

**MANAJEMEN EMOSI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM: STUDI
PUSTAKA TERHADAP METODE PENCEGAHAN SIFAT GADAB (PEMARAH)
DALAM INTERAKSI INTERPERSONAL**

¹Muhammad Jembar Risky, ²Salwa Durrotun Nashah, ³Novia Karimahtunnisa,
⁴Salsabila Nadia Rahma Maulida, ⁵Mohammad Syaifuddin, ⁶Ahmad Ta'rifin
^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan
¹muhammad.jembar.risky@mhs.uingusdur.ac.id,
²salwa.durrotun.nashah@mhs.uingusdur.ac.id,
³novia.karimahtunnisa@mhs.uingusdur.ac.id,
⁴salsabila.nadia.rahma.maulida@mhs.uingusdur.ac.id,
⁵mohammad.syaifuddin@uingusdur.ac.id, ⁶ahmad.tarifin@uingusdur.ac.id

ABSTRACT

Emotional management is an important aspect of human life because uncontrolled emotions may trigger interpersonal conflict and psychological problems. In Islamic psychology, anger (gadab) is viewed as a natural emotion that must be controlled through spiritual and moral development. This study aims to analyze emotional management in the perspective of Islamic psychology and to identify methods for preventing excessive anger in interpersonal interactions. The research employed a qualitative approach using library research methods. Data were collected from the Qur'an, Hadith, books, and accredited scientific journals related to emotional regulation and Islamic psychology. The findings reveal that emotional management in Islam integrates spiritual, psychological, and moral dimensions through self-control, patience, dhikr, ablution, and interpersonal communication ethics. Emotional regulation contributes positively to psychological well-being, social harmony, and healthier interpersonal relationships. Furthermore, uncontrolled anger may lead to aggression, verbal conflict, and damaged social relationships, including in digital communication. Therefore, Islamic-based emotional management provides an effective approach to maintaining emotional stability and harmonious social interaction in modern life.

Keywords: emotional management, Islamic psychology, anger

ABSTRAK

Manajemen emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia karena emosi yang tidak terkendali dapat memicu konflik interpersonal dan gangguan psikologis. Dalam perspektif psikologi Islam, sifat gadab (marah) dipandang sebagai emosi alami yang harus dikendalikan melalui pembinaan spiritual dan moral. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep manajemen emosi dalam perspektif psikologi Islam serta mengidentifikasi metode pencegahan sifat gadab dalam interaksi interpersonal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Data diperoleh melalui kajian Al-Qur'an, Hadis, buku,

dan jurnal ilmiah terakreditasi yang berkaitan dengan regulasi emosi dan psikologi Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen emosi dalam Islam mengintegrasikan aspek spiritual, psikologis, dan moral melalui pengendalian diri, kesabaran, dzikir, wudu, serta etika komunikasi interpersonal. Regulasi emosi memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis, keharmonisan sosial, dan kualitas hubungan interpersonal. Selain itu, sifat marah yang tidak terkendali dapat menimbulkan perilaku agresif, konflik verbal, dan kerusakan hubungan sosial, termasuk dalam komunikasi digital. Dengan demikian, manajemen emosi berbasis nilai-nilai Islam menjadi pendekatan efektif dalam menjaga kestabilan emosi dan keharmonisan kehidupan sosial modern.

Kata Kunci: manajemen emosi, psikologi Islam, gadab

A. Pendahuluan

Emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang berpengaruh terhadap perilaku, pola pikir, serta kualitas hubungan interpersonal. Kemampuan seseorang dalam mengelola emosi sangat menentukan terciptanya interaksi sosial yang harmonis, karena emosi yang tidak terkendali dapat memicu konflik, kesalahpahaman, bahkan keretakan hubungan sosial. Salah satu bentuk emosi negatif yang sering muncul dalam kehidupan sehari-hari ialah sifat gadab atau marah berlebihan.

Dalam perspektif psikologi Islam, emosi dipandang sebagai bagian dari fitrah manusia yang harus dikendalikan melalui pembinaan spiritual dan penguatan akhlak. Islam mengajarkan berbagai metode pengendalian amarah, seperti

bersabar, berdzikir, menjaga ucapan, serta meningkatkan kesadaran diri agar individu mampu menahan dorongan emosi negatif dalam berinteraksi dengan orang lain. Harmalis (2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi dalam perspektif Islam memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis individu, karena pengendalian emosi tidak hanya berkaitan dengan aspek mental, tetapi juga spiritual dan moral.

