengatur emosi yang dilakukan dengan mengkategorikan berbagai jenis emosi dan menyelidiki struktur makna dan strategi pengendaliannya sebagaimana dipaparkan dalam teks wahyu. Dengan demikian, rumusan masalah yang diangkat adalah: Bagaimana Al-Qur'an menggambarkan emosi dasar manusia serta langkah pengendaliannya? Dan bagaimana konstruksi tematik model regulasi emosi Qur'ani dapat dibangun secara

[1] Sonia Dhea Syaviettry Rossellini, "Hubungan Ilmu Pengetahuan Dan Pengendalian Emosi Dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis," *Antropocene : Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora* 4, no. 3 (July 26, 2024): 65–69, https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447.

[2] Syahidah Rena, *Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas Dan Regulasi Diri: Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Di DKI Jakarta*, *Syria Studies*, Cetakan Pertama (Kuningan, Jawa Barat: Nusa Litera Inspirasi, 2018), https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50109.

[3] Wahbah Az Zuhaili, "Tafsir Al-Munir Jilid 14 (Juz 27 & 28)," *Gema Insani*, 2018, 83-84.

sistematis? Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi konseptual dan aplikatif untuk perkembangan studi keislaman kontemporer. Maka, tujuan penelitian ini adalah untuk mempelajari ayat-ayat Al-Qur'an yang mencakup ide-ide tentang emosi dan langkah pengendaliannya. Selanjutnya, penelitian ini merumuskannya ke dalam kerangka tematik yang dikombinasikan dengan teknik pengelompokan dan pengkodean ayat yang sistematis dan menawarkan kebaharuan berupa kontribusi teoretis dan praktis bagi pengembangan studi tafsir tematik dan psikologi Islami, khususnya pada aspek regulasi emosi yang terintegrasi serta terapi spiritual kontemporer. Temuan penelitian ini diperkaya dengan penyusunan ebook praktis sebagai media bantu pembelajaran agar konsep regulasi emosi Qur'ani lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh berbagai kalangan.[4]

TINJAUAN PUSTAKA

Topik mengenai regulasi emosi dalam Al-Qur'an merupakan kajian lintas disiplin yang mendapatkan perhatian luas dalam literatur keislaman. Meskipun secara historis tema ini banyak diulas dalam konteks religius, relevansinya melampaui batas-batas keagamaan dan dapat dianalisis melalui pendekatan psikologis maupun sosial secara lebih luas. Maka, eksplorasi terhadap regulasi emosi dalam perspektif Al-Qur'an penting untuk terus dikembangkan, terutama dalam merumuskan kerangka teoritis yang mengintegrasikan prinsip-prinsip wahyu dengan dinamika afeksi manusia. Beberapa kajian terdahulu yang membahas tentang emosi dalam Al-Qur'an antara lain:

Pertama, R. Rachmy Diana (2015) dalam penelitiannya yang dilakukan dengan pendekatan psikologi Islam dengan judul Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam menyatakan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan lengkap yang luar biasa bagi orang-orang yang beriman tentang cara menangani konflik batin, mengendalikan dorongan bawah sadar yang dapat memicu perilaku negatif, dan melakukan tindakan positif yang membantu mengurangi ketegangan emosional sepanjang dinamika kehidupan.[5] Namun penelitian ini belum memetakan secara sistematis ayat-ayat Al-Qur'an dalam klasifikasi tematik tertentu.

Kedua, Vegia Oviensy et. al (2024) dengan judul penelitian Emosi dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an dan Hadist dalam *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan metode studi pustaka yang mengeksplorasi dimensi emosi dalam konteks pendidikan Islam melalui pendekatan berbasis Al-Qur'an dan Hadis menunjukkan bahwa pendidikan emosional dalam Islam mencakup pengendalian emosi negatif sekaligus penguatan emosi positif seperti kasih sayang dan penghormatan sebagai bagian integral dari pembentukan karakter emosional dalam pendidikan, dan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW sebagai rujukan normatif yang menekankan praktik pengelolaan emosi melalui keteladanan dalam menahan marah, menjaga ketenangan, serta menumbuhkan empati namun dalam penelitiannya belum merumuskan suatu model regulasi emosi yang terstruktur.[6]

Ketiga, studi Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an yang dilakukan Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali (2021) yang membahas pandangan Al-Qur'an tentang cara mengendalikan sebuah emosi yang dilakukan dengan metode kualitatif

[4] Siti Nurlaila, *Ebook Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri*, 2025, https://drive.google.com/file/d/1xHsYhhwGlNd1tU-Rh4fpocjcgj7kSc0h/view?usp=drivesdk .

[5] R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam," *Unisia* 37, no. 82 (October 2015): 41–47, https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5.

[6] Vegia Oviensy et al., "Emosi Dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an Dan Hadist," *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 5, no. 2 (December 10, 2024): 494–515, https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1237.

melalui studi pustaka dengan pendekatan analisis isi. Dikatakan bahwa emosi dapat dimaknai sebagai respons jiwa terhadap pengalaman tertentu, baik positif maupun negatif, yang mendorong individu untuk bertindak sesuai dengan nilai yang diyakininya, dan banyak ayat Al-Qur'an membahas permasalahan tersebut yang tentu dapat diaplikasikan dalam kehidupan,[7] namun penelitian ini masih terbatas pada tataran konseptual deskriptif tanpa menyusun relasi antar tema atau ayat.

Dari ketiga penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penelitian tentang emosi dari sudut pandang Al-Qur'an telah membantu mengidentifikasi nilai-nilai dasar pengelolaan emosi melalui psikologi Islam, pendidikan, dan tafsir normatif. Namun, metode yang digunakan masih fragmentaris, tidak dapat memberikan model konseptual yang dapat dioperasionalisasikan lebih lanjut karena tidak ada kerangka teoretis yang sistematis dan pengolahan data yang tidak berbasis struktur makna ayat. Untuk mengatasi celah tersebut, penelitian ini menawarkan pendekatan sintesis yang menggabungkan tafsir tematik dan strategi pengkodean untuk membangun model regulasi emosi Qur'ani secara sistematis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan studi kepustakaan *(library research)* yang secara khusus menitikberatkan pada eksplorasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema emosi serta mekanisme pengendalian diri. Dalam mengumpulkan ayat, peneliti menerapkan metode tafsir tematik *(mawdu'i)* dengan merujuk pada model yang dikembangkan Muhammad Abduh al-Farmawi secara selektif dan adaptif sesuai dengan kebutuhan penelitian. Tahapan yang diterapkan meliputi: (1) menghimpun seluruh ayat yang berkaitan dengan tema emosi dan pengendalian diri, (2) mengelompokkan ayat-ayat berdasarkan jenis emosi (senang, marah, takut, sedih), dan (3) menelaah makna masing-masing ayat menggunakan kitab-kitab tafsir otoritatif. Beberapa tahapan lainnya tidak digunakan secara eksplisit karena tidak berkaitan langsung dengan tujuan riset, yaitu mengonstruksi model regulasi emosi Qur'ani berbasis analisis empiris ayat. Seperti pemaparan Moh. Tulus Yamani dalam Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i (2015) bahwa dalam menerapkan metode *mawdu'i* minimal dilakukan dengan 2 langkah pokok, yaitu menghimpun ayat-ayat berdasarkan tema dan konteks turunnya, kemudian mengkaji korelasi antar ayat untuk menyusun kesimpulan induktif[8] sehingga ayat-ayat tersebut dapat dianalisis dalam satu kerangka konseptual yang komprehensif.

Sumber data didapatkan dari sumber data primer dan sekunder. Data primer bersumber dari analisis kontekstual ayat-ayat Al-Qur'an melalui rujukan tafsir-tafsir otoritatif seperti Tafsir al-Misbah, Tafsir al-Munir, Tafsir al-Tabari dan lainnya guna memperoleh pemahaman yang sesuai dengan ajaran para ulama. Sedangkan data sekunder berasal dari literatur pendukung, seperti artikel ilmiah dan psikologi Islam yang relevan. Teknik analisis data menggunakan pendekatan *Straussian Grounded Theory* yang dikembangkan oleh Strauss dan Corbin, digunakan untuk menganalisis data dalam tiga tahap utama. *open coding*, *axial coding* dan *selective coding*. Masing-masing ayat diklasifikasikan ke dalam kategori sesuai jenis emosi dan pola pengendalian diri yang terkandung di dalamnya, kemudian hubungan antar kategori diidentifikasi untuk

[7] Siti Nurfitriani Wardah and Muhtar Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective," *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021): 548.

