

Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review

Cindy Vanesha¹, Aulia Samiana², Vinnatha Syella³, Nesya Nabilfaizy Albib⁴, Eni Novita Sari⁵, Yunda Muliani⁶

¹²³⁴⁵⁶Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: cindyvanesha2004@gmail.com

Abstrak

Gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan kemarahan semakin sering dialami oleh remaja Muslim, terutama akibat tantangan modernitas digital dan krisis identitas religius. Meskipun berada di lingkungan religius, banyak individu masih kesulitan dalam mengelola emosi, yang menunjukkan adanya ketimpangan antara nilai-nilai spiritual dan keterampilan pengelolaan diri. Kajian ini bertujuan mengeksplorasi secara komprehensif konsep emosi dalam psikologi Islam serta penerapan ajaran Islam dalam regulasi emosi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan pendekatan Systematic Literature Review (SLR), sebanyak 13 artikel terbitan tahun 2020–2025 dianalisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam seperti *ṣabr* (kesabaran), *shukr* (rasa syukur), dan *ghaḍab* (pengendalian amarah) berkontribusi dalam membentuk kecerdasan emosional, kesadaran diri, dan akhlak mulia. Intervensi seperti *Islamic mindfulness* dan *spiritual-based cognitive reappraisal* terbukti efektif dalam menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan motivasi belajar. Studi ini menegaskan pentingnya integrasi prinsip-prinsip Islam dalam pendidikan emosi dan pembentukan karakter untuk menciptakan kesehatan mental yang utuh dan sejalan dengan nilai keimanan.

Kata kunci: *Regulasi Emosi, Emosi, Spiritual*

Abstract

Emotional disturbances such as anxiety, stress, and anger are increasingly experienced by Muslim adolescents, particularly due to the challenges of digital modernity and religious identity crises. Despite being in religious environments, many individuals still struggle with emotional regulation, indicating a gap between spiritual values and self-management skills. This study aims to comprehensively explore the concept of emotion in Islamic psychology and the practical application of Islamic teachings in emotional regulation to enhance psychological well-being. Using a Systematic Literature Review (SLR) approach, 13 articles published between 2020 and 2025 were analyzed. The findings reveal that Islamic values such as *ṣabr* (patience), *shukr* (gratitude), and *ghaḍab* (anger management) significantly contribute to the

development of emotional intelligence, self-awareness, and moral character. Interventions such as Islamic mindfulness and spiritual-based cognitive reappraisal have proven effective in maintaining emotional balance and enhancing learning motivation. This study highlights the importance of integrating Islamic principles into emotional education and character development to promote holistic mental health aligned with faith-based values.

Keywords: *Emotional Regulation, Emotions, Spiritual*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan kemarahan semakin banyak dijumpai di kalangan masyarakat Muslim, terutama generasi muda. Fenomena ini tidak lepas dari pengaruh kuat modernitas, perkembangan teknologi digital yang pesat, serta krisis identitas religius yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan-tekanan tersebut menciptakan tantangan baru dalam menjaga stabilitas emosional dan kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa remaja Muslim sering kali mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang tercermin dalam perilaku impulsif seperti pertengkaran, menangis berlebihan, serta marah secara verbal dalam situasi sosial yang penuh tekanan (Nabillah, 2021). Temuan ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara internalisasi nilai-nilai spiritual dengan kemampuan praktis dalam regulasi emosi, meskipun individu tersebut hidup dalam lingkungan religius.

Menurut WHO (World Health Organization) pada tahun 2021) dalam (Sya'diyah et al., 2022) ditemukan bahwa 30,5% individu mengalami depresi, 20% individu mencoba tindakan bunuh diri, dan 6% individu telah melakukan tindakan bunuh diri. Selain itu, hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia tahun 2022 dikutip dari Media Indonesia pada 16 Oktober 2022, dari 14.988 responden menunjukkan hasil 71,7% individu mengalami kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% mencoba tindakan bunuh diri (Anggraeni & Asmi Rozali, 2023)