Selain itu, perkembangan kehidupan modern yang penuh tekanan sosial dan emosional menyebabkan individu semakin rentan mengalami ledakan emosi, termasuk perilaku marah berlebihan dalam interaksi interpersonal. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan sifat gadab melalui pendekatan psikologi Islam yang menekankan keseimbangan antara

aspek emosional, spiritual, dan moral. Metode seperti berdzikir, menjaga kesabaran, introspeksi diri, serta meningkatkan kesadaran religius diyakini mampu membantu individu mengontrol emosi negatif secara lebih efektif. Penelitian Reskido dkk (2024) menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis individu Muslim.

Sifat *gadab* atau amarah yang berlebihan merupakan salah satu problematika psikologis yang secara signifikan dapat memicu konflik interpersonal, keretakan hubungan sosial, hingga gangguan kesehatan mental apabila tidak dikelola dengan tepat. Dalam dinamika interaksi sosial, emosi yang tidak terkendali sering kali menjadi penghambat terciptanya komunikasi yang harmonis dan efektif. Pentingnya pengendalian diri ini sejalan dengan konsep manajemen amarah dalam perspektif Islam yang menekankan pada kemampuan individu untuk meregulasi dorongan emosionalnya demi menjaga kemaslahatan bersama (Haris dkk, 2021). Pemahaman mendalam mengenai mekanisme kontrol emosi menjadi urgensi dalam upaya meminimalisir dampak destruktif dari

sifat pemaarah dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan psikologi Islam menawarkan metode pencegahan yang komprehensif melalui integrasi aspek spiritual dan kognitif untuk mengatasi kecenderungan gadab. Salah satu bentuk manajemen emosi ini dapat dipelajari melalui refleksi terhadap nilai-nilai keteladanan dan kontrol diri yang bersumber dari literatur keislaman, yang mengajarkan individu untuk tetap stabil secara emosional di tengah situasi yang menekan (Dahlia & Lathifah, 2025). Dalam psikologi modern, manajemen emosi dipandang sebagai kemampuan penting yang berhubungan erat dengan kesehatan mental dan kecerdasan emosional seseorang.

Kemampuan mengendalikan emosi membantu individu untuk merespons berbagai situasi secara lebih rasional, mengurangi stres, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Emosi yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu konflik interpersonal, gangguan psikologis, hingga menurunkan kualitas hidup seseorang. Oleh sebab itu, pengelolaan emosi menjadi salah satu kajian utama dalam psikologi karena

berperan dalam membentuk keseimbangan antara pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Graham (2021) dalam buku Psikologi Emosi & Afeksi: Seri Psikoanalisis yang menjelaskan bahwa emosi merupakan bagian mendasar dari kepribadian manusia yang memengaruhi perilaku dan kondisi psikologis seseorang.

Selain itu, kemampuan manajemen emosi juga berkaitan dengan upaya individu dalam mengendalikan diri ketika menghadapi tekanan hidup maupun permasalahan sosial. Individu yang mampu mengelola emosinya secara baik cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih stabil dan mampu mengambil keputusan secara tepat.

Penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar dan Faletahan (2021) menunjukkan bahwa pengendalian emosi dapat dilakukan melalui proses *self-healing* sehingga individu mampu memahami, menerima, dan mengatur emosinya secara positif. Manajemen emosi tidak hanya berfungsi sebagai pengendalian perasaan semata, tetapi juga sebagai bentuk pengembangan kecerdasan emosional yang

mendukung kesejahteraan psikologis individu.

Islam memberikan perhatian besar terhadap pengendalian emosi melalui ajaran akhlak, kesabaran, pengendalian diri, dan etika interpersonal. Dalam ajaran Islam, emosi tidak dipandang sebagai sesuatu yang harus dihilangkan, melainkan diarahkan agar tetap berada dalam batas yang baik dan tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sikap sabar, menahan amarah, serta menjaga tutur kata merupakan bagian dari pendidikan akhlak yang diajarkan dalam Al-Qur'an dan hadis. Pengendalian emosi juga menjadi salah satu bentuk ketakwaan seseorang karena mampu menjaga perilaku dalam interaksi sosial. Masruroh (2014) menjelaskan bahwa pendidikan Islam menempatkan pengendalian emosi sebagai bagian penting dalam pembentukan kepribadian yang berakhlak mulia dan memiliki keseimbangan psikologis.