[8] Moh. Tulus Yamani, "Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode Tafsir Maudhu`i," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2015): 273–91, https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-al-quran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf.

membangun kerangka kerja regulasi emosi berlandaskan nilai-nilai Qur'ani. Pada tahap akhir, keseluruhan hasil dianalisis dan disusun ke dalam suatu kerangka konseptual yang kemudian dituangkan dalam bentuk e-book praktis. Media pendukung ini diharapkan dapat mempermudah akses dan pemahaman temuan penelitian oleh berbagai kalangan yang berkepentingan, baik di ranah akademik, praktisi, maupun masyarakat luas.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil penelitian ini menyoroti ayat-ayat Al-Qur'an terkait emosi dasar manusia sebagaimana yang dijelaskan oleh Paul Ekman (marah, sedih, senang, dan takut)[9] serta langkah pengendaliannya dalam perspektif Al-Qur'an. Sebanyak 31 ayat Al-Qur'an berhasil diidentifikasi melalui pendekatan pencarian tematik secara sistematis. Seluruh ayat tersebut memiliki kontribusi signifikan dalam mendukung pencapaian tujuan kolektif yang relevan dan selaras dengan pembahasan mengenai sebuah emosi. Setelah proses klasifikasi dilakukan, setiap ayat dikodekan ke dalam tema-tema tertentu sehingga ayat-ayat tersebut dapat diorganisasi secara lebih terstruktur ke dalam tiga tema pokok. Masing-masing tema kemudian diuraikan lagi ke dalam beberapa subtema yang lebih spesifik.

Tabel.1[10]: Tabel Olah Data

No	Frasa/Ayat Al-Qur'an	*Open Code*	*Axial Code*
1	وَاَنَّهٗ هُوَ اَضْحَكَ وَاَبْكٰى (QS. An-Najm [53]: 43)	Allah sebagai pencipta emosi manusia	Emosi sebagai anugerah pemberian dari Allah
2	لِّكَيْلَا تَأْسَوْا عَلٰى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَآ اٰتٰىكُمْۗ (QS. Al-Hadid [57]: 23)	Anjuran Allah agar tidak larut dalam kesedihan dan kesombongan saat Bahagia	Anjuran Allah agar manusia tidak mengekspresikan emosi secara berlebihan
3	قُلْ بِفَضْلِ اللّٰهِ وَبِرَحْمَتِهٖ فَبِذٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوْاۗ (QS. Yunus [10]: 58)	Kebahagiaan karena karunia Allah	Kebahagiaan spiritual karena rahmat Allah
4	فَرَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوْمِهِۦ غَضْبَٰنَ أَسِفًا ۚ (QS. Thaha [20]: 86)	Marah yang dikendalikan oleh nilai kebenaran	Marah, sebagai bentuk emosi dasar manusia
5	إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ (QS. Yusuf [12]: 86)	Sedih, sebagai bentuk emosi dasar manusia	Mengeluhkan kesedihan kepada Allah
6	وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ	Takut, sebagai bentuk emosi dasar manusia	Ketakutan sebagai bentuk ujian emosional

[9] Qibtiah Maria, "Emosi Dalam Perspektif AlQuran" (2023), https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1393/1/Emosi dalam perspektif al-Qur%27an - Maria Qibtiyah.pdf.

[10] Siti Nurlaila, *Tabel Olah Data - Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri*, 2025, https://drive.google.com/file/d/1WeBrPV4Cui9fP9JGfGBzZTmgCti-CVWz/view?usp=drivesdk. Untuk pengolahan data yang lebih lengkap dapat diakses melalui link ini.

	(QS. Al-Baqarah [2]: 155)		
7	وَلَا تُفْسِدُوْا فِى الْاَرْضِ (QS. Al-A'raf [7]: 56)	Larangan berbuat kerusakan	Kontrol perilaku sosial sebagai bentuk pengendalian diri
8	وَلَا تَعْثَوْا۟ فِى ٱلْأَرْضِ مُفْسِدِينَ (QS. Al-Baqarah [2]: 60)	Berbuat kerusakan merupakan katarsis yang dilarang Allah	Etika sosial dan pengendalian diri
9	مَآ اَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللّٰهِ ۗ وَمَآ اَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَّفْسِكَ (QS. An-Nisa [4]: 79)	Refleksi bahwa keburukan dari diri sendiri, bukan Allah sebagai proses intropeksi diri	Pengalihan berupa rasionalisasi
10	اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ (QS. Al-Ra'd [13]: 28)	Berdzikir bisa menjadikan hati tenang	Dengan berdzikir, hati menjadi tenang
11	أَقِمِ الصَّلَاةَ (QS. Luqman [31]: 17)	Shalat sebagai pilar keteguhan jiwa dalam menghadapi tantangan	Shalat memperkuat kesabaran dan komitmen diri
12	اذْكُرُوا اللَّهَ (QS. Al-Ahzab [33]: 41)	Perintah untuk mengingat Allah	Dzikir sebagai penguat dan penenang batin
13	ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً ۚ (QS. Al-A'raf [7]: 55)	Doa dengan kelembutan menunjukkan kontrol batin dan adab	Doa melatih rendah hati dan kendali emosi
14	قَدْ جَاءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (QS. Yunus [10]: 57)	Al-Qur'an menyembuhkan penyakit hati	Al-Qur'an sebagai terapi dan petunjuk emosi
15	وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُوا۟ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّوا۟ شَيْـًٔا (QS. Al-Baqarah [2]: 216)	Tidak langsung menarik kesimpulan berdasarkan apa yang dipikirkan	Husnuzhan dalam menghadapi emosi kontradiktif
16	لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا (QS. Al-Baqarah [2]: 286)	Beban emosi sesuai kapasitas diri	Menanamkan dalam hati bahwa kita mampu menghadapinya
17	وَإِن يُكَذِّبُوكَ فَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ	Empati terhadap pengalaman batin	Penyesuaian kognitif dengan empati

	(QS. FaTir [35]: 4)		
18	وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِّن قَبْلِكَ فَصَبَرُواْ عَلَىٰ مَا كُذِّبُواْ (QS. Al-An'am [6]: 34)	Kesabaran sebagai bentuk memahami penderitaan orang lain secara emosional	Keteladanan dalam empati melalui kesabaran dalam menghadapi penolakan
19	وَإِن يُكَذِّبُوكَ فَقَدْ كَذَّبَتْ قَبْلَهُمْ (QS. Al-Hajj [22]: 42)	Empati terhadap perjuangan spiritual generasi sebelumnya	Empati sebagai bentuk keteguhan hati
20	وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا (QS. Al-Insan [76]: 8–9)	Memberi tanpa pamrih	Altruisme sebagai model penyesuaian kognitif
21	ٱسْتَعِينُواْ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ (QS. Al-Baqarah [2]: 153)	Sabar sebagai respon emosi	Model coping dengan shalat
22	وَاشْكُرُوْا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنِ QS. Al-Baqarah [2]: 152)	Syukur sebagai penguat kontrol batin	Emosi Positif dan Penguatan Ruhani
23	وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ (QS. 'Ali 'Imran [3]: 134)	Kontrol emosi negatif dengan menahan amarah	Pengelolaan emosi negatif terhadap orang lain
24	فَٱعْفُ عَنْهُمْ (QS. 'Ali 'Imran [3]: 159)	Memaafkan ketika dihadapkan dengan orang yang membuat konflik	kontrol diri dalam interaksi dengan memaafkan
25	وَقُولُواْ قَوْلًا سَدِيدًا (QS. Al-Ahzab [33]: 70)	Jaga lisan dengan berkata yang baik dan benar	Kendali verbal sebagai kontrol emosi
26	مَّا يَلْفِظُ مِن قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ (QS. Qaf [50]: 18)	Malaikat mengawasi setiap ucapan kita	Kesadaran spiritual terhadap kehati-hatian menjaga lisan
27	وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا (QS. Al-Hujurat [49]: 12)	Larangan ghibah dan mencari-cari kesalahan	Menjauhi ghibah sebagai langkah pengendalian diri
28	وَلَا تَجْعَلْ فِيْ قُلُوْبِنَا غِلًّا QS. Al-Hasyr [59]: 10)	Larangan saling membenci	Pengendalian emosi negatif dalam hati

