

## Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam: Integrasi Konseptual dengan Teori Psikologi Modern

**Ajeng Sulistyorini Retnowati<sup>1\*</sup>**

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia,  
[ajeng.rini2002@gmail.com](mailto:ajeng.rini2002@gmail.com)

**Camalia Naura Amani<sup>2</sup>**

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Malang, Indonesia,  
[200401110150@student.uin-malang.ac.id](mailto:200401110150@student.uin-malang.ac.id)

\*E-mail: [ajeng.rini2002@gmail.com](mailto:ajeng.rini2002@gmail.com)

### Abstract

*The ability to regulate emotions is a crucial aspect of an individual's mental health and psychological functioning. In modern psychology, emotion regulation is understood as the process of monitoring, evaluating, and modifying emotional responses to adapt to situational demands. However, studies integrating the concept of emotion regulation with an Islamic perspective are relatively limited and have not been systematically mapped. In particular, there is no integrative conceptual framework that comprehensively maps the congruence and differences between emotion regulation in modern psychology and Islamic values, leaving a significant theoretical gap. This study aims to examine the concept of emotion regulation from an Islamic perspective and analyze its relevance to emotion regulation theory in contemporary psychology. The study used a narrative literature study approach by analyzing primary and secondary sources, including psychology books, scientific journal articles, the Quran, Hadith, and the thoughts of relevant scholars. Data analysis was conducted using content analysis techniques to identify key themes in emotion regulation. The results of the study indicate that emotion regulation in Islam is a holistic process that includes monitoring, evaluating, and controlling emotions through patience, self-control, and emotional balance. This concept has substantial congruence with modern models of emotion regulation, particularly in the aspects of emotional acceptance, impulse control, and goal orientation, but is distinguished by its spiritual foundation and the value of monotheism. This research contributes scientifically by developing an integrative conceptual framework that connects Islamic perspectives on emotion regulation with modern psychological theory, thereby enriching contemporary psychology through a more holistic, contextual, and spiritually based approach. The study concludes that the integration of Islamic and modern psychological perspectives enriches the understanding of emotion regulation and contributes to the development of a holistic and contextual psychological framework.*

**Keywords: Emotion Regulation, Islamic Psychology, Patience, Mental Health**

### Abstrak

*Kemampuan regulasi emosi merupakan aspek krusial dalam kesehatan mental dan keberfungsian psikologis individu. Dalam psikologi modern, regulasi emosi dipahami sebagai proses memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar adaptif terhadap tuntutan situasional. Namun, kajian yang mengintegrasikan konsep regulasi emosi dengan perspektif Islam masih relatif terbatas dan belum terpetakan secara sistematis. Secara khusus, belum terdapat kerangka konseptual integratif yang secara komprehensif memetakan kesesuaian dan perbedaan antara regulasi emosi dalam psikologi modern dengan nilai-nilai Islam, sehingga menyisakan kesenjangan teoritis yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep regulasi emosi dalam perspektif Islam serta menganalisis relevansinya dengan teori regulasi emosi dalam psikologi kontemporer. Penelitian menggunakan pendekatan studi literatur naratif dengan menganalisis sumber primer dan sekunder berupa buku psikologi, artikel jurnal ilmiah, Al-Qur'an, Hadis, dan pemikiran ulama yang relevan. Analisis data dilakukan melalui teknik analisis isi untuk mengidentifikasi tema-tema utama regulasi emosi. Hasil kajian menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Islam merupakan proses holistik yang mencakup pemantauan, evaluasi, dan pengendalian emosi melalui kesabaran, pengendalian diri, dan keseimbangan emosional. Konsep tersebut memiliki kesesuaian substansial dengan model regulasi emosi modern, khususnya dalam aspek penerimaan emosi, kontrol impuls, dan orientasi tujuan, namun dibedakan oleh landasan spiritual dan nilai tauhid. Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah berupa pengembangan kerangka konseptual integratif yang menghubungkan perspektif regulasi emosi dalam Islam dengan teori psikologi modern, sehingga memperkaya khazanah psikologi kontemporer melalui pendekatan yang lebih*

*Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam: Integrasi Konseptual dengan Teori Psikologi Modern: Ajeng Sulistyorini Retnowati, Camalia Naura Amani: Volume 2, No. 1 2026*