Selain itu, Islam juga mengajarkan pentingnya etika interpersonal dalam membangun hubungan sosial yang harmonis. Individu dianjurkan untuk mengedepankan kelembutan,

menghormati orang lain, serta menghindari perilaku yang dipengaruhi oleh emosi negatif seperti marah berlebihan dan dendam. Nilai kesabaran dan pengendalian diri menjadi landasan utama dalam menciptakan hubungan sosial yang sehat dan penuh empati. Penelitian Ginting dkk (2025) menunjukkan bahwa nilai-nilai Islam mengenai kesabaran dan pengendalian diri memiliki peran penting dalam membentuk etika interpersonal yang baik serta membantu individu menghadapi konflik sosial secara bijaksana.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami berbagai metode pencegahan sifat *gadab* dalam perspektif psikologi Islam sebagai upaya membangun interaksi interpersonal yang harmonis. Dalam Islam, sifat *gadab* dipandang sebagai emosi yang harus dikendalikan agar tidak menimbulkan perilaku negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Melalui pendekatan psikologi Islam, pengendalian emosi dilakukan dengan menanamkan nilai kesabaran, pengendalian diri, dzikir, serta pembinaan akhlak mulia sehingga individu mampu menjaga hubungan sosial yang baik. Penelitian

ini penting dilakukan karena pengelolaan emosi yang baik dapat menciptakan komunikasi interpersonal yang lebih damai, penuh empati, dan terhindar dari konflik sosial.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (*library research*). Penelitian kualitatif dipilih karena penelitian bertujuan memahami secara mendalam konsep manajemen emosi dalam perspektif psikologi Islam, khususnya mengenai metode pencegahan sifat *gadab* (pemarah) dalam interaksi interpersonal. Pendekatan studi pustaka digunakan dengan mengumpulkan berbagai sumber literatur seperti buku, artikel jurnal, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan tema pengelolaan emosi dan psikologi Islam (Sari & Asmendri, 2020).

Pendekatan studi pustaka dilakukan melalui proses identifikasi, pengumpulan, dan penelaahan berbagai referensi ilmiah yang berkaitan dengan konsep emosi, pengendalian amarah, serta interaksi interpersonal dalam Islam. Data penelitian diperoleh dari sumber

primer seperti Al-Qur'an, Hadis, dan buku psikologi Islam, serta sumber sekunder berupa jurnal ilmiah terakreditasi SINTA dan karya akademik lainnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman teoritis yang komprehensif mengenai konsep gadab dan strategi pengendaliannya dalam perspektif psikologi Islam (Graham, 2021).

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan pendekatan deskriptif-analitis. Peneliti melakukan reduksi data, kategorisasi tema, interpretasi konsep, serta penarikan kesimpulan berdasarkan literatur yang telah dikaji. Melalui metode ini, peneliti dapat mengidentifikasi berbagai metode pencegahan sifat pemaarah, seperti pengendalian diri, dzikir, kesabaran, dan pengelolaan komunikasi interpersonal menurut ajaran Islam. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi Islam mengenai manajemen emosi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Manajemen Emosi

Manajemen emosi merupakan kemampuan individu dalam

mengenali, memahami, serta mengendalikan emosi secara tepat pada berbagai keadaan. Dalam konteks pendidikan, kemampuan ini memiliki peranan penting karena dapat membantu peserta didik menghadapi tekanan belajar, meningkatkan konsentrasi, serta menciptakan suasana pembelajaran yang lebih kondusif. Siswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik cenderung lebih maksimal dalam mengikuti proses pembelajaran dan memiliki hubungan sosial yang lebih baik dengan lingkungan sekitarnya. Beberapa ahli juga menjelaskan bahwa kemampuan regulasi emosi tidak hanya berpengaruh terhadap kesehatan psikologis seseorang, tetapi turut mendukung terciptanya hubungan interpersonal yang positif, baik dengan teman sebaya maupun guru. Menurut Daniel Goleman, indikator manajemen emosi meliputi kemampuan mengenali emosi diri, yaitu kesanggupan seseorang memahami perasaan yang sedang dialami ketika emosi itu muncul, serta kemampuan mengelola emosi, yakni keterampilan dalam mengendalikan dan mengekspresikan perasaan secara tepat (Wiraja et al., 2025).