Dalam perspektif Islam, emosi bukan hanya dipandang sebagai reaksi psikologis semata, melainkan sebagai bagian penting dari struktur kepribadian yang memengaruhi cara berpikir, berperilaku, dan berinteraksi sosial. Oleh karena itu, pengelolaan emosi menjadi aspek yang tidak terpisahkan dari upaya mencapai kesejahteraan psikologis sekaligus kesalehan spiritual (Dian et al., 2022). Al-Qur'an dan Hadis memberikan pedoman yang jelas terkait pengaturan emosi, melalui konsep-konsep utama seperti sabar (ṣabr), pengendalian amarah (ghaḍab), dan rasa syukur (shukr), yang seluruhnya berfungsi sebagai pilar pembentukan akhlak mulia (Oviensy et al., 2024).

Seiring dengan meningkatnya tekanan hidup di era modern, kebutuhan akan kemampuan regulasi emosi menjadi semakin penting. Penelitian menunjukkan bahwa individu, khususnya mahasiswa Muslim, yang memiliki kapasitas regulasi emosi yang

baik, cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Dian et al., 2022).

Al-Qur'an dan Hadis secara eksplisit memberi perhatian terhadap dimensi emosional manusia. Emosi-emosi seperti takut (khauf), harap (rajā'), cinta (mahabbah), marah (ghaḍab), dan sabar (ṣabr) tidak hanya diakui eksistensinya, tetapi diarahkan untuk menjadi bagian dari pengembangan diri dan pendekatan diri kepada Allah SWT.

Pentingnya mengintegrasikan ajaran Islam dalam strategi regulasi emosi, terutama dalam konteks pendidikan dan pembentukan karakter. Pendidikan karakter yang berbasis nilai-nilai Islam memainkan peran utama dalam membentuk kecerdasan emosional anak, yang pada akhirnya mendorong terciptanya akhlak yang baik dan perilaku yang etis (Muzdalifah, 2022). Di sisi lain, pendidikan Islam juga memperkuat kesadaran diri, empati, dan keterampilan sosial sebagai bagian dari proses pembentukan individu yang paripurna secara emosional dan spiritual.

Oleh karena itu, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif konsep emosi dalam perspektif Islam, serta mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai Islam dapat diterapkan secara praktis dalam regulasi emosi guna menunjang kesejahteraan psikologis dan pembentukan karakter mulia.

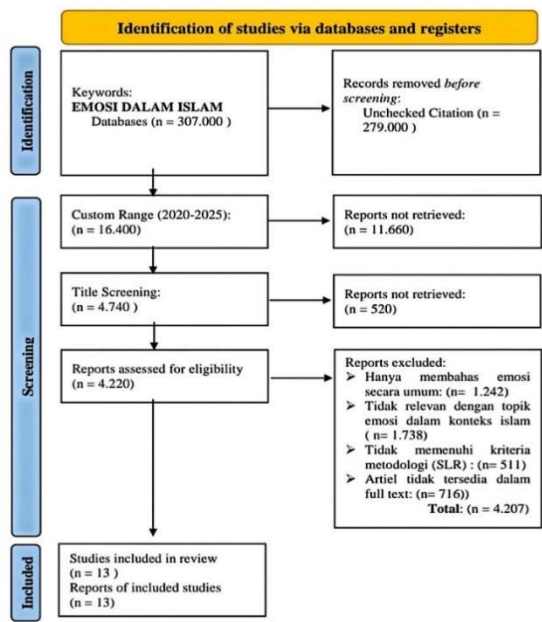
Untuk menganalisis secara sistematis berbagai penelitian yang relevan tentang emosi dalam perspektif Islam, penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR). Pendekatan ini dipilih karena memiliki kemampuan untuk mengumpulkan bukti ilmiah secara menyeluruh dan sistematis dari berbagai sumber yang dapat dipercaya, meminimalkan bias dalam pengambilan kesimpulan (Watajdid et al., 2021).