*holistik, kontekstual, dan berbasis nilai spiritual. Penelitian ini menyimpulkan bahwa integrasi perspektif Islam dan psikologi modern memperkaya pemahaman regulasi emosi serta berkontribusi pada pengembangan kerangka psikologi yang holistik dan kontekstual.*

**Kata kunci: Regulasi Emosi, Psikologi Islam, Kesabaran, Kesehatan Mental**

## **1. INTRODUCTION**

Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan potensi dirinya sekaligus menjaga hubungan sosial yang harmonis dengan orang lain. Proses pengembangan potensi tersebut tidak dapat dilepaskan dari kondisi emosional yang stabil dan terkelola dengan baik, karena emosi berperan penting dalam proses belajar, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial. Dalam kehidupan sehari-hari, sering dijumpai individu yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi, baik dalam konteks akademik, pekerjaan, maupun relasi interpersonal. Ketidakmampuan mengelola emosi secara adaptif dapat menjadi hambatan serius bagi aktualisasi diri dan kualitas hubungan sosial, serta berpotensi menimbulkan konflik dan distress psikologis ((Gross, 2015); (Aldao, Nolen-Hoeksema, et al., 2016)).

Dalam kajian psikologi, emosi dipahami sebagai keadaan afektif yang melibatkan pengalaman subjektif, ekspresi perilaku, serta respons fisiologis (James, dalam (Safaria, 2012)). Emosi secara umum diklasifikasikan ke dalam emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif, seperti harapan, cinta, dan antusiasme, berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan motivasi individu, sedangkan emosi negatif, seperti marah, sedih, dan takut, apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak pada penurunan fungsi adaptif individu ((Syukur, 2011); (Fredrickson, 2013)). Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola dinamika emosinya menjadi aspek krusial dalam kehidupan psikologis.

Konsep pengelolaan emosi dalam psikologi modern dikenal dengan istilah regulasi emosi, yaitu strategi yang digunakan individu untuk memantau, mengevaluasi, serta memodifikasi pengalaman dan ekspresi emosionalnya, baik secara sadar maupun tidak sadar (Pontier & Treur, 2007). Regulasi emosi bertujuan agar individu mampu memberikan respons emosional yang sesuai dengan tuntutan situasi internal maupun eksternal (Hwang, 2006 dalam (Fitri, 2012)). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu tetap tenang di bawah tekanan, mengendalikan impuls negatif, serta menyelesaikan masalah secara lebih efektif ((Reivich & Shatte, 2002); (Gross, 2015)).

Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi menempati posisi yang sangat penting dan memiliki landasan normatif yang kuat. Islam menganjurkan umatnya untuk mampu menahan dan mengendalikan emosi, khususnya emosi marah, karena ekspresi marah yang tidak terkendali dipandang dapat merusak diri sendiri dan hubungan sosial. Hal ini tercermin dalam sabda Rasulullah SAW, “Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, melainkan orang yang mampu menahan dirinya ketika marah” (HR. Bukhari & Muslim). Hadis ini menegaskan bahwa kekuatan sejati dalam Islam tidak diukur dari aspek fisik, melainkan dari kemampuan regulasi emosi dan pengendalian diri.

Lebih lanjut, Rasulullah SAW juga bersabda, “Barang siapa yang menahan amarahnya padahal ia mampu meluapkannya, maka Allah akan memenuhi hatinya dengan rasa aman pada hari kiamat” (HR. Ibnu Asakir), serta “Jangan kamu marah, maka kamu akan masuk surga” (HR. At-Ṭabrānī). Hadis-hadis tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam Islam tidak hanya berdampak pada kesejahteraan psikologis di dunia, tetapi juga memiliki implikasi spiritual dan eskatologis. Dengan demikian, pengelolaan emosi dalam Islam bersifat holistik, mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual (Ancok & Suroso, 2011).

Sejumlah pemikir Islam juga menekankan pentingnya keseimbangan emosi sebagai indikator kekuatan iman. Individu yang mampu bersikap seimbang antara kegembiraan dan kesedihan, serta tidak larut dalam euforia maupun keputusasaan, menunjukkan kedewasaan emosional dan spiritual (Al-Qarni, 2016). Pandangan ini sejalan dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern, namun memiliki landasan epistemologis yang berbeda, yakni bersumber dari wahyu dan nilai keimanan. Meskipun demikian, kajian empiris dan konseptual yang mengintegrasikan teori regulasi emosi modern dengan perspektif Islam masih relatif terbatas dan belum terpetakan secara sistematis.