Selain itu, kecerdasan emosional juga mencakup beberapa aspek penting, seperti kemampuan mengenali emosi diri sendiri, mengatur dan mengekspresikan emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta membangun hubungan sosial yang baik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi emosi sebagai berikut:

a. Lingkungan Keluarga

Keluarga memegang peranan yang sangat fundamental dalam membentuk dan mengarahkan perkembangan emosional seorang anak. Sejak dini, anak-anak memperoleh pemahaman mengenai emosi pertama kali dari lingkungan keluarga, termasuk cara mengungkapkan perasaan serta strategi dalam menghadapi situasi emosional yang menantang.

Gaya pengasuhan yang diterapkan oleh orang tua, keterbukaan dalam berkomunikasi, serta rasa aman yang dibangun di lingkungan rumah menjadi pondasi utama dalam membentuk kemampuan anak mengelola emosinya. Dukungan emosional yang diberikan keluarga memungkinkan anak untuk belajar merespons berbagai perasaan negatif seperti kekecewaan, kesedihan,

maupun amarah secara adaptif dan konstruktif. Di sisi lain, minimnya dukungan emosional dari keluarga, atau bahkan adanya perilaku yang melemahkan anak seperti penelantaran maupun kekerasan secara emosional, berpotensi menghambat kematangan emosional anak sehingga dapat memunculkan berbagai permasalahan seperti kecemasan berlebih maupun perilaku agresif (Simamora et al., 2025).

b. Lingkungan Sekolah dan Pergaulan Sebaya

Selain keluarga, sekolah menjadi institusi kedua yang turut berperan besar dalam membentuk perkembangan emosi peserta didik. Melalui interaksi yang terjalin dengan teman-teman seusia maupun dengan para pendidik, siswa mendapatkan berbagai kesempatan untuk mengasah kecakapan sosial sekaligus emosional mereka. Di lingkungan inilah mereka berlatih untuk memahami perasaan orang lain, berbagi, serta menyelesaikan perselisihan dengan pendekatan yang positif.

Iklim sekolah yang ramah, inklusif, dan suportif terbukti berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa serta kemampuan mereka

dalam mengelola emosi sehari-hari. Namun sebaliknya, apabila seorang siswa kerap menghadapi perundungan atau berada dalam lingkup pergaulan yang kurang kondusif, kondisi tersebut dapat berdampak buruk terhadap kesejahteraan emosionalnya dan mengganggu kemampuannya dalam berinteraksi secara efektif di Tengah (Juniarti, 2024).

c. Sikap dan Kejiwaan

Para ahli memiliki pandangan yang sejalan bahwa perilaku maupun temperamen yang tampak pada diri anak sesungguhnya merupakan cerminan dari cara anak tersebut mengekspresikan dirinya kepada dunia sekitarnya. Yang dimaksud dengan perilaku dalam konteks ini adalah penilaian yang terbentuk dalam diri anak terhadap seseorang, suatu benda, ataupun kejadian tertentu, baik yang sedang berlangsung, telah terjadi di masa lampau, maupun yang akan datang.

Meskipun usia anak masih terbilang muda, tidak jarang mereka menunjukkan respons yang matang layaknya orang dewasa ketika berhadapan dengan situasi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk

membiarkan anak mengenali dan merasakan apa yang sedang mereka rasakan secara emosional. Malti, seorang peneliti dari UTM's *Laboratory for Social-Emotional Development*, menyatakan bahwa membiarkan anak merasakan kekecewaan maupun gejolak emosi justru dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu mereka mengendalikan dorongan agresif serta mencegah munculnya perilaku yang bersifat antisosial.

d. Tingkat Keaktifan Sosial

Intensitas keaktifan anak dalam kehidupan sosial turut menjadi salah satu elemen yang membentuk kondisi emosional mereka. Anak-anak yang kurang aktif dalam menjalin interaksi dengan lingkungan sekitarnya cenderung menampilkan karakter yang lebih tertutup dan pendiam (*Introvert*), sebaliknya, anak yang terbiasa terlibat dalam berbagai kegiatan sosial (*Extrovert*) umumnya tumbuh menjadi pribadi yang mudah bergaul, komunikatif, dan dinamis dalam kesehariannya.