29	وَجَٰدِلۡهُم بِٱلَّتِي هِيَ أَحۡسَنُ (QS. An-Nahl [16]: 125)	Menghindari debat sebagai bentuk pengendalian diri	Berdebat dengan cara yang baik atau berhenti berdebat
30	لَّيۡسَ بِأَمَانِيِّكُمۡ وَلَآ أَمَانِيِّ أَهۡلِ ٱلۡكِتَٰبِۗ مَن يَعۡمَلۡ سُوٓءٗا يُجۡزَ بِهِۦ (QS. An-Nisa' [4]: 123)	Pahala Allah bukan dihasilkan dari berangan-angan, dan orang yang berbuat maksiat atau keburukan maka ia akan dibalas	Komitmen ketakwaan dan pengendalian diri seorang muslim dibuktikan dengan ia meninggalkan maksiat

Selanjutnya, tahap *selective code* menunjukkan bahwa semua kategori dan subkategori terintegrasi dalam satu kategori inti, yaitu pengendalian emosi Qur'ani sebagai kerangka pengendalian diri etis-spiritual. Teori yang terbentuk menyatakan bahwa emosi dalam Islam dianggap sebagai fitrah yang perlu diarahkan melalui pendekatan kognitif, afektif, dan spiritual, serta direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dijelaskan pada bagian berikut ini.

Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an

Emosi mulai tumbuh dan berkembang sejak bayi sebagai bagian dari proses alami manusia. Konsep emosi dipahami sebagai respons psikologis terhadap rangsangan, dan regulasinya memerlukan keterampilan kognitif serta pengaruh nilai spiritual.[11] Dalam perspektif Islam, emosi bukanlah sebuah gangguan melainkan sebuah anugerah[12] yang Allah berikan kepada seluruh manusia sebagai bentuk kesempurnaan atas ciptaan-Nya,[13] yang perlu dikendalikan melalui akal dan iman. Al-Qur'an hadir bukan untuk menafikannya, tetapi untuk membimbing manusia agar mampu mengelola emosi tersebut secara spiritual, proporsional, dan fungsional.

Emosi tidak semata-mata terbatas pada ekspresi kemarahan, namun mencakup seluruh jenis respons afektif atau perilaku yang berasal dari dinamika batin seseorang yang dapat dikenali melalui gestur yang tampak. James, sebagaimana dikutip oleh Maria, mengatakan bahwa emosi adalah keadaan psikis yang tercermin dalam perubahan perilaku dan penampilan fisik seseorang. Dia juga mengatakan bahwa emosi adalah kondisi spiritual seseorang yang memengaruhi manifestasi fisiknya.[14] Dalam konteks ini, kemampuan mengelola emosi secara tepat menjadi sangat penting. Kemampuan untuk mengendalikan diri juga dikenal sebagai *self-control* yang mencakup kemampuan untuk menahan nafsu, mengelola dorongan emosional, dan bertindak berdasarkan nilai moral dan pertimbangan rasional. Setiap pengalaman hidup membentuk pemahaman individu tentang emosi mereka, yang membantu mereka mengekspresikan emosi mereka secara lebih kontekstual dan tepat.[15] Di sisi lain, dimensi ini sesuai dengan ajaran Al-Qur'an, yang berulang kali menekankan betapa pentingnya bersikap moderat dalam berbagai

[11] Zulkarnain Zulkarnain, "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan," *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (December 15, 2018): 183–97, https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836.

[12] Maria, "Emosi Dalam Perspektif AlQuran."

[13] Wardah and Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective."

[14] Maria, "Emosi Dalam Perspektif AlQuran."

[15] Safiruddin Al Baqi, "Ekspresi Emosi Marah," *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (June 1, 2015): 22, https://doi.org/10.22146/bpsi.10574.

keadaan. Sebagaimana dalam QS. Al-Hadid [57]: 23 yang mengingatkan manusia agar tidak berlebihan dalam menanggapi situasi sebagai bentuk disiplin spiritual dan sosial.

Dalam Tafsir at-Tabari, ayat tersebut menjelaskan bahwasanya Allah Swt. berfirman tentang semua musibah atau bencana yang terjadi pada harta dan diri manusia telah tertulis dalam sebuah kitab jauh sebelum manusia diciptakan dan keterangan ini diberitahukan agar manusia tidak terlalu larut dalam kesedihan ketika kehilangan harta benda atau hal duniawi lainnya sebab hal tersebut merupakan ketetapan Allah dan agar manusia tidak terlalu senang dengan harta benda atau hal duniawi lain yang dimilikinya karena mungkin saja harta itu telah dituliskan akan lenyap tanpa dapat diprediksi.[16]

Dilihat dari segi pengaruh yang dihasilkannya, emosi terdiri dari dua kategori, yaitu negatif dan positif.[17] Emosi negatif kerap menyebabkan ketidaknyamanan, ketegangan, dan potensi gangguan dalam relasi sosial dan kesejahteraan psikologis, sedangkan emosi positif cenderung menghasilkan efek yang menyenangkan, menenangkan, serta konstruktif bagi individu. Menurut penelitian Paul Ekman, emosi dasar manusia terdiri dari senang, marah, sedih, dan takut.[18] Keempat emosi tersebut muncul secara alami sebagai reaksi terhadap rangsangan baik dari dalam diri maupun dari luar, dan berpengaruh besar pada perilaku, pengambilan keputusan, serta keseimbangan spiritual seseorang. Dalam hal pengendalian diri, keempat emosi tersebut tidak hanya dipandang sebagai potensi negatif, melainkan dapat menjadi sumber energi positif jika diarahkan dengan tepat.[19] Oleh karena itu, pengaturan emosi dalam perspektif Qur'ani menekankan pentingnya keseimbangan *(wasatiyah),* yakni bagaimana mengekspresikan emosi secara proporsional, tanpa berlebihan maupun menekannya secara tidak sehat.[20]

1. Emosi senang atau bahagia

Dalam bahasa arab, senang berarti فرحا – يفرح – فرح. Kata فرحdalam kitab Lisanul ‘Arab terdiri dari beberapa makna, seperti hati yang tenang, kebahagiaan, kesombongan, kesenangan, kegembiraan, juga merupakan antonim dari kesedihan.[21] Hasil penelusuran menggunakan *Mu'jam al-Mufahras li Alfaẓ al-Qur'an al-Karim* menunjukkan bahwa lafaz *"farh"* dan seluruh bentuk derivasinya, termasuk dalam bentuk verba *(fi'il),* nomina *(isim),* serta bentuk infinitif *(masdar),* tercatat muncul sebanyak 22 kali dalam Al-Qur'an.[22] Kata *mata`a* yang dapat digunakan untuk menggambarkan kesenangan atau hal yang menyenangkan, *as-surur*, dan juga *as-sa'adah*.[23] Rasa senang dapat berupa bahagia, gembira, ataupun cinta, [24] yang merupakan perasaan yang lega dan bebas dari tekanan.

[16] Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari, *Jami'Al Bayan an Ta'wil Ayi Al Qur'an (Tafsir Ath-Thabari) Versi Terjemahan*, September (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).

[17] Shinta Mutiara Puspita, "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini," *SELING: Jurnal Program ...Jurnal Program Studi PGRA* 5 (2019): 82–92.

[18] Wisnu Agastya and Aripin, "Pemetaan Emosi Dominan Pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naïve Bayes," *Jurnal Nasional Teknik Elektro Dan Teknologi Informasi* 9, no. 2 (2020): 171–79, https://doi.org/10.22146/jnteti.v9i2.157.

[19] Ah. Yusuf Siti Khotijah and Verantika Setya Putri Titik Sumiatin, *MASALAH PSIKOSOSIAL Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan* (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2021).

[20] Oviensy et al., "Emosi Dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an Dan Hadist."

[21] Ibn Manzur, *Lisan Al-'Arab*, Jilid III (Bairut: Dar al-Ma'arif, n.d.).

[22] Muhammad Fu'ad 'Abd Al-Baqi, *Al-Mu'Jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al- Karim* (Kairo: Dar Al-Hadith, 1954).