Penelitian ini mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk menjamin transparansi dan keterlacakan proses seleksi serta pelaporan penelitian. Kerangka sistematis yang diberikan oleh pedoman ini terdiri dari empat tahap utama, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kualitas pelaporan dan replikasi dalam tinjauan literatur (Page et al., 2021).

Pada tanggal 24 April 2025, pencarian artikel dilakukan secara sistematis melalui mesin pencari *Google Scholar*. Kata kunci yang digunakan adalah "Emosi dalam Islam" dengan kriteria inklusi lainnya yaitu artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2020 dan 2025, ditulis dalam bahasa Inggris atau bahasa Indonesia, tersedia secara lengkap, dan secara eksplisit membahas emosi dalam konteks ajaran Islam.

Proses seleksi artikel didasarkan pada tahapan yang digambarkan dalam diagram PRISMA 2020. Dari 307.000 artikel yang dicari pada awalnya, 279.000 di antaranya dihapus karena berada diluar rentang tahun publikasi yang ditentukan (2020 - 2025). Setelah difilter berdasarkan rentang tahun, tersisa 16.400 artikel, 4.740 artikel dipilih berdasarkan judul, dan 4.220 artikel diuji untuk kelayakan full-text. Dari jumlah ini, 4.207 artikel dieliminasi karena tidak relevan dengan topik emosi dalam Islam ($n = 1.738$), hanya membahas emosi secara umum ($n = 1.242$), tidak tersedia dalam full-text ($n = 716$), dan tidak memenuhi kriteria metodologi sistematis ($n = 511$).

Dengan demikian, total 13 artikel yang memenuhi kriteria yang dimasukkan ke dalam tinjauan akhir untuk dianalisis lebih lanjut. Proses seleksi ini divisualisasikan melalui diagram alur PRISMA 2020 yang disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1 PRISMA Diagram Flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review ini didasarkan pada 13 artikel terpilih yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, yang secara khusus membahas regulasi emosi dalam kerangka ajaran Islam. Artikel-artikel tersebut dianalisis berdasarkan pendekatan metodologis yang digunakan, populasi yang menjadi fokus penelitian, relevansi tematik, serta penerapan nilai-nilai Islam secara praktis dalam pendidikan emosi. Secara umum, studi-studi tersebut dapat dikategorikan ke dalam dua jenis utama, yaitu: studi teoretis ($n = 6$) yang mengkaji kerangka konseptual tentang emosi berdasarkan sumber-sumber Islam klasik dan kontemporer, serta studi empiris ($n = 7$) yang menguji penerapan strategi regulasi emosi berbasis ajaran Islam dalam konteks pendidikan maupun kehidupan sehari-hari.

Table 1. List of articles used in reviews

No	Author (Year)	Journal	Setting	Place	Method
1.	Manan, A.	Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan	Pendidikan Agama Islam di sekolah	Indonesia	Metode kuasi-eksperimen dengan desain pre-test dan post-test kelompok kontrol.

2.	Rizqullah & Didgayani	Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan Masyarakat	Psikologi islam dalam pendidikan dan kehidupan sehari-hari	Indonesia	Metode penelitian kepustakaan (<i>Library Reseach</i>)
3.	Nabila & Salsabila (2024)	Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat	Keluarga dan remaja	Indonesia	Pendekatan kuantitatif, metode survei
4.	Rahman et al (2020)	Jurnal Studi Alquran dan Hadis	Sumber-sumber keislaman klasik dan kontemporer	Indonesia	Kualittatif
5.	Muliasari (2023)	Gunung Djati Conference Series	Anak-anak dalam konteks pendidikan dan keluarga	Indonesia	Metode penelitian kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif analisis
6.	Abd. Hakim (2022)	Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan	Pendidikan Islam dalam konteks pengembangan kecerdasan emosi siswa	Indonesia	Penelitian kualitatif deskriptif yang menggunakan metode kajian pustaka (<i>library Research</i>)
7.	HelyatulKhadijah dan Rahmida (2023)	Journal Islamic Education	Keluarga dan lingkungan pendidikan	Indonesia	Penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif berbasis wawancara
8.	Muhammad Muchlasul Amal, Suyadi (2024)	Jurnal Seri Pendidikan, Humaniora dan Agama	Sekolah atau lingkungan pembelajaran pendidikan agama islam	Indonesia	Metode penelitian kualitatif dengan kajian pustaka
9.	Shafa Alistiana Irbathy (2023)	Jurnal Islam Mamba'ul 'Ulum Surakarta	Pendidikan	Indonesia	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis kualitatif deskriptif
10.	Rini Purnama , Ruslan, Nasaruddin (2024)	Jurnal Pendidikan, Literasi dan Budaya	Pendidikan	Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yaitu pendekatan kualitatif
11.	Mohd Syaubari otman, Mohd Ridhuan Mohd Jamil (2021)	Jurnal of Islamic Educational Research	Guru pendidikan islam	Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen pengumpulan data