Studi mengenai regulasi emosi dalam psikologi modern masih didominasi oleh pendekatan empiris yang cenderung reduksionistik dan berfokus pada aspek intrapsikis, sehingga kurang mengakomodasi dimensi spiritual dan transendental. Di sisi lain, kajian dalam perspektif Islam umumnya bersifat normatif dan belum terintegrasi secara sistematis dengan kerangka teoritik psikologi kontemporer. Akibatnya, terjadi kesenjangan epistemologis antara kedua pendekatan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini menawarkan integrasi konseptual antara regulasi emosi dalam psikologi modern dengan perspektif Islam guna membangun kerangka pemahaman yang lebih holistik, mencakup dimensi psikologis, sosial, dan spiritual.

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan kajian antara konsep regulasi emosi dalam psikologi kontemporer dan pemahaman regulasi emosi dalam perspektif Islam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep regulasi emosi dalam perspektif Islam melalui studi literatur, dengan merangkum pandangan Al-Qur'an, Hadis, serta pemikiran ulama dan mengaitkannya dengan teori regulasi emosi dalam psikologi. Pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: bagaimana konsep regulasi emosi dalam perspektif Islam, dan sejauh mana relevansinya dengan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern? Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan psikologi Islam serta memberikan dasar konseptual bagi pengembangan intervensi psikologis yang berlandaskan nilai-nilai Islam.

## **2. METHODS**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur naratif (*narrative literature review*) untuk mengkaji konsep regulasi emosi dalam perspektif Islam. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti melakukan sintesis dan interpretasi komprehensif terhadap berbagai sumber teoretis dan normatif yang relevan, khususnya pada kajian multidisipliner yang mengintegrasikan psikologi dan studi keislaman ((Green et al., 2006); (Ferrari, 2015)).

Sumber data penelitian meliputi literatur primer dan sekunder, yaitu buku teks psikologi dan psikologi Islam, artikel jurnal nasional dan internasional bereputasi, serta sumber-sumber klasik Islam berupa Al-Qur'an, Hadis, dan karya ulama yang membahas emosi dan pengendalian diri. Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data ilmiah seperti Google Scholar dan Scopus dengan kata kunci *emotion regulation*, *Islamic psychology*, dan *regulasi emosi*, dengan mempertimbangkan publikasi dalam rentang waktu sepuluh hingga lima belas tahun terakhir ((Ancok & Suroso, 2011); (Gross, 2015)).

Pemilihan literatur didasarkan pada kriteria inklusi berupa relevansi substansial dengan fokus kajian regulasi emosi dan kredibilitas akademik sumber, sementara literatur yang tidak relevan secara konseptual atau tidak memiliki dasar ilmiah yang memadai dikecualikan. Literatur yang terpilih kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi kualitatif (*content analysis*) dengan mengidentifikasi tema-tema utama terkait konsep emosi, pengendalian marah,

keseimbangan emosional, dan implikasinya terhadap kesehatan mental dalam Islam (Krippendorff, 2018).

Untuk meningkatkan validitas temuan, dilakukan triangulasi sumber dengan membandingkan konsep regulasi emosi dalam psikologi modern dan perspektif Islam yang bersumber dari Al-Qur'an, Hadis, serta pemikiran ulama. Pendekatan ini memungkinkan penyusunan pemahaman yang integratif dan kontekstual mengenai regulasi emosi dalam Islam, yang selanjutnya disajikan secara deskriptif-analitis sesuai dengan tujuan penelitian (Creswell & Poth, 2018).

### **3. RESULTS**

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan proses multidimensional yang melibatkan kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang dialami. Thompson (dalam (Mawardah & Adiyanti, 2014)) mengemukakan bahwa regulasi emosi diawali oleh pemantauan emosi, yaitu kesadaran individu terhadap kondisi afektif, kognitif, dan perilaku yang muncul dalam dirinya. Kemampuan ini menjadi fondasi bagi aspek regulasi lainnya karena memungkinkan individu mengenali konteks emosi secara utuh sebelum mengambil respons. Selanjutnya, evaluasi emosi berperan dalam menilai emosi secara rasional sehingga individu mampu menghindari distorsi kognitif akibat emosi negatif. Tahap terakhir, yaitu modifikasi emosi, mencerminkan kapasitas individu untuk mengubah respons emosional ke arah yang lebih adaptif sehingga mampu bertahan dan menyelesaikan permasalahan hidup secara konstruktif ((Garber & Dodge, 2004); (Kostiuk & T.F, 2002)).