Pada dasarnya, tinggi maupun rendahnya frekuensi sosialisasi anak bukanlah suatu persoalan yang perlu dikhawatirkan secara berlebihan, sepanjang tidak berada pada kondisi

yang ekstrem, yakni ketika anak terlalu larut dalam pergaulan hingga melupakan batasan, atau justru sepenuhnya menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Di samping faktor internal individu, faktor eksternal seperti kondisi sosial dan latar belakang budaya juga turut membentuk cara seseorang mengungkapkan dan memaknai emosi dalam komunikasi. Dalam masyarakat yang berorientasi kolektivistik seperti Indonesia, ekspresi emosi, khususnya yang bersifat negatif, kerap kali ditahan atau disampaikan secara tersirat demi menjaga keharmonisan dalam kelompok. Kondisi ini berbeda dengan masyarakat yang berbudaya individualistik, di mana ekspresi emosi secara langsung dan terbuka lebih diterima dan bahkan didorong. Oleh sebab itu, pemahaman atas latar budaya menjadi sangat relevan agar komunikasi tidak hanya efektif dalam tataran verbal, tetapi juga serasi secara emosional. Di era kontemporer ini, tantangan dalam komunikasi interpersonal semakin bertambah kompleks seiring pesatnya perkembangan teknologi digital yang mengubah pola interaksi manusia secara fundamental.

Kini, banyak percakapan berlangsung melalui kanal-kanal digital seperti pesan singkat, konferensi video, maupun platform media sosial. Dalam situasi ini, isyarat emosional yang biasanya disampaikan melalui bahasa tubuh dan ekspresi wajah menjadi jauh berkurang, sehingga risiko terjadinya kesalahpahaman pun semakin meningkat. Kemampuan membaca emosi secara implisit, merespons dengan empati, dan menyesuaikan gaya komunikasi sesuai konteks menjadi semakin krusial. Dengan demikian, di tengah lanskap komunikasi yang terus mengalami perubahan, pengelolaan emosi tetap menjadi fondasi utama dalam menjaga kualitas hubungan komunikasi antarindividu (Wijaya & Larasati, 2025).

2. Psikologi Islam

Psikologi Islam merupakan cabang ilmu yang membahas manusia, terutama berkaitan dengan kepribadian dan perilaku manusia, melalui sudut pandang Islam. Kajian ini mencakup aspek filsafat, teori, metodologi, serta berbagai pendekatan yang berlandaskan pada sumber-sumber ajaran Islam, yaitu Al-Qur'an dan Al-Hadist. Selain itu,

psikologi Islam juga memanfaatkan akal, pancaindra, dan intuisi sebagai sarana untuk memahami kondisi kejiwaan manusia secara lebih menyeluruh. Dengan demikian, psikologi Islam tidak hanya melihat manusia dari sisi psikologis semata, tetapi juga mempertimbangkan dimensi spiritual dan nilai-nilai keagamaan dalam memahami perilaku manusia.

Sebagaimana para cendekiawan Muslim terdahulu, seperti Al-Farabi, Ibnu Sina, dan Al-Ghazali, yang telah banyak membahas persoalan jiwa manusia, hal tersebut menunjukkan bahwa para ilmuwan Islam sejak dahulu memiliki perhatian besar terhadap kajian kejiwaan. Pemikiran mereka menjadi bukti bahwa pembahasan mengenai jiwa tidak hanya dikenal dalam psikologi modern, tetapi juga telah berkembang dalam tradisi keilmuan Islam. Selain itu, Al-Qur'an juga telah lebih dahulu memberikan penjelasan mengenai aspek kejiwaan manusia melalui berbagai istilah, seperti *nafs* yang berkaitan dengan diri atau jiwa manusia, *qalb* yang merujuk pada hati, ruh sebagai unsur spiritual, serta 'aql yang berhubungan dengan akal dan kemampuan berpikir. Beragam

istilah tersebut menunjukkan bahwa Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki dimensi fisik, psikologis, intelektual, dan spiritual yang saling berkaitan (Sasmita et al., 2019).