12.	Desmy Suhartika, Mutiawati (2024)	Jurnal Ilmu Ilmu Keislaman	Orang tua, anak dengan disabilitas sensorik	Indonesia	Penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif berbasis wawancara observasi
13.	Siska Ardilla Anggraini, Ali Daud Hasibuan, Ira Suryani (2024)	Jurnal Tinta	Pendidikan	Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis pre-exsperimental
14.	Muhammad Faiz Amiruddin, Durrotul Lamiah (2022)	Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam	Pendidikan	Indonesia	Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitafi dengan metode survei
15.	Riza Umami, Yusrain, Enik Sartika	Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam	Jamaah yayasan islam	Indonesia	Penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif berbasis wawancara,observasi, dokumentasi

Table 2. Element isu-isu kontemporer yang dibahas

Author (Year)	Game elements	Motivational outcomes and Learning result
Manan (2024)	Pendekatan <i>mindfulness</i> Islami sebagai strategi pembelajaran spiritual.	• Siswa lebih mampu mengatur emosi dan fokus dalam pembelajaran. • Praktik <i>mindfulness</i> Islami meningkatkan ketenangan batin dan kesiapan belajar. • Memberi efek positif terhadap sikap spiritual dan disiplin siswa.
Rizqullah dan Digdayani (2024)	<i>Cognitive reappraisal</i> dalam penafsiran spiritual	• Membantu siswa mengubah emosi negatif menjadi positif • Menumbuhkan kesadaran diri dan motivasi belajar yang berakar pada nilai-nilai religius • Menyediakan kerangka berpikir positif yang berdampak pada pengambilan keputusan saat belajar.
Nabila dan Salsabila (2024)	Pola asuh yang mendukung anak secara bertahap dan konsisten	• Remaja menjadi lebih matang secara emosional, yang berdampak pada motivasi belajar. • Kemandirian emosional mendukung perkembangan tanggung jawab dalam belajar. • Pola asuh positif mendorong remaja untuk lebih terbuka dan disiplin dalam kegiatan akademik.