Temuan literatur juga memperkuat kerangka regulasi emosi yang dikemukakan oleh (Gross, 2007b), yang menekankan empat aspek utama, yaitu strategi regulasi emosi, keterlibatan dalam perilaku berorientasi tujuan, kontrol terhadap respons emosional, dan penerimaan emosi. Individu yang memiliki strategi regulasi yang baik cenderung lebih cepat menenangkan diri dan mampu mengurangi intensitas emosi negatif. Kemampuan untuk tetap terlibat dalam perilaku berorientasi tujuan menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak hanya bersifat intrapsikis, tetapi juga berimplikasi pada fungsi adaptif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penerimaan terhadap emosi menjadi aspek penting karena memungkinkan individu mengakui emosi negatif tanpa penyangkalan atau rasa malu, yang terbukti berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis ((Aldao, Gee, et al., 2016); (Gross, 2015)).

Dari sintesis kedua pendekatan tersebut, aspek regulasi emosi dapat dirangkum ke dalam tiga dimensi utama, yaitu pengawasan (monitoring), evaluasi, dan perubahan emosi. Pengawasan emosi memungkinkan individu membuat keputusan yang tepat terkait respons emosional yang akan dipilih, sementara evaluasi berfungsi untuk menilai emosi secara adaptif agar tidak memicu perilaku impulsif. Perubahan emosi mendorong individu untuk mengarahkan emosi ke bentuk yang lebih konstruktif dan termanifestasi dalam perilaku yang terkontrol. Ketiga aspek ini secara bersama-sama menentukan kualitas regulasi emosi individu dan berkontribusi terhadap kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi situasi stres ((Garber & Dodge, 2004); Thompson dalam (Kostiuk & T.F, 2002)).

Literatur juga mengidentifikasi sejumlah faktor yang memengaruhi regulasi emosi, antara lain lingkungan, pengalaman hidup, gaya pengasuhan, peristiwa traumatis, jenis kelamin, usia, serta perubahan fisik dan sosial (Hendrickson, 2013a). Lingkungan keluarga dan sosial yang suportif berperan penting dalam pembentukan regulasi emosi yang sehat, sementara pengalaman

traumatis berpotensi mengganggu kestabilan emosi individu. Perbedaan jenis kelamin dan usia turut memengaruhi pola ekspresi dan pengendalian emosi, sejalan dengan temuan penelitian mutakhir yang menunjukkan adanya perbedaan strategi regulasi emosi berdasarkan faktor biologis dan sosial-budaya ((Zimmermann & Iwanski, 2019); (Vishkin et al., 2020)).

Dalam perspektif Islam, regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai proses psikologis, tetapi juga sebagai bentuk pengendalian diri yang terintegrasi dengan dimensi spiritual dan moral. Konsep utama seperti *sabr* (kesabaran), *tawakkal* (berserah diri kepada Allah), dan *ridha* (penerimaan terhadap ketentuan Ilahi) mencerminkan mekanisme regulasi emosi yang melampaui sekadar adaptasi psikologis menuju orientasi transendental dan makna hidup. Al-Qur'an menegaskan pentingnya keseimbangan emosi agar manusia tidak larut dalam kesedihan maupun kegembiraan yang berlebihan (QS. Al-Hadid: 23), yang secara konseptual sejalan dengan prinsip *emotional balance* dalam psikologi modern, namun dengan landasan teologis.

Jika dibandingkan dengan pendekatan Barat, regulasi emosi dalam Islam memiliki beberapa karakteristik khas:

1. Dimensi transendental. Regulasi emosi tidak hanya bertujuan mencapai kesejahteraan psikologis, tetapi juga kedekatan dengan Allah (taqarrub ilallah).
2. Orientasi moral dan nilai. Emosi diatur berdasarkan standar halal-haram serta nilai akhlak, bukan hanya adaptivitas psikologis.
3. Integrasi kognitif-afektif-spiritual. Berbeda dengan pendekatan Barat yang cenderung intrapsikis, Islam mengintegrasikan pikiran, emosi, dan iman.
4. Makna penderitaan (meaning-making berbasis iman). Pengalaman negatif tidak hanya diregulasi, tetapi dimaknai sebagai ujian dan sarana peningkatan spiritual.