Manusia dalam Islam memiliki unsur batiniah yang sangat penting: *nafs* (jiwa atau nafsu), *qalb* (hati), dan akhlak. Ketiga konsep ini membentuk kepribadian dan tindakan manusia. Dorongan dalam diri manusia, atau nafsu, dapat mengarah kepada kebaikan maupun keburukan. Al-Qur'an menggambarkan berbagai tingkat *nafs*, termasuk *nafs ammarah* (jiwa yang mendorong keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang menyesali kesalahan), dan *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang). Namun, *qalb* dianggap sebagai pusat kesadaran moral dan spiritual manusia. *Qalb* bukan hanya bagian tubuh, tetapi juga alat untuk memahami kebenaran, menerima petunjuk Allah SWT, dan mengetahui apa yang benar dan salah. Karena *qalb* menjadi pusat pengendalian perilaku manusia, perspektif psikologi Islam menganggapnya terkait erat dengan akal dan jiwa. Perilaku manusia akan baik jika *qalbnya* bersih, dan akhlaknya akan buruk jika *qalbnya*

rusak. Dalam Islam, *qalb*, atau hati, dianggap sebagai pusat kesadaran spiritual dan moral manusia. *Qalb* terkait dengan perasaan dan merupakan tempat lahirnya iman, niat, dan akhlak. Jika *qalb* dan akal (*'aql*) berhubungan dengan baik, orang itu akan seimbang, beriman, dan berakhlak mulia. Peran *qalb* dalam pendidikan Islam adalah penting untuk mengajarkan manusia untuk membedakan antara yang benar dan salah (Apriza et al., 2025).

Akhlak merupakan manifestasi perilaku manusia yang lahir dari kebersihan jiwa dan hati. Akhlak yang baik terbentuk ketika *nafs* dapat dikendalikan dan *qalb* dipenuhi nilai-nilai keimanan. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa pendidikan akhlak dilakukan melalui proses *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) sehingga manusia mampu menjauhi sifat tercela dan menumbuhkan sifat terpuji dalam kehidupan sehari-hari.

Pendekatan psikologi Islam untuk pembinaan akhlak dan pengendalian diri menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan perilaku manusia. Menurut psikologi Islam, manusia memiliki potensi baik dan buruk, yang harus diarahkan melalui proses

tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), pembiasaan ibadah, dan penguatan iman. Untuk membentuk akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari, pengendalian diri dilakukan dengan melatih kesabaran, menahan hawa nafsu, dan membiasakan perilaku sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis (Fahmi & El, 2025).

Dalam psikologi Islam, konsep pengendalian diri disebut *mujahadah an-nafs*, yang berarti upaya keras seseorang untuk mengendalikan dorongan negatif dalam dirinya. Kemampuan untuk menahan emosi dan mengatur pikiran, perilaku, dan keinginan agar sesuai dengan nilai-nilai Islam adalah bagian dari pengendalian diri. Dengan memiliki pengendalian diri yang baik, seseorang dapat mempertahankan moralitas, disiplin, dan tanggung jawab dalam kehidupan sosial maupun spiritual.

Hubungan sosial dan spiritual seseorang dapat terganggu oleh sifat gadab atau marah yang berlebihan. Karena marah yang tidak terkendali dapat menimbulkan permusuhan, kebencian, dan tindakan yang merugikan diri sendiri dan orang lain, pengendalian amarah menjadi bagian penting dari ajaran Islam dalam

pembinaan akhlak. Oleh karena itu, untuk membantu orang menjaga ketenangan jiwa dan kestabilan emosi, Islam mengajarkan berbagai cara untuk menghindari sifat gadab.

Memperkuat iman dan ketakwaan kepada Allah adalah salah satu cara untuk mencegah sifat gadab. Orang yang memiliki iman yang kuat akan lebih mudah mengendalikan emosinya karena mereka tahu bahwa mereka akan bertanggung jawab atas setiap tindakan mereka di hadapan Allah. Keyakinan spiritual ini dapat membantu Kita menjadi lebih sabar, tulus, dan tenang saat menghadapi berbagai masalah kehidupan. Membiasakan diri untuk bersabar dan menahan emosi adalah langkah berikutnya. Rasulullah SAW. memberi tahu kita bahwa orang yang kuat bukanlah mereka yang menang dalam perkelahian, tetapi mereka yang dapat mengendalikan amarahnya.