Rahman et al (2020)	Rasa takut (khashyah), endekatan semantik Al-Qur'an, integrasi iman, ilmu, dan emosi spiritual, tasawuf, dan penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs)	• Menumbuhkan etika, semangat ibadah, dan menjauhkan diri dari hawa nafsu. • Membentuk kepribadian yang sadar akan kehadiran Allah. • Menjadikan rasa takut sebagai tanda iman dan dorongan taat kepada Allah. • Mendorong keadilan, ibadah, dan pengagungan kepada Allah dalam pembelajaran rohani.
Muliasari (2023)	Regulasi emosi dari perspektif Islam.	• Anak yang mampu mengatur emosi cenderung memiliki kontrol diri yang baik. • Regulasi emosi membantu anak memahami batas dan tanggung jawab, yang penting dalam proses belajar. • Pendidikan emosional sejak dini mendukung kesiapan akademik anak.
Abd. Hakim (2022)	Mengelola emosi dengan baik sebagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari dan pendidikan Islam.	• Peningkatan kesadaran diri dan pemahaman nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari. • Pembentukan karakter melalui penanaman akhlak dan moral sesuai ajaran Islam. • Pengembangan potensi diri secara maksimal sesuai dengan tujuan pendidikan Islam.
Hilyaul Khadijah dan Rahmida (2023)	Empat, mendengarkan anak adalah kemampuan orang tua untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan anak.	• Membantu siswa membuat keputusan bijak dan menjaga kebaikan dalam kehidupan sehari-hari. • Mengajarkan siswa mengenali dan mengendalikan emosi serta mengatasi perasaan negatif secara positif. • Mendorong siswa menerapkan akhlak mulia dalam hubungan sosial, seperti menghormati orang tua dan teman. • Melatih siswa mengelola emosi secara konstruktif sesuai teladan Rasulullah saat menghadapi amarah atau frustrasi.
Muhammad Muchlasul Amal, Suyadi (2024)	Emosi positif berperan dalam proses pembelajaran Pendidikan Agama Islam jika dilihat dalam perspektif neurosains.	• Emosi positif meningkatkan motivasi siswa untuk lebih aktif dan antusias dalam belajar PAI. • Puasa membantu siswa melatih pengelolaan emosi dan disiplin. • Suasana belajar yang menyenangkan meningkatkan hasil belajar siswa.
Shafa Alistiana Irbathy (2023)	Guru membentuk kecerdasan emosional siswa agar mampu mengendalikan emosi	• Peserta didik lebih mampu mengendalikan emosi dan mengambil keputusan yang bijak. • Peserta didik lebih siap berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang berbeda.

	dan beradaptasi	• Mewujudkan kecerdasan emosi, meningkatkan perilaku sopan, santun, dan disiplin peserta didik.
Rini Purnama, Ruslan, Nasaruddin (2024)	Nilai-nilai spiritual, akhlak mulia, dan kebiasaan yang mendukung ketenangan batin ditekankan dalam pembentukan emosi anak selama masa transisi ini.	• Meningkatkan percaya diri dan ketenangan batin melalui pembiasaan doa, sabar, dan ikhlas. • Mendorong semangat belajar dan keberanian sosial karena merasa aman dan dihargai. • Membentuk karakter positif dan kesiapan akademik lewat nilai kasih sayang dan penghormatan.
Mohd Syaubari otman, Mohd Ridhuan Mohd Jamil (2021)	Analisis kecerdasan guru meliputi empat indikator; penggunaan literasi komputer, pengajaran online, akses internet, dan kesiapan pelajar.	• Meningkatkan tahap motivasi dengan meningkatnya prestasi belajar • Menambah nilai pengetahuan khususnya kemampuan mengatasi suatu masalah • Lebih memahami hal yang membuat guru lebih baik mengenal diri sendiri
Desmy Suhartika, Mutiawati (2024)	Pola asuh demokratis memberikan kebebasan tetapi dengan pengawasan, pola asuh permisif cenderung menurut keinginan anak	• Memberikan wawasan kepada orang tua tentang pola asuh anak dengan gangguan sensorik. • Meningkatkan kesadaran orang tua terhadap emosi anak melalui perspektif Islam. • Mendorong orang tua mengikuti parenting class berbasis psikologi dan nilai-nilai Islam.
Siska Ardilla Anggraini, Ali Daud Hasibuan, Ira Suryani (2024)	Menggunakan teknik role playing untuk melakukan simulasi sebagai situasi emosional, dan berinteraksi dalam peran tersebut	• Meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi dengan pendekatan islam • Membantu siswa dalam memahami emosi mereka sendiri dan orang lain • Siswa mengalami peningkatan dalam hubungan sosial mereka
Muhammad Faiz Amiruddin, Durrotul Lamiah (2022)	Faktor situasional mempengaruhi pengalaman guru dan siswa dalam proses belajar mengajar.	• Mewujudkan lingkungan belajar yang kondusif secara emosional dan spiritual. • Mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam layanan bimbingan. • Membangun kerja sama positif untuk memperkuat pendidikan karakter Islami di sekolah.
Riza Umami, Yusrain, Enik Sartika	Menggunakan dzikir dalam metode keislaman dipandang sebagai cara mengelola dan mengatur emosi	• Mengatasi emosi negatif melalui zikir nafi isbat dan zikir ismu dzat. • Membentuk kemampuan regulasi emosi pada jamaah. • Menstabilkan emosi agar tidak menimbulkan masalah baru.