Temuan literatur kontemporer menunjukkan bahwa regulasi emosi berbasis spiritualitas Islam berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis, ketahanan mental, dan makna hidup ((Abdullah et al., 2022); (Utami & Hashim, 2021)). Hal ini mengindikasikan bahwa integrasi antara pendekatan psikologi modern dan nilai-nilai Islam berpotensi menghasilkan model regulasi emosi yang lebih komprehensif dan kontekstual.

Tabel 1. Perbandingan regulasi emosi psikologi dan islam

Aspek	Psikologi Barat	Perspektif Islam	Integrasi Konseptual
<b>Tujuan Regulasi Emosi</b>	Kesejahteraan psikologis, adaptasi	Ridha Allah, keseimbangan batin	Well-being + spiritual well-being
<b>Dimensi Utama</b>	Monitoring, evaluasi, modifikasi (Thompson, Gross)	Sabr, tawakkal, ridha	Self-regulation + spiritual regulation
<b>Sumber Kontrol</b>	Diri (self-regulation)	Diri + Allah (theocentric)	Dual control system
<b>Pendekatan</b>	Kognitif-behavioral	Spiritual-moral-kognitif	Integratif biopsikososial-spiritual
<b>Makna Emosi Negatif</b>	Harus direduksi/dikelola	Diterima sebagai ujian	Acceptance + meaning-making
<b>Strategi Regulasi</b>	Reappraisal, suppression, acceptance	Dzikir, sabar, doa, tafakkur	Cognitive + spiritual coping

<b>Orientasi Nilai</b>	Netral (value-free)	Berbasis akhlak & syariah	Value-based psychology
<b>Outcome</b>	Adaptasi, fungsi sosial	Ketenangan (sakīnah), iman	Psychological & spiritual resilience

#### 4. DISCUSSION

Regulasi emosi merupakan konstruk psikologis yang secara konsisten dipandang sebagai kemampuan individu dalam memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi respons emosional agar selaras dengan tuntutan situasional dan tujuan jangka panjang. Thompson (dalam (Mawardah & Adiyanti, 2014)) menekankan bahwa regulasi emosi melibatkan tiga aspek utama, yaitu pemantauan emosi, evaluasi emosi, dan modifikasi emosi. Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa regulasi emosi bukan sekadar pengendalian ekspresi emosi, melainkan suatu proses reflektif yang melibatkan kesadaran diri, penilaian kognitif, serta kemampuan adaptif dalam merespons situasi emosional. Temuan ini sejalan dengan pandangan (Gross, 2007a) yang memandang regulasi emosi sebagai proses dinamis yang terjadi sebelum, selama, dan setelah emosi muncul.

Lebih lanjut, model regulasi emosi (Gross, 2007b) memperluas pemahaman dengan mengidentifikasi dimensi strategi regulasi, keterlibatan dalam perilaku berorientasi tujuan, kontrol impuls, dan penerimaan terhadap respons emosional. Aspek penerimaan emosi menjadi kontribusi penting dalam pendekatan kontemporer karena menekankan bahwa emosi negatif tidak selalu harus ditekan, tetapi perlu diakui dan dikelola secara adaptif. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa penerimaan emosi berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat distress psikologis yang lebih rendah ((Ford et al., 2018); (Aldao et al., 2019)). Dengan demikian, regulasi emosi yang efektif bukan berarti menghilangkan emosi negatif, melainkan mengelolanya agar tidak mendistorsi penilaian dan perilaku individu. Sehingga kondisi emosi memiliki peran dalam menentukan kondisi dan perilaku psikologis seseorang. ((Putri, 2021); (Abdillah, 2024); (Valentine, 2024) dan (Hidayati, 2025).

Sintesis dari pendekatan Thompson dan Gross menunjukkan bahwa aspek pengawasan (monitoring), evaluasi, dan perubahan emosi merupakan inti dari regulasi emosi. Pengawasan emosi memungkinkan individu memahami kondisi internalnya secara lebih jernih, sehingga dapat menentukan respons yang tepat (Garber & Dodge, 2004). Evaluasi emosi membantu individu menafsirkan peristiwa secara rasional dan mencegah bias kognitif akibat emosi negatif, sedangkan modifikasi emosi berfungsi mendorong individu untuk beradaptasi dan bertumbuh secara psikologis (Kostiuk & T.F, 2002). Ketiga aspek ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki peran sentral dalam pembentukan kualitas fungsi psikologis individu.