[23] Akhmad Zainul Arifin, "EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL- QUR ' AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK) UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL- QUR ' AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)," 2024.

[24] Maria, "Emosi Dalam Perspektif AlQuran."

Emosi senang biasanya dilandasi oleh perasaan puas, gembira, dan sejahtera yang ditunjukkan dengan bahasa tubuh yang rilex, senyuman, atau nada yang ceria dan menyenangkan. Kebahagiaan seringkali dikaitkan dengan kesehatan, karena kebahagiaan sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental. Emosi ini disebutkan dalam QS. Yunus [10]: 58.

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا ۚ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

"Katakanlah: Dengan karunia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. Itu lebih baik daripada apa yang mereka kumpulkan." (QS. Yunus [10]: 58)

Menurut Tafsir Al-Misbah, setelah menjelaskan betapa besar dan bermanfaatnya al-Qur'an serta menolak tuduhan musyrikin bahwa itu mirip dengan sihir, Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw. untuk meminta semua orang untuk menyambutnya dengan senang hati. "Karunia Allah" *(bi-fadlillah)* diartikan sebagai Al-Qur'an, dan "rahmat-Nya" *(rahmatihi)* diartikan sebagai ajaran Islam dalam ayat tersebut. Oleh karena itu, kegembiraan yang benar-benar patut ditunjukkan oleh manusia tidak terkait dengan hal-hal duniawi yang fana, tetapi lebih pada petunjuk Ilahi, yang memiliki nilai dan martabat yang jauh lebih tinggi daripada kemewahan materi yang dikumpulkan oleh kaum musyrik. Menurut tafsir ini, Al-Qur'an mengarahkan emosi positif, seperti kegembiraan untuk dikaitkan dengan nilai-nilai spiritual daripada tujuan duniawi.[25]

2. Marah

Marah atau غضبmerupakan bentuk *masdar* dari kata غضبا – يغضب – غضبyang muncul 22 kali dalam Al-Qur'an, dan bisa diistilahkan juga dengan غيظyang derivasinya muncul sebanyak 11 kali.[26] Keadaan yang mengganggu dapat menyebabkan kemarahan dan perilaku agresif sebagai respons emosional terhadap stresor eksternal. Kemarahan bisa diekspresikan dengan cara verbal (ucapan) maupun non-verbal (melalui ekspresi tubuh)[27] seperti mata melotot, atau dengan perilaku agresif jika berlebihan[28] seperti merusak sesuatu dengan membanting dan lainnya. Emosi ini disebut dalam firman Allah QS. Thaha [20]: 86.

فَرَجَعَ مُوسَىٰٓ إِلَىٰ قَوْمِهِۦ غَضْبَٰنَ أَسِفًا ۚ قَالَ يَٰقَوْمِ أَلَمْ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعْدًا حَسَنًا ۚ أَفَطَالَ عَلَيْكُمُ ٱلْعَهْدُ أَمْ أَرَدتُّمْ أَن يَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِى

"Maka Musa kembali kepada kaumnya dalam keadaan marah dan sedih. Dia berkata, "Wahai kaumku! Bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu janji yang baik? Apakah terasa lama masa perjanjian itu bagimu, atau kamu ingin kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu sehingga kamu mengingkari janjiku?"

[25] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Surah Yunus Surah Yusuf Surah Hud Surah Ar-Ra'D)*, Vol.6 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

[26] Al-Baqi, *Al-Mu'Jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al- Karim*.

[27] Miftah Ulya, "Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an," *El-'Umdah* 3, no. 1 (2020): 23–46, https://doi.org/10.20414/el-umdah.v3i1.2152.

[28] Izura Rochma Yoven, Regina Athia Mayalianti, Arsila Chairunnisa, "LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS ANGER MANAGEMENT DALAM MENGONTROL PERILAKU," *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*, n.d., 22–33, https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1449/1200.

Dalam Tafsir Al-Qurtubi, istilah *asifa* pada ayat ini memiliki makna benar-benar marah satu tingkat lebih kuat daripada *ghadiba* seperti penjelasan Abu ad-Darda' bahwa kata tersebut menunjukkan tingkat kemarahan yang lebih dahsyat, yaitu jenis kemarahan yang disertai dengan emosi yang mendalam, seperti kesedihan, kekecewaan, dan amarah yang meluap.[29]

3. Sedih

Sedih merupakan antonim dari senang[30] yang dalam bahasa arab berarti حزن – يحزن – حزنا atau أسفا*(asifa/asafa)* sebagaimana dijelaskan sebelumnya. Kata *huzn* adalah rasa sedih karena tidak bisa melakukan sesuatu atau kehilangan sesuatu, sedangkan *asifa* adalah rasa sedih yang mendalam yang dibarengi dengan penyesalan atau amarah.[31] Seseorang yang sedang mengalami kesedihan dapat dilihat dari sikapnya yang lesu, terisolasi, atau menangis (tapi menangis tidak selalu menunjukkan kesedihan. Sedih yang berkepanjangan dapat menyebabkan stres, penurunan kekebalan tubuh, dan penurunan harapan hidup. Allah Swt. befirman dalam QS. Yusuf (12): 86.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

"*Ia berkata: 'Sesungguhnya aku hanya mengeluh kesedihan dan kekhawatiranku kepada Allah, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tidak mengetahui*."

Ayat tersebut menunjukkan seberapa tulus ketundukan seorang hamba yang hatinya selalu terhubung dengan Tuhannya. Hakikat spiritual ini tidak hanya terlihat dalam jiwa Nabi Ya'qub, tetapi juga dalam tanda-tanda kebesaran dan keagungan Ilahi yang nyata. Ini adalah hasil dan makna dari keimanan dan pengenalan yang benar kepada Allah, meningkatkan pengetahuan tentang kekuatan dan pilihan-Nya, merasakan kasih sayang dan perlindungan-Nya, dan menumbuhkan rasa kehambaan yang mendalam dalam kelompok hamba yang saleh.[32]

4. Takut

Dalam dunia spiritual, takut adalah emosi naluriah yang menjaga manusia dari bahaya dan dapat diarahkan menjadi rasa takwa kepada Allah. Dalam bahasa arab diartikan dengan خوفا – يخاف – خافatau خشية – يخشى – خشي. Kata *khawf* menjelaskan ketakutan yang disertai dengan kecemasan dan kekhawatiran tentang keselamatan dirinya sehingga menyebabkan perasaan lemah dan tidak berani menantang.[33] Sedangkan *khasyyah* bukan menunjukkan ketakutan dari lemah fisiknya, tetapi karena dalam dirinya terdapat sebuah rasa kagum dan penghormatan yang mendalam sehingga membuatnya berhati-hati dalam berbagai tindakan dan ucapannya.[34] Takut yang muncul

[29] Abu Abdillah Muhammad ibn Ahmad al-Anshari Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Jāmi' Li Aĥkām Al-Qur'ān (Versi Terjemahan)*, n.d.

[30] Ahmad Zaini Dahlan, "Kamus Al-Qur'an Jilid 1," in *Terjemah Kitab Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*, Cet. ke-1 (Depok: Pustaka Khazanah Fawa' id, 2017).

[31] Luthviyah Romziana and Siti Musriatul Muhimmah, "Asafa Dalam Al-Qur ' an," *Pendidikan Dan Sosial* 10 (2023): 354–75, https://ejurnal.iaiyasnibungo.ac.id/index.php/nurelislam/article/view/570.

[32] Sayyid Quthb, *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Terj. As'ad Yasin, Dkk*, Jilid 6 (Jakarta: Gema Insani Press, 2003).

[33] Amira Fauziah et al., "ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)," *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2023): 77–106, https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/48.