3.1. Definisi isu-isu

Isu utama yang menjadi fokus dalam kajian ini adalah mengenai ketidakseimbangan antara nilai-nilai spiritual Islam dengan kemampuan regulasi emosi pada remaja Muslim di era modern. Fenomena seperti kecemasan, stres, ledakan amarah, serta kesulitan dalam mengontrol perasaan negatif semakin sering dijumpai, bahkan di kalangan individu yang tumbuh dalam lingkungan religius. Munculnya tekanan dari perkembangan teknologi digital, ekspektasi sosial yang tinggi, dan krisis identitas religius turut memperburuk ketegangan batin dan memperlemah daya tahan emosional generasi muda Muslim (Nabillah, 2021; Dian et al., 2022). Hal ini menunjukkan adanya celah antara pemahaman nilai-nilai keagamaan yang diajarkan secara normatif dengan kemampuan aplikatif dalam mengelola emosi secara sehat dan fungsional.

Dalam psikologi Islam, emosi dipahami sebagai bagian dari struktur spiritual dan moral manusia, bukan sekadar reaksi biologis terhadap stimulus eksternal. Emosi dipandang sebagai aspek penting dari *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa), yaitu proses penyucian batin untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh karena itu, emosi bukan hanya harus dikendalikan, tetapi juga diarahkan agar bernilai ibadah dan menjadi sarana pembentukan akhlak yang luhur (Oviensy et al., 2024). Berbeda dengan pendekatan psikologi Barat yang lebih menitikberatkan pada aspek kognitif dan neurologis (Gross, 2015), pendekatan Islam terhadap emosi mencakup pengakuan terhadap perasaan manusiawi yang kemudian dituntun dengan nilai-nilai ilahiah.

Dalam kajian Systematic Literature Review (SLR) terhadap 13 artikel ilmiah yang terbit antara 2020 hingga 2025, isu ini dianalisis dalam berbagai konteks, seperti pendidikan agama, hubungan keluarga, pola asuh, dan lingkungan sosial. Studi-studi tersebut menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai Islam dalam regulasi emosi berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis, kestabilan emosi, dan pembentukan karakter etis. Praktik seperti *Islamic mindfulness* terbukti meningkatkan fokus belajar dan ketenangan batin pada siswa (Manan et al., 2024), sedangkan strategi *cognitive reappraisal* berbasis penafsiran religius membantu mengubah emosi negatif menjadi sikap yang konstruktif (Rizqullah & Digdayani, 2024). Dalam ranah keluarga, pola asuh Islami yang menekankan konsistensi, pemahaman emosional, dan nilai-nilai moral berperan besar dalam membentuk kematangan emosi anak dan remaja (Nabila & Salsabila, 2024; Muliasari, 2023).

Kajian ini juga memperlihatkan bahwa emosi dalam Islam tidak hanya menjadi urusan individu, tetapi juga mempengaruhi dimensi sosial. Individu yang mampu mengelola emosinya secara Islami cenderung menunjukkan perilaku prososial, kemampuan berempati, serta kecenderungan untuk menyelesaikan konflik dengan cara yang damai dan adil. Dalam dunia pendidikan, pengelolaan emosi berbasis nilai Islam memperkuat kesadaran diri, kedisiplinan, dan semangat belajar, yang semuanya berkontribusi terhadap pembentukan peserta didik yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

2. Faktor Penyebab

Ketidakseimbangan antara nilai-nilai spiritual Islam dan kemampuan regulasi emosi pada remaja Muslim menjadi fenomena yang semakin nyata di era modern. Dian et al. (2022) mengidentifikasi beberapa faktor penyebab utama ketimpangan ini. Pertama, tekanan modernitas seperti kemajuan teknologi, media sosial, dan gaya hidup instan memicu stres dan kecemasan yang mengganggu stabilitas emosi. Kedua, krisis identitas religius akibat perubahan sosial yang cepat membuat remaja bingung dalam menentukan jati diri, yang berujung pada disonansi dan instabilitas emosional. Ketiga, pendidikan agama sering kali berfokus pada aspek kognitif tanpa membekali keterampilan praktis dalam pengelolaan emosi sesuai nilai Islam. Terakhir, lemahnya dukungan emosional dari lingkungan, termasuk keluarga dan sekolah, turut memperburuk kondisi emosional remaja.