Dalam perspektif Islam, konsep regulasi emosi memiliki kesesuaian yang kuat dengan ajaran kesabaran (ṣabr), pengendalian diri (mujāhadah al-nafs), dan keseimbangan emosional (i'tidāl). Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia tidak seharusnya larut dalam kesedihan maupun kegembiraan yang berlebihan (QS. Al-Hadid: 23), yang secara psikologis menunjukkan prinsip moderasi emosi. Penelitian (Najati, 2005) dan (Badri, 2013) menegaskan bahwa Islam tidak menafikan emosi, tetapi mengarahkan emosi agar berada dalam kendali akal dan nilai spiritual. Dengan demikian, regulasi emosi dalam Islam bukan sekadar mekanisme psikologis, melainkan juga bentuk kepatuhan spiritual.

Hadis Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa “kesabaran itu ada pada benturan yang pertama” memberikan penekanan pada aspek kontrol impuls dan strategi regulasi emosi pada fase

awal munculnya emosi. Konsep ini selaras dengan model (Gross, 2007b) tentang antecedent-focused emotion regulation, yaitu pengelolaan emosi sebelum respons emosional berkembang secara intens. Studi kontemporer menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi sejak fase awal berkaitan dengan resiliensi psikologis dan kesejahteraan subjektif ((Ford et al., 2018); (Hu et al., 2022)). Dengan demikian, ajaran Islam secara implisit telah mengandung prinsip-prinsip regulasi emosi yang diakui dalam psikologi modern.

Faktor-faktor yang memengaruhi regulasi emosi, seperti lingkungan, pengalaman, gaya pengasuhan, dan trauma (Hendrickson, 2013b), juga relevan dalam perspektif Islam. Islam menekankan pentingnya lingkungan keluarga yang penuh kasih sayang (*mawaddah wa rahmah*) sebagai fondasi perkembangan emosi yang sehat. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola pengasuhan yang responsif dan berbasis nilai religius berkontribusi positif terhadap kemampuan regulasi emosi anak dan remaja (Vishkin et al., 2020). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan Islam dan psikologi kontemporer memiliki titik temu dalam memandang konteks sosial sebagai faktor kunci regulasi emosi.

Perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin dan usia, sebagaimana dikemukakan Fischer, dapat dipahami dalam kerangka Islam sebagai bentuk perbedaan fitrah dan peran sosial. Islam tidak memandang ekspresi emosi sebagai kelemahan, tetapi menekankan kesesuaian antara emosi, situasi, dan nilai moral. Studi lintas budaya terbaru menunjukkan bahwa norma religius dapat memoderasi cara individu mengekspresikan dan mengelola emosi, sehingga regulasi emosi menjadi lebih adaptif dan bermakna (Saroglou, 2023). Hal ini memperkuat posisi Islam sebagai sistem nilai yang berkontribusi pada pembentukan regulasi emosi yang sehat.

Kontribusi utama kajian ini terletak pada integrasi konseptual antara teori regulasi emosi Barat dan perspektif Islam. Regulasi emosi dalam Islam tidak hanya berorientasi pada kesejahteraan psikologis, tetapi juga pada kebahagiaan spiritual dan tanggung jawab moral. Integrasi ini memperkaya khazanah psikologi dengan menawarkan kerangka regulasi emosi yang holistik, mencakup dimensi kognitif, afektif, perilaku, dan spiritual. Pendekatan ini melengkapi penelitian sebelumnya yang cenderung menempatkan regulasi emosi dalam kerangka sekuler semata.

Berdasarkan sintesis antara teori regulasi emosi modern dan perspektif Islam, penelitian ini mengusulkan sebuah model konseptual integratif yang disebut *Islamic Integrative Model of Emotion Regulation (IIMER)*. Model ini menggabungkan proses regulasi emosi yang dikemukakan oleh Thompson dan Gross yang meliputi monitoring, evaluasi, dan modifikasi emosi dengan dimensi spiritual dalam Islam seperti *ṣabr*, *tawakkal*, *riḍā*, dan *mujāhadah al-naḥs*. Dalam model ini, regulasi emosi tidak hanya dipahami sebagai proses kognitif-afektif, tetapi juga sebagai proses spiritual yang melibatkan kesadaran akan kehadiran Tuhan (*transcendental awareness*), penilaian berbasis nilai religius (*spiritual appraisal*), serta strategi koping berbasis ibadah (*sacred coping strategy*). Model ini mengintegrasikan pertama Level Psikologis (Gross & Thompson) yakni Monitoring, Evaluation, Modification. Kedua Level Kognitif-Afektif yakni Cognitive reappraisal, Emotional awareness dan Acceptance. Ketiga Level Spiritual (Islamic Constructs) yakni *Ṣabr* (self-regulation), *Tawakkal* (letting go), *Riḍā* (acceptance) dan *Mujāhadah al-naḥs* (self-control effort).