[34] Genaro Noer Fushshilat, "KORELASI ANTARA ULAMA DAN KHASSYAH KEPADA ALLAH (ANALISIS QS. FĀṬIR/35: 28)" (UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA, 2024).

secara alamiah dapat didefinisikan sebagai takut yang disadari oleh insting sebagai makhluk hidup karena muncul berdasarkan fakta sehingga dapat mendorongnya untuk melakukan tindakan antisipasi. Secara objektif, rasa takut memiliki sisi positif dan negatif. Sisi positifnya akan mendorongnya untuk melindungi atau menjauhkan diri dari bahaya atau rangsangan luar yang dapat melukai diri sendiri. Sedangkan negatifnya akan menyebabkan perasaan dan gejala tubuh yang menegangkan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS.Al-Baqarah [2]: 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ

"Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar"

Ayat ini mengisyaratkan bahwa hakikat kehidupan dunia memang tidak terlepas dari berbagai ujian dan cobaan. Tidak peduli seberapa besar ujian yang disebutkan dalam ayat tersebut, pada kenyataannya hanyalah sedikit dibandingkan dengan ganjaran yang diberikan Allah kepada mereka yang sabar. Fakta bahwa Allah memberitahu manusia tentang berbagai jenis ujian ini memungkinkan manusia untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi hal tersebut dengan cara yang bijak dan sabar. Dalam perspektif ini, ujian bukanlah sesuatu yang buruk namun justru merupakan sarana meningkatkan kualitas diri.[35] Allah berfirman demikian agar hati kaum mukminin menerima dalam menghadapi kejadian-kejadian yang akan terjadi di masa depan, dan agar mereka ridha dengan qadha dan qadar Allah apabila tertimpa musibah.[36]

Model Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an

Mengendalikan emosi berarti memahami penyebab suatu perasaan dan menemukan cara untuk mengendalikannya.[37] Respon seseorang dalam menanggapi situasi tertentu sangat bergantung pada hatinya, karena baik buruknya perilaku seseorang diarahkan oleh hatinya.[38] Setiap individu harus bisa mengendalikan dirinya terutama ketika sedang merasakan emosi, karena emosi yang tidak dikendalikan dapat berdampak buruk baik pada diri mereka sendiri maupun orang lain.

Dalam kajian Wardah dan Gojali, terdapat beberapa model pengendalian emosi dasar manusia dapat dikelola secara adaptif dan sesuai dengan nilai-nilai Qur'ani. Sebelum itu, penting untuk dicatat bahwa meskipun emosi negatif seperti marah, sedih, dan takut sering menjadi fokus utama dalam pembahasan regulasi emosi, namun faktanya Al-Qur'an juga memberikan perhatian besar terhadap pengelolaan emosi positif seperti kebahagiaan dan harapan yang berpotensi memicu munculnya sikap sombong, lalai dan lain sebagainya apabila tidak dikendalikan dengan bijaksana, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hadid [57]: 23. Maka, emosi positif juga perlu diperhatikan dan diarahkan agar tetap harmonis dengan nilai-nilai *tawadu',* syukur, serta pengharapan yang aktif namun tetap berpijak pada realitas. Dengan demikian, pendekatan Al-Qur'an

[35] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah)*, Vol.1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

[36] Wahbah Az-Zuhaili, *At-Tafsiirul-Muniir: Fil Aqidah Wasy-Syari'ah Wal Manhaj, Terj. Abdul Hayyie Al Kattani, Dkk*, Cetakan Ke-8 (Damaskus: Darul Fikr, 1426 H - 2005 M).

[37] Akhmad Fajar Prasetya and I made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi*, *K-Media*, Januari (Yogyakarta: K-Media, 2018).

[38] Muhammad Hilmi Jalil, "Konsep Hati Menurut Al-Ghazali," *Reflektika* 11, no. 11 (2017): 61–62.

terhadap emosi bersifat seimbang. Berikut adalah beberapa model regulasi emosi negatif:

1. Model Pengalihan *(Displacement)*

Merupakan model penyaluran gejolak emosi kepada objek lain. Model ini terdiri dari katarsis (menunjukkan apa yang dirasakan melalui ekspresi fisik dan emosional untuk meredakan ketidaknyamanan mental),[39] rasionalisasi (manajemen anggur asam) dan *zikrullah* (mengingat Allah). Pengalihan model katarsis adakalanya ditunjukkan dengan pelampiasan amarah yang meledak-ledak atau merusak sesuatu, dan ada juga pengalihan dengan menjauhi sumber konflik. Allah dengan jelas melarang pengalihan cara pertama karena termasuk perbuatan yang merugikan, sebagaimana frasa وَلَا تُفْسِدُوْا dalam QS. Al-A'raf [7]: 56 dan وَلَا تَعْثَوْا فِى ٱلْأَرْضِ مُفْسِدِينَdalam QS. Al-Baqarah [2]: 60.

Pengalihan selanjutnya adalah rasionalisasi, istilah ini digunakan untuk mengganti kegagalan dalam mencapai tujuan menjadi penilaian baru yang lebih dapat diterima secara emosional. Persepsi bahwa "anggur itu asam" adalah contoh jenis rasionalisasi tertentu, yaitu upaya untuk menenangkan diri dengan alasan yang tampaknya logis, meskipun sebenarnya tidak. Dalam QS. An-Nisa [4]: 79 مَآ اَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللّٰهِۗ وَمَآ اَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَّفْسِكَۗmenunjukkan bahwa rasionalisasi dapat digunakan secara positif: percaya bahwa manusia adalah sumber keburukan dan Allah adalah sumber semua yang baik. Pemahaman ini membuka jalan bagi proses introspeksi dan perbaikan diri.

Model selanjutnya adalah *zikrullah*. Berdzikir atau mengingat Allah adalah hal yang mulia yang didalamnya terdapat unsur keluhuran dan sebagai bentuk penghormatan kepada Allah[40] dan dapat menjadikan hati tenang, sebagaimana dalam QS. Al-Ra'd (13): 28 اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُseperti shalat (QS. Luqman [31]: 17), wirid/dzikir (QS. Al-Ahzab [33]: 41), berdoa (QS. Al-A'raf [7]: 55), dan membaca Al-Qur'an (QS. Yunus [10]: 57).

2. Model Penyesuaian Kognitif (*Cognitive Adjusment*)

Model ini merupakan pendekatan yang digunakan untuk menilai berdasarkan paradigma individu yang disesuaikan dengan pemahaman yang diinginkan. Penyesuaian kognitif terdiri dari atribusi kognitif, empati, dan altruisme. Latar belakang teori ini adalah kenyataan bahwa sikap dan perilaku seseorang secara signifikan dipengaruhi oleh kognisi mereka. Teori model ini banyak ditemukan dalam Al-Qur'an, seperti sifat kognitif yang baik seperti berprasangka baik *(husnu al-zan)* tertulis dalam QS. Al-Baqarah [2]: 216 وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمdan 286, sikap empati dalam QS. Fathir [35]: 4, QS. Al-An'am [6]: 34, dan QS. Al-Hajj [22]: 42, dan altruisme (mengutamakan kepentingan orang lain tanpa mengharapkan imbalan, terkadang mengorbankan kepentingan diri sendiri) pada QS Al-Insan [76]: 8–9 وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۝ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِۖ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا.[41]

3. Model Coping

[39] Tim Asosiasi Psikologi Islam, *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, ed. Ph.D Dr. Ahmad Rusdi, MA.Si. Prof. Subandi, MA, Cet. 1 (Yogyakarta: CV. ISTANA AGENCY Istana Publishing, 2020).

[40] Maulaya Khurun'in, "REGULASI EMOSI DALAM AL – QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK ANALISIS KOPING RELIGIUS)" (INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO, 2024).

[41] Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam."

Model ini mencakup sikap menanggulangi, menerima, atau menguasai.[42] Manusia seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang tidak disukai dalam kehidupannya, mulai dari perilaku orang lain ataupun peristiwa yang tidak menyenangkan, sedangkan manusia harus mampu menghadapinya. Beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menanggulanginya bersabar (QS. Al-Baqarah [2]: 153), bersyukur (QS. Al Baqarah [2]: 152), menahan amarah (QS. Ali 'Imran [3]: 134), serta memberi maaf (QS. Ali 'Imran [3]: 159).

4. Model Lainnya

Selain model-model di atas, ada model pengendalian diri misalnya dengan regresi (mekanisme kembali ke kebiasaan atau cara berpikir sebelumnya saat mengalami stres), represi (penekanan perasaan atau pikiran yang menyakitkan ke alam bawah sadar), supresi (penekanan sadar pada perasaan atau pikiran agar tidak muncul karena ada hal lain yang dianggap lebih penting), relaksasi (proses menenangkan pikiran dan tubuh untuk menurunkan stres), dan penguatan *(reinforcement),* yang dapat berupa saran atau sugesti dari diri sendiri maupun orang lain.