3. Impact

Pemahaman nilai-nilai spiritual Islam yang selaras dengan kemampuan regulasi emosi memiliki dampak signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan remaja. Studi menunjukkan bahwa remaja Muslim yang tidak mampu mengelola emosinya meskipun mendapat pendidikan agama tetap rentan mengalami gangguan emosional seperti kecemasan, stres, dan depresi (Nabillah, 2021; Dian et al., 2022). Ketidakmampuan ini juga dapat memicu perilaku impulsif dan konfliktual, termasuk ledakan kemarahan dan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial (Nabillah, 2021). Selain itu, regulasi emosi yang tidak berbasis spiritualitas menurunkan kesejahteraan psikologis, mencakup rasa percaya diri, dan mengganggu ketahanan mental (Dian et al., 2022). Hal ini berdampak pada hambatan dalam pembentukan akhlak mulia seperti sabar, ikhlas, dan pemaaf (Oviensy et al., 2024), serta menurunkan fokus dan prestasi belajar karena emosi yang tidak stabil mengganggu konsentrasi dan motivasi akademik (Manan, 2024).

4. Hal unik lainnya yang menarik

Dalam Islam, emosi dipandang sebagai cermin keimanan, bukan sekadar respons psikologis semata. Emosi seperti marah, takut, cinta, dan sabar merupakan bagian dari dinamika jiwa (nafs) yang dapat diarahkan pada kebaikan spiritual. Rasa takut kepada Allah (khauf), misalnya, dilihat sebagai bentuk perlindungan dari kemungkaran, bukan ketakutan yang melonjak (Rahman et al., 2020; Oviensy et al., 2024). Emosi marah (ghaḍab) pun diakui keberadaannya, namun harus diatur dengan kesalehan; Kekuatan sejati dalam Islam justru terletak pada kemampuan menahan amarah (Syamsuddin, 2020). Konsep sabar (ṣabr) juga bukan sikap pasif, melainkan respon aktif terhadap emosi negatif dengan menahan dorongan destruktif dan menggantinya dengan pengharapan kepada Allah. Sementara itu, syukur (syukur) berperan penting dalam mengelola emosi positif, menjaga perasaan bahagia dan puas agar tidak berubah menjadi kesombongan.

SIMPULAN

Kajian ini menunjukkan bahwa emosi dalam Islam bukan hanya respons psikologis, tetapi bagian dari penyucian jiwa dan pembentukan akhlak. Analisis 13 artikel (2020–2025) mengungkap nilai sabar, shukr, dan ghaḍab penting dalam