Lebih lanjut, penelitian ini memperkenalkan konsep *Spiritual Emotion Regulation (SER)* sebagai pengembangan dari teori regulasi emosi kontemporer. *Spiritual Emotion Regulation (SER)* adalah proses pengelolaan emosi yang melibatkan integrasi antara mekanisme psikologis (kognitif, afektif, dan perilaku) dengan kesadaran *transcendental*, nilai-nilai ketuhanan, serta

orientasi makna spiritual dalam rangka mencapai keseimbangan emosional dan kedekatan dengan Tuhan. SER merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola emosi melalui integrasi antara mekanisme psikologis dan kesadaran spiritual, sehingga tidak hanya menghasilkan keseimbangan emosional, tetapi juga memperkuat hubungan individu dengan Tuhan. Konsep ini menempatkan regulasi emosi dalam kerangka yang lebih holistik, mencakup dimensi kognitif, afektif, perilaku, dan transendental. Dimensi SER yaitu : Transcendental Awareness (kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam pengalaman emosi), Spiritual Appraisal (penilaian emosi berdasarkan nilai tauhid, sabar, ikhlas), Sacred Coping Strategy (strategi regulasi berbasis ibadah: doa, dzikir, tawakkal), Moral-Behavioral Regulation (pengendalian perilaku sesuai akhlak).

Dengan demikian, integrasi ini memberikan kontribusi teoretis baru dalam kajian psikologi, khususnya dalam pengembangan model regulasi emosi berbasis nilai-nilai religius. Model ini tidak hanya memperluas pendekatan sekuler yang dominan dalam psikologi modern, tetapi juga menawarkan perspektif alternatif yang lebih komprehensif dalam memahami dinamika emosi manusia.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pendekatan studi literatur tanpa dukungan data empiris langsung. Selain itu, sebagian literatur Psikologi Islam masih bersifat konseptual dan belum diuji secara kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen regulasi emosi berbasis Islam dan mengujinya secara empiris pada berbagai populasi. Upaya ini diharapkan dapat memperkuat posisi Psikologi Islam sebagai disiplin ilmiah yang berkontribusi nyata terhadap pengembangan ilmu psikologi.

## **5. CONCLUSION AND SUGGESTIONS**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa regulasi emosi dalam perspektif Islam merupakan proses holistik yang mencakup pemantauan, evaluasi, dan modifikasi emosi yang tidak hanya berorientasi pada keseimbangan psikologis, tetapi juga pada ketundukan spiritual dan pembentukan akhlak. Temuan kajian literatur menunjukkan bahwa konsep regulasi emosi dalam teori psikologi modern, seperti model Thompson dan Gross, memiliki kesesuaian substansial dengan ajaran Islam tentang kesabaran, pengendalian diri, dan moderasi emosi. Islam memandang emosi sebagai fitrah manusia yang harus diakui dan diarahkan melalui kesadaran diri, penilaian rasional, serta penguatan nilai-nilai keimanan. Integrasi ini menghadirkan pemahaman baru bahwa regulasi emosi dalam Islam tidak berhenti pada adaptasi terhadap situasi, melainkan berfungsi sebagai sarana pengembangan kepribadian yang utuh dan bermakna secara psikologis dan spiritual.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penguatan kerangka konseptual regulasi emosi berbasis nilai Islam yang memperkaya khazanah psikologi kontemporer. Regulasi emosi dalam Islam menempatkan penerimaan emosi, pengendalian impuls, dan orientasi tujuan hidup dalam bingkai tauhid, sehingga menawarkan perspektif alternatif terhadap pendekatan sekuler yang dominan dalam psikologi Barat. Temuan ini menunjukkan bahwa Psikologi Islam memiliki potensi besar sebagai paradigma ilmiah yang relevan dan aplikatif dalam menjelaskan dinamika emosi manusia, khususnya dalam konteks masyarakat religius.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan instrumen regulasi emosi berbasis Psikologi Islam yang valid dan reliabel agar dapat diuji secara empiris pada berbagai kelompok usia dan latar budaya. Selain itu, praktisi psikologi, konselor, dan pendidik diharapkan dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip regulasi emosi Islami, seperti

kesabaran, penerimaan, dan pengendalian diri, dalam intervensi psikologis dan program pendidikan. Penguatan pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatan mental sekaligus kesejahteraan spiritual individu secara berkelanjutan.