Langkah-Langkah Praktis Pengendalian Diri menurut Al-Qur'an

Pengendalian diri merupakan suatu tindakan yang berupaya untuk menghasilkan perilaku yang sesuai dengan norma moral, nilai, dan aturan masyarakat.[43] Pengendalian diri dalam Al-Qur'an bukan hanya dimaknai sebagai pengekangan terhadap dorongan-dorongan impulsif semata, tetapi merupakan proses aktif untuk menata emosi dan perilaku agar selaras dengan nilai-nilai ilahiah. Emosi manusia dalam Al-Qur'an dapat menjadi sumber kebaikan atau keburukan tergantung pada bagaimana ia dikelola. Oleh karena itu, Al-Qur'an memberikan panduan untuk mengendalikan diri yang dihubungkan dengan emosi-emosi dominan yang melatarbelakanginya.

1. Menjaga Lisan

Lisan adalah salah satu anugerah pancaindra yang sangat penting bagi kehidupan manusia[44] namun juga bisa menjadikan bencana. Sebagai bentuk ketakwaan kepada Allah, umat Islam diminta untuk mengucapkan perkataan yang baik dan tidak menyakiti hati karena akan dipertanggungjawabkan di akhirat kelak.[45]

Dalam tafsir QS. Al-Ahzab [33]: 70 ditekankan betapa pentingnya mengontrol percakapan dalam kehidupan sehari-hari sebagai representasi dari moralitas dan spiritualitas yang baik.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَقُولُواْ قَوۡلٗا سَدِيدٗا

"Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar."

Frasa "ucapkanlah perkataan yang benar" maksudnya adalah perintah untuk berkata benar mengenai Rasulullah SAW dan kaum mukminin, yaitu ucapan yang lurus,

[42] Juli Andriyani, "STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (October 13, 2019): 37, https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527.

[43] Zulfah, "Karakter: Pengembangan Diri," *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

[44] Munirah, "Hadis Tentang Menjaga Lisan Dan Tangan (Suatu Kajian Tahlili)," 2016, 105.

[45] Geri Hummull Hafiz, "Perintah Menjaga Lisan Dalam Perspektif Hadis," *Gunung Djati Conference Serie* 16 (2022): 270–71.

tidak menyimpang, serta bebas dari kebatilan. Dalam beberapa riwayat, kata سَدِيدًا memiliki arti tepat, jujur, adil, dan mengucapkan *La ilaha illa Allah.*[46]

Dalam upaya pengendalian diri, menggabungkan kontrol diri dengan disiplin verbal sangatlah penting. Larangan terhadap ucapan yang kasar, menyulut konflik, atau menyakitkan menunjukkan bahwa komunikasi harus dikelola secara etis. Perkataan yang lurus menunjukkan kejernihan nalar, kestabilan emosional, dan tanggung jawab moral terhadap orang lain.

Sejalan dengan sunnah Nabi yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari no.6018.

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو الأَحْوَصِ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم " مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلاَ يُؤْذِ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ"

"Qutaibah bin Sa'id telah menceritakan kepada kami: Abul Ahwash menceritakan kepada kami, dari Abu Hashin, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah, beliau mengatakan: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Siapa saja yang beriman kepada Allah dan hari akhir, janganlah ia mengganggu tetangganya. Siapa saja yang beriman kepada Allah dan hari akhir, muliakanlah tamunya. Dan siapa saja yang beriman kepada Allah dan hari akhir, maka ucapkanlah perkataan yang baik atau diam."

Allah juga mengingatkan bahwa malaikat terus mengamati dan mencatat setiap perkataan manusia, sebagaimana dalam QS. Qaf [50]: 18. Hal ini menunjukkan bahwa pengendalian lisan bukan hanya bagian dari etika sosial, tetapi juga upaya pendekatan diri terhadap Allah dan agar menjadi lebih baik secara spiritual.[47]

2. Menghindari Ghibah (membicarakan keburukan orang lain)[48]

Ghibah merupakan fenomena yang seringkali dianggap normal di masyarakat karena dorongan emosional, sosial, dan ketidaksadaran akan efek buruknya. Al-Qur'an secara tegas melarang ghibah karena ghibah bukan sekadar pelanggaran etika sosial, tetapi juga jenis dosa yang memiliki konsekuensi abadi, merugikan orang yang dibicarakan dan mencemari integritas moral pelakunya. Bahkan suatu riwayat mengatakan bahwa orang yang mengghibah diancam tidak akan masuk surga kecuali mereka terlebih dahulu mendapatkan balasan atas apa yang mereka lakukan. Sebagaimana dalam tafsir QS. Al-Hujurat [49]: 12.

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱجْتَنِبُواْ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُواْ وَلَا يَغْتَب بَّعْضُكُم بَعْضًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, dan janganlah menggunjing satu sama lain..."

Ayat ini menegaskan larangan berprasangka buruk karena prasangka seringkali mendorong seseorang untuk mencari-cari kesalahan orang lain terutama jika pelakunya telah menyembunyikannya. Larangan ini bahkan diperluas dengan peringatan agar tidak

[46] Abu Ja'far Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Katsir bin Ghalib al-Amali Ath-Thabari, *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an (Tafsir Ath-Thabari Jilid 21) Versi Terjemahan* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007).

[47] Ach Puniman, "Keutamaan Menjaga Lisan Dalam Perspektif Hukum Islam," *Jurnal Yustitia Fakultas Hukum Universitas Madura Pamekasan* 19, no. 2 (2018): 165–75, https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf.

[48] Ujang Rohman, Shalahudin Ismail, and Reva Savela, "Strategi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 12," *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (December 31, 2023): 35–40, https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.35-40.

saling menggunjing. Dengan perumpamaan yang menggugah, Al-Qur'an menunjukkan betapa keji dan menjijikkannya perbuatan ini. Oleh karena itu, Allah menganjurkan untuk menghindari pergunjingan.[49] Ayat ini tidak hanya menetapkan batas etika, melainkan juga berbicara tentang mengendalikan emosi kolektif, yang seringkali tidak terkendali. Larangan ini pada dasarnya adalah bentuk ajakan untuk menyucikan batin dari hal yang dapat merusak stabilitas batin dan keharmonisan sosial.

3. Menghindari Sikap Saling Membenci

Membenci termasuk hal yang dapat merusak hubungan dan keharmonisan sosial.[50] Salah satu bentuknya adalah rasa dengki, Sifat seperti ini dalam Islam termasuk penyakit hati yang berbahaya, karena dapat mendorong seseorang untuk bertindak tidak adil, menyakiti sesama, atau menyebarkan fitnah. Al-Qur'an melarang hal ini sebagaimana dalam QS. Al-Hasyr [59]: 10.

وَلَا تَجْعَلْ فِيْ قُلُوْبِنَا غِلًّا لِّلَّذِيْنَ اٰمَنُوْا

"... dan janganlah Engkau jadikan dalam hati kami kedengkian terhadap orang-orang yang beriman."

Ayat ini menekankan bahwa pengendalian perilaku tidak cukup untuk mengelola emosi, namun pengendalian emosi juga harus mencakup aspek purifikasi hati. Ini relevan dengan konteks regulasi emosi Qur'ani, di mana kebersihan batin merupakan syarat utama untuk membangun hubungan sosial yang ikhlas dan kokoh.

4. Menghindari Perdebatan

Debat merupakan salah satu masalah yang sering muncul selama proses komunikasi.[51] Menyampaikan kebenaran dan mengingkari kemungkaran merupakan tanggung jawab moral setiap Muslim. Namun, jika justru menyebabkan konflik tanpa hasil maka sebaiknya dihindari. Islam melarang perdebatan yang berlarut-larut[52] terutama jika hanya untuk kepentingan pribadi. Allah Swt berfirman dalam QS. An-Nahl [16]: 125.

ٱدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِٱلْحِكْمَةِ وَٱلْمَوْعِظَةِ ٱلْحَسَنَةِ ۖ وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ...

"Serulah (manusia) kepada jalan Tuhanmu dengan hikmah dan nasihat yang baik, dan debatlah mereka dengan cara yang terbaik."