meningkatkan kecerdasan emosional dan ketahanan mental remaja Muslim. Kurangnya pendekatan praktis dalam pendidikan agama membuat nilai spiritual sulit terinternalisasi. Strategi seperti Islamic mindfulness, reappraisal berbasis Islam, dan pola asuh Islami efektif membentuk keseimbangan emosional dan spiritual. Pendidikan karakter yang mengintegrasikan ajaran Islam dan keterampilan emosional kunci menciptakan generasi yang tangguh dan berakhlak mulia.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiruddin, M. F., & Lami'ah, D. (2022). Kerjasama Antara Guru Bimbingan Dan Konseling Dengan Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengendalikan Emosi Belajar Siswa Di MAN 4 Kediri. *Salimiya: Jurnal Studi Ilmu Keagamaan Islam*, 3(1), 95-104.
- Anggraeni, I. L., & Asmi Rozali, Y. (2023). *Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal*
- Anggraini, S. A., Hasibuan, A. D., & Suryani, I. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing dalam Mengelola Emosi Diri Siswa SMA dengan Pendekatan Pendidikan Islam. *Jurnal Tinta: Jurnal Ilmu Keguruan dan Pendidikan*, 6(2), 1-9.
- Dian, A., Reskido, P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Firdauza, I. A. L., & Tantiani, F. F. (2021). Regulasi Emosi Remaja dari Ibu Pekerja Migran dan Non Migran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.506>
- Gross, J. J. (2015). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). New York: Guilford Press.
- Hakim, A. (2022). Hakikat Kecerdasan Emosi dalam Paradigma Pendidikan Islam. *Ulul Albab: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 9(2), 14-24.
- Khodijah, H. (2023). Pentingnya Mendengarkan Anak Dalam Islam Dengan Cara Mengelola Emosi Anak. *Islamic Education*, 1(3), 465-474.
- Manan, A. (2024). Pengaruh Mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 6(2), 67-74.
- Muhtar, L. D., Zubair, M., & Mareta, M. (2024). Eksplorasi Peran Emosi atau Perasaan Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Pada Pendidikan Agama Islam. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4), 3129-3137.
- Muliasari, L. (2023, February). Regulasi Emosi pada Anak dalam Perspektif Islam. In *Gunung Djati Conference Series* (Vol. 19, pp. 649-657).
- Muzdalifah (2022). *Pengaruh Pendidikan Karakter Terhadap Pengelolaan Emosional Anak Dalam Islam* (Vol. 4).
- Nabila, H., & Salsabila, S. A. (2024). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kematangan Emosi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 505-514.

- Nabillah, R. N. (2021). Strategi pengelolaan emosi remaja di Pondok Pesantren Villa Qur'an Bandung. *Skripsi*, Universitas Islam Bandung. Diakses dari <https://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/4257>
- Othman, M. S., & Jamil, M. R. M. (2021). Impak Kecerdasan Emosi Dalam Kalangan Guru Pendidikan Islam Kesan Pelaksanaan Perintah Kawalan Pergerakan: Impact Of Emotional Intelligence Among Islamic Education Teachers By The Implementation Of Movement Control Order. *Journal of Islamic Educational Research*, 7(1), 1-11.
- Oviensy, V., Syafruddin, Rehani, Jalwis, & Kurnia, A. (2024). Emosi dalam Pendidikan: Perspektif Alqur'an dan Hadist. *Mauriduna: Journal of Islamic Studies*, 5(2), 494–515. <https://doi.org/10.37274/mauriduna.v5i2.1237>
- Rahman, N. N. H. A., Abdullah, A., Hamdan, M. N., & Ahmad, A. W. (2020). Hubungan Emosi dan Akhlak dalam Kekeluargaan Saudara Baru Selepas Memeluk Islam (Relation Between Emotions and Morality in Muallafs' Family Relationship after the Conversion). *UMRAN-Journal of Islamic and Civilizational Studies*, 6(3-2).
- Rizqullah, A. H. S., & Digdayani, R. P. (2024). Penilaian Ulang Kognitif (Cognitive Reappraisal) Dalam Islam: Strategi Mengubah Emosi Negatif Menjadi Positif Melalui Penafsiran Spiritual. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 243-245.
- Suhartika, D. (2024). Pola Asuh Orang Tua Terhadap Gangguan Emosi Anak Disabilitas Sensorik Dalam pandangan Islam. *Madania: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 14(1).
- Sya'diyah, H., Ninin Retno Hanggarani, & Ariyanti, A. F. (2022). Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression. *Mediapsi*, 8(1), 16–27. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>
- Syamsuddin, M. (2020). Emosi dalam bingkai Islam. *Suara Muhammadiyah*. Diakses dari <https://web.suaramuhammadiyah.id/2020/10/08/emosi-dalam-bingkai-islam/>
- Umami, R., & Sartika, E. (2024). Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir dalam Membentuk Regulasi Emosi pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas di Kecamatan Sambas. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan dan Bimbingan Masyarakat Islam*, 7(2), 77-84.