## **6. Acknowledgments (if any)**

"Tidak ada"

## **- REFERENCES**

- Abdillah, Z. M. (2024). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap kesejahteraan psikologis pegawai negeri sipil menghadapi masa pensiun di lingkungan Dinas Pendidikan Kabupaten Bondowoso (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Abdullah, S., Ismail, Z., & Ahmad, N. (2022). Islamic emotion regulation and psychological well-being: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 61(4), 2874–2892. <https://doi.org/10.1007/s10943-021-01449-3>
- Aldao, A., Gee, D. G., De Los Reyes, A., & Seager, I. (2016). Emotion regulation as a transdiagnostic factor in the development of psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 57(9), 1045–1056. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12577>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2016). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 46, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.03.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2019). Emotion-regulation strategies across psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 73, 101746. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101746>
- Al-Qarni, A. (2016). *La tahzan*. Qisthi Press.
- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). *Psikologi Islam*. Pustaka Pelajar.
- Badri, M. (2013). The dilemma of Muslim psychologists. *International Institute of Islamic Thought*.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). Sage.
- Ferrari, R. (2015). Writing narrative style literature reviews. *Medical Writing*, 24(4), 230–235. <https://doi.org/10.1179/2047480615Z.000000000329>
- Ford, B. Q., Lam, P., John, O. P., & Mauss, I. B. (2018). Acceptance of negative emotions is associated with fewer negative emotions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(2), 215–228. <https://doi.org/10.1177/0146167217707072>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. *Advances in Experimental Social Psychology*, 47, 1–53. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Garber, J., & Dodge, K. A. (2004). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge University Press.
- Green, B. N., Johnson, C. D., & Adams, A. (2006). Writing narrative literature reviews for peer-reviewed journals. *Journal of Chiropractic Medicine*, 5(3), 101–117. [https://doi.org/10.1016/S0899-3467\(07\)60142-6](https://doi.org/10.1016/S0899-3467(07)60142-6)
- Gross, J. J. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

- Hendrickson, K. (2013). Factors influencing emotional development. *Developmental Psychology Review*, 5(2), 112–125.
- Hidayati, B. N. S. (2025). Efektivitas pelatihan self-regulation dalam menurunkan academic burnout pada mahasiswa semester akhir (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2022). A meta-analysis of emotion regulation and mental health. *Journal of Affective Disorders*, 296, 237–248. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.059>
- Krippendorff, K. (2018). *Content analysis: An introduction to its methodology* (3rd ed.). Sage.
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam perspektif hadis*. Pustaka Al-Kautsar.
- Pontier, M. A., & Treur, J. (2007). A computational model for emotion regulation. *Cognitive Systems Research*, 8(2), 85–103. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2006.10.002>
- Putri, E. T. (2021). Pengaruh kematangan emosi terhadap Celebrity Worship pada penggemar korean pop usia remaja dalam komunitas ARMY Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Reivich, K., & Shatté, A. (2013). *The resilience factor*. Broadway Books.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen emosi*. Bumi Aksara.
- Saroglou, V. (2023). Religion and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101520. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2022.101520>
- Syukur, A. (2011). *Psikologi Islam*. Pustaka Setia.
- Utami, M. S., & Hashim, I. H. M. (2021). Spiritual coping and emotion regulation among Muslim adults. *Mental Health, Religion & Culture*, 24(6), 587–602. <https://doi.org/10.1080/13674676.2021.1875407>
- Valentine, C. M. (2024). Efektivitas pelatihan regulasi emosi untuk mengurangi stres kerja pada anggota penyidik siber di Polres Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Vishkin, A., Ben-Nun Bloom, P., Schwartz, S. H., Solak, N., & Tamir, M. (2020). Religion, emotion regulation, and well-being. *Journal of Personality*, 88(3), 594–610. <https://doi.org/10.1111/jopy.12511>
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2019). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 341–358. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0922-7>