Dalam ayat ini, Allah Swt. memerintahkan Nabi Muhammad Saw. untuk mengajak umat manusia dengan cara yang bijaksana dalam menyembah Allah. Menurut Ibnu Jarir, seruan tersebut merujuk pada ajaran wahyu yang diterima Nabi yang mengandung pelajaran dari kisah-kisah kehidupan manusia serta ajakan dan larangan. Kandungan tersebut dimaksudkan untuk menjadi pengingat bahwa akan ada ganjaran dan hukuman bagi mereka yang menentang kebenaran atau tidak mengikuti perintah-Nya.[53] Dengan

[49] M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Ad-Dukhān, Al-Jātsiyah, Al-Aḥqāf, Muḥammad, Al-Fatḥ, Al-Ḥujurāt, Qāf, Adz-Dzāriyāt, Aṭ-Ṭūr, An-Najm, Al-Qamar, Ar-Raḥmān, Al-Wāqi'Ah)*, vol. 13 (Jakarta: Lentera Hati, 2002).

[50] Diah Imaningrum Susanti, "KEBEBASAN BEREKSPRESI DAN UJARAN KEBENCIAN: KAJIAN FILSAFAT HUKUM TERAPAN," *Jurnal Sapientia et Virtus* 7 no.22 (2022): 17–42, https://jurnal.ukdc.ac.id/index.php/SEV/article/download/363/264.

[51] Ahmad Khoirul Anam, Rumba Triana, and Aceng Zakariaa, "Debat Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Tentang Debat)," *ProsA IAT: Prosiding Al Hidayah Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 8, no. 2 (2015): 1–18, http://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/piat/article/view/580%0Ahttp://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/piat/article/viewFile/580/458.

[52] Muhammad Zulfunun, "Jidal (Debat) Sebagai Salah Satu Metode Dakwah: Menimbang Dalam Perspektif Hukum Islam," *Komunika: Journal of Communication Science and Islamic Dakwah* 3, no. 2 (December 1, 2019): 108, https://doi.org/10.32832/komunika.v3i2.4983.

[53] Abu al-Fida' Imadud Din Isma'il bin 'Umar bin Kathir al-Qurashi Al-Busrawi, *Tafsir Al-Qur'ān Al-'Aẓīm (Tafsir Ibn Kathir) Juz 14 Surat Al-Hijr 2 s.d. an-Nahl 128 Versi Terjemahan*, n.d., Kampungsunnah.org.

kata lain, ayat ini menggarisbawahi bahwa komunikasi dakwah yang efektif secara emosional tidak berasal dari kemarahan atau sifat superioritas, tetapi dari perpaduan antara ketegasan nilai dan pendekatan yang ramah. Oleh karena itu, dalam model regulasi emosi Qur'ani, ayat ini dapat dianggap sebagai strategi pengendalian eksternal, yaitu mengontrol cara berkomunikasi agar tidak menimbulkan resistensi atau tanggapan emosional negatif.

5. Meninggalkan Perbuatan Maksiat

Salah satu bentuk nyata dari komitmen seorang Muslim terhadap nilai-nilai kebajikan dan ketakwaan adalah meninggalkan maksiat. Kesungguhan, pengendalian diri, dan kesadaran akan tanggung jawab moral di hadapan Allah SWT diperlukan dalam upaya ini. Seseorang yang menahan diri dari melakukan dosa menunjukkan kepeduliannya pada kebenaran dan kesucian jiwa, dan berusaha untuk mempertahankan integritas spiritualnya dalam setiap aspek kehidupannya. QS. An-Nisa' [4]: 123.

لَّيْسَ بِأَمَانِيِّكُمْ وَلَآ أَمَانِيِّ أَهْلِ ٱلْكِتَٰبِ ۗ مَن يَعْمَلْ سُوٓءًا يُجْزَ بِهِۦ

"Pahala dari Allah itu bukanlah menurut angan-angan kalian dan bukan pula angan-angan Ahli Kitab. Barang siapa yang mengerjakan kejahatan, niscaya akan dibalas karenanya..."

Setiap individu bertanggung jawab atas tindakan yang mereka lakukan dan Allah akan membalasnya. Karena itu, orang yang beriman harus selalu mempertimbangkan bagaimana mereka bertindak agar selaras dengan petunjuk Allah, karena tidak ada yang dapat membantu mereka selain Allah. Setan yang mengklaim akan melindungi juga tidak dapat melakukannya.[54] Jelas bahwa Al-Qur'an menekankan bahwa pengendalian emosi perlu didukung oleh evaluasi kritis atas amal perbuatan.

KESIMPULAN

Studi ini menemukan bahwa Al-Qur'an secara komprehensif menggambarkan berbagai emosi dasar manusia, baik melalui lafadz yang jelas maupun makna yang tersembunyi dalam struktur ayat. Dalam konteks pengalaman spiritual, sosial, dan moral, emosi seperti *al-farh* (kegembiraan), *al-khawf* (ketakutan), *al-huzn* (kesedihan), dan *al-ghadab* (kemarahan) beserta derivasinya muncul sebagai respons psikologis. Penafsiran terhadap ayat-ayat tersebut menunjukkan bahwa emosi dalam Al-Qur'an tidak hanya dikenali sebagai respons jiwa, tetapi diposisikan dalam kerangka nilai: dibimbing, disaring, dan diarahkan agar tidak merusak keseimbangan akal dan akhlak. Dengan demikian, terbentuklah model regulasi emosi Qur'ani yang terdiri dari tiga komponen utama: identifikasi emosi (kognisi Qur'ani), pengendalian diri dan ekspresi perilaku yang selaras dengan nilai spiritual dan sosial Islam.

Refleksi metodologis penggabungan metode tafsir *mawdu'i* dan *grounded theory* masih perlu penyesuaian terutama theoretical sampling yang tidak dapat digunakan sepenuhnya karena keterikatan pada teks Al-Qur'an sebagai data statis. Namun proses coding tetap dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan konsep penting dari ayat-ayat yang dianalisis. Keterbatasan utama terletak pada fokus pada emosi yang jelas muncul. Akibatnya, dimensi emosional Qur'ani yang lebih kompleks mungkin belum dieksplorasi. Oleh karena itu, riset lanjutan direkomendasikan menggunakan pendekatan tafsir interdisipliner untuk memperluas aplikasi model regulasi emosi Qur'ani.

[54] Tim Kemenag (Kementerian Agama) atau Depag (Departemen Agama) Republik Indonesia, *AL-QUR'AN DAN TAFSIRNYA (Edisi Yang Disempurnakan)*, *Jilid II,* (Jakarta: Widya Cahaya, 2011).

REFERENSI

Abu Ja'far Muhammad bin Jarir Ath-Thabari. *Jami'Al Bayan an Ta'wil Ayi Al Qur'an (Tafsir Ath-Thabari) Versi Terjemahan*. September. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

Ach Puniman. "Keutamaan Menjaga Lisan Dalam Perspektif Hukum Islam." *Jurnal Yustitia Fakultas Hukum Universitas Madura Pamekasan* 19, no. 2 (2018): 165–75. https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf.

Agastya, Wisnu, and Aripin. "Pemetaan Emosi Dominan Pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naïve Bayes." *Jurnal Nasional Teknik Elektro Dan Teknologi Informasi* 9, no. 2 (2020): 171–79. https://doi.org/10.22146/jnteti.v9i2.157.

Al-Baqi, Muhammad Fu'ad 'Abd. *Al-Mu'Jam Al-Mufahras Li Alfaz Al-Qur'an Al- Karim*. Kairo: Dar Al-Hadith, 1954.

Al-Busrawi, Abu al-Fida' Imadud Din Isma'il bin 'Umar bin Kathir al-Qurashi. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Aẓim (Tafsir Ibn Kathir) Juz 14 Surat Al-Hijr 2 s.d. an-Nahl 128 Versi Terjemahan*, n.d. Kampungsunnah.org.

Al-Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad ibn Ahmad al-Anshari. *Tafsir Al-Jami' Li Aĥkam Al-Qur'an (Versi Terjemahan)*, n.d.

Anam, Ahmad Khoirul, Rumba Triana, and Aceng Zakariaa. "Debat Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik Ayat-Ayat Tentang Debat)." *ProsA IAT: Prosiding Al Hidayah Ilmu Al-Quran Dan Tafsir* 8, no. 2 (2015): 1–18. http://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/piat/article/view/580%0Ahttp://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/piat/article/viewFile/580/458.

Andriyani, Juli. "STRATEGI COPING STRES DALAM MENGATASI PROBLEMA PSIKOLOGIS." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (October 13, 2019): 37. https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527.

Arifin, Akhmad Zainul. "EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL- QUR ' AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK) UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER EMOTIONAL INTELLIGENCE DALAM AL- QUR ' AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK)," 2024.

Ath-Thabari, Abu Ja'far Muhammad bin Jarir bin Yazid bin Katsir bin Ghalib al-Amali. *Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an (Tafsir Ath-Thabari Jilid 21) Versi Terjemahan*. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.

Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir Jilid 14 (Juz 27 & 28)*. Gema Insani, 2018.

———. *Tafsir Al-Munir Terj. Abdul Hayyie Al Kattani, Dkk*. Cet.1. Jakarta: Gema Insani, 2013.

Baqi, Safiruddin Al. "Ekspresi Emosi Marah." *Buletin Psikologi* 23, no. 1 (June 1, 2015): 22. https://doi.org/10.22146/bpsi.10574.

Dahlan, Ahmad Zaini. "Kamus Al-Qur'an Jilid 1." In *Terjemah Kitab Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*, Cet. ke-1. Depok: Pustaka Khazanah Fawa' id, 2017.

Diana, R. Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam." *Unisia* 37, no. 82 (October 2015): 41–47. https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5.

Fauziah, Amira, Ahmad Zainuddin, Amir Mahmud, and Miftara Ainul Mufid. "ANXIETY DISORDER DALAM AL-QUR'AN (Telaah Lafadz Khauf, Halu' Dan Huzn)." *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial* 1, no. 2 (2023): 77–106. https://ejournal.warunayama.org/index.php/triwikrama/article/view/48.

Fushshilat, Genaro Noer. "KORELASI ANTARA ULAMA DAN KHASSYAH KEPADA ALLAH (ANALISIS QS. FATIR/35: 28)." UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA, 2024.

Geri Hummull Hafiz. "Perintah Menjaga Lisan Dalam Perspektif Hadis." *Gunung Djati*

Conference Serie 16 (2022): 270–71.

Indonesia, Tim Kemenag (Kementerian Agama) atau Depag (Departemen Agama) Republik. *AL-QUR'AN DAN TAFSIRNYA (Edisi Yang Disempurnakan)*. *Etika Jurnalisme Pada Koran Kuning : Sebuah Studi Mengenai Koran Lampu Hijau*. Jilid II. Vol. 16. Jakarta: Widya Cahaya, 2011.

Islam, Tim Asosiasi Psikologi. *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*. Edited by Ph.D Dr. Ahmad Rusdi, MA.Si. Prof. Subandi, MA. Cet. 1. Yogyakarta: CV. ISTANA AGENCY Istana Publishing, 2020.

Jalil, Muhammad Hilmi. "Konsep Hati Menurut Al-Ghazali." *Reflektika* 11, no. 11 (2017): 61–62.

Manzur, Ibn. *Lisan Al-'Arab*. Jilid III. Bairut: Dar al-Ma'arif, n.d.

Maria, Qibtiah. "Emosi Dalam Perspektif AlQuran," 2023. https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1393/1/Emosi dalam perspektif al-Qur%27an - Maria Qibtiyah.pdf.

Maulaya Khurun'in. "REGULASI EMOSI DALAM AL – QUR'AN (KAJIAN TAFSIR TEMATIK ANALISIS KOPING RELIGIUS)." INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO, 2024.

Munirah. "Hadis Tentang Menjaga Lisan Dan Tangan (Suatu Kajian Tahlili)," 2016, 105.

Nurlaila, Siti. *Ebook Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri*, 2025. https://drive.google.com/file/d/1xHsYhhwGlNd1tU-Rh4fpocjcgj7kSc0h/view?usp=drivesdk .

———. *Tabel Olah Data - Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri*, 2025. https://drive.google.com/file/d/1WeBrPV4Cui9fP9JGfGBzZTmgCti-CVWz/view?usp=drivesdk.

Oviensy, Vegia, Syafruddin, Rehani, Jalwis, and Asraf Kurnia. "Emosi Dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an Dan Hadist." *Mauriduna: Journal of Islamic Studies* 5, no. 2 (December 10, 2024): 494–515. https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1237.

Prasetya, Akhmad Fajar, and I made Sonny Gunawan. *Mengelola Emosi*. *K-Media*. Januari. Yogyakarta: K-Media, 2018.

Puspita, Shinta Mutiara. "Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini." *SELING: Jurnal Program …Jurnal Program Studi PGRA* 5 (2019): 82–92.

Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an Terj. As'ad Yasin, Dkk*. Jilid 6. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.

Rena, Syahidah. *Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas Dan Regulasi Diri: Studi Pada Mahasiswa Kedokteran Di DKI Jakarta*. *Syria Studies*. Cetakan Pe. Kuningan, Jawa Barat: Nusa Litera Inspirasi, 2018. https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50109.

Rohman, Ujang, Shalahudin Ismail, and Reva Savela. "Strategi Pengendalian Diri Dalam Perspektif Al-Qur'an Surat Al-Hujurat Ayat 12." *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi* 3, no. 1 (December 31, 2023): 35–40. https://doi.org/10.35316/psycomedia.2023.v3i1.35-40.

Romziana, Luthviyah, and Siti Musriatul Muhimmah. "Asafa Dalam Al-Qur ' an." *Pendidikan Dan Sosial* 10 (2023): 354–75. https://ejurnal.iaiyasnibungo.ac.id/index.php/nurelislam/article/view/570.

Rossellini, Sonia Dhea Syaviettry. "Hubungan Ilmu Pengetahuan Dan Pengendalian Emosi Dalam Kehidupan Manusia: Analisis Kritis." *Antropocene : Jurnal Penelitian Ilmu Humaniora* 4, no. 3 (July 26, 2024): 65–69.

https://doi.org/10.56393/antropocene.v4i3.2447.

Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Ad-Dukhan, Al-Jatsiyah, Al-Ahqaf, Muhammad, Al-Fath, Al-Hujurat, Qaf, Adz-Dzariyat, At-Tūr, An-Najm, Al-Qamar, Ar-Rahman, Al-Waqi'Ah)*. Vol. 13. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Surah Al-Fatihah-Surah Al-Baqarah)*. Vol.1. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

———. *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an (Surah Yunus Surah Yusuf Surah Hud Surah Ar-Ra'D)*. Vol.6. Jakarta: Lentera Hati, 2002.

Siti Khotijah, Ah. Yusuf, and Verantika Setya Putri Titik Sumiatin. *MASALAH PSIKOSOSIAL Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media, 2021.

Susanti, Diah Imaningrum. "KEBEBASAN BEREKSPRESI DAN UJARAN KEBENCIAN: KAJIAN FILSAFAT HUKUM TERAPAN." *Jurnal Sapientia et Virtus* 7 no.22 (2022): 17–42. https://jurnal.ukdc.ac.id/index.php/SEV/article/download/363/264.

Ulya, Miftah. "Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an." *El-'Umdah* 3, no. 1 (2020): 23–46. https://doi.org/10.20414/el-umdah.v3i1.2152.

Wardah, Siti Nurfitriani, and Muhtar Gojali. "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective." *Gunung Djati Conference Series* 4 (2021): 548.

Yamani, Moh. Tulus. "Memahami Al-Qur ' an Dengan Metode Tafsir Maudhu`i." *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 2 (2015): 273–91. https://media.neliti.com/media/publications/321427-memahami-al-quran-dengan-metode-tafsir-m-fcbe24b0.pdf.

Yoven, Regina Athia Mayalianti, Arsila Chairunnisa, Izura Rochma. "LITERATURE REVIEW: EFEKTIVITAS ANGER MANAGEMENT DALAM MENGONTROL PERILAKU." *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*, n.d., 22–33. https://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/article/view/1449/1200.

Zulfah. "Karakter: Pengembangan Diri." *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 1, no. 1 (2021): 28–33.

Zulfunun, Muhammad. "Jidal (Debat) Sebagai Salah Satu Metode Dakwah: Menimbang Dalam Perspektif Hukum Islam." *Komunika: Journal of Communication Science and Islamic Dakwah* 3, no. 2 (December 1, 2019): 108. https://doi.org/10.32832/komunika.v3i2.4983.

Zulkarnain, Zulkarnain. "Emosional : Tinjauan Al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan." *Tarbawy : Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (December 15, 2018): 183–97. https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836.