3. Konsep Gadab (Marah) dalam Islam

Secara etimologis, istilah *ghadab* (غضب) memiliki arti marah. Kata tersebut berasal dari bentuk kata kerja عَضِبَ – يَعْضِبُ – عَضَبًا yang menunjukkan keadaan emosi atau kemarahan. Menurut Ibnu Faris, akar

kata yang tersusun dari huruf *ghain* (غ), *dhad* (ض), dan *ba* (ب) mengandung makna dasar berupa kekuatan serta luapan perasaan yang sangat kuat. Dalam pengertian terminologis, Al-Jurjani menjelaskan bahwa marah merupakan perubahan kondisi dalam diri seseorang ketika darah di hati bergejolak sehingga menimbulkan dorongan untuk melampiaskan tekanan batin. Sementara itu, Al-Raghib memaknai marah sebagai gejolak hati yang muncul karena adanya keinginan untuk membalas sesuatu yang dianggap menyakitkan atau merugikan. Adapun Al-Ghazali memandang marah sebagai salah satu sifat alami manusia yang dapat muncul akibat dorongan emosi tertentu.

Makna kata *ghadab* (marah) beserta berbagai turunannya dalam Al-Qur'an memiliki pengertian yang berbeda sesuai dengan sumber dan arah kemarahannya. Apabila kemarahan tersebut disandarkan kepada Allah SWT. maka maknanya menunjukkan kemurkaan, azab, atau hukuman atas perbuatan manusia. Sebaliknya, jika kemarahan berasal dari manusia, maka hal itu menggambarkan gejolak emosi dalam

jiwa akibat sesuatu yang berkaitan dengan kepentingan pribadi. Kemarahan semacam ini dapat diredam melalui sikap memaafkan, kesabaran, dan pengendalian diri sehingga perlahan dapat hilang seiring berjalannya waktu.

Selain itu, terdapat pula bentuk kemarahan yang muncul karena adanya pelanggaran terhadap nilai-nilai dan kehormatan agama Allah SWT. Kemarahan seperti ini dipandang sebagai sesuatu yang terpuji karena lahir dari kepedulian terhadap kebenaran dan nilai keagamaan yang harus dijaga. Dalam kajian psikologi, marah dipahami sebagai salah satu bentuk emosi negatif yang berkaitan dengan pengalaman subjektif seseorang sekaligus dipengaruhi oleh penilaian sosial di sekitarnya. (Nasution et al., 2025).

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa marah merupakan perubahan kondisi emosional dalam diri yang bermula dari gejolak hati, kemudian diekspresikan melalui tindakan tertentu sebagai respons terhadap sesuatu. Bentuk tindakan yang muncul dapat mengarah pada hal positif maupun negatif, bergantung

pada penyebab dan sumber kemarahan itu sendiri. Dalam Hadist yang diriwayatkan oleh ath-Thabrani bahwa *"Dari Ibrahim bin Abi Ablah, ia berkata: Aku mendengar Ummu Darda' menceritakan dari Abu Darda', bahwa ia berkata: Aku berkata, 'Wahai Rasulullah, tunjukkanlah kepadaku suatu amalan yang dapat memasukkanku ke dalam surga.' Beliau bersabda, 'Jangan marah, maka bagimu surga.'"* (HR. ath-Thabrani).

Hadist tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menahan amarah merupakan salah satu akhlak mulia yang sangat dianjurkan dalam Islam. Larangan untuk marah bukan berarti menghilangkan seluruh bentuk emosi, melainkan mengendalikan diri agar tidak meluapkan kemarahan secara berlebihan hingga menimbulkan perbuatan yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Sikap mampu mengontrol emosi mencerminkan kesabaran, kedewasaan, dan kekuatan iman seseorang. Oleh karena itu, pengendalian amarah dipandang sebagai amalan yang memiliki nilai besar di sisi Allah SWT. dan dapat menjadi jalan menuju surga. Selain hadist terdapat pula ayat Al-Qur'an pada Q.S Ali 'Imran ayat

134. Allah SWT. Berfirman, “(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”.

Salah satu dampak yang paling umum muncul akibat emosi marah adalah meningkatnya tekanan darah atau hipertensi. Kondisi ini terjadi ketika aliran darah memberikan tekanan yang berlebihan pada dinding pembuluh darah sehingga dapat memengaruhi kesehatan tubuh. Saat seseorang berada dalam keadaan marah, tubuh akan merespons dengan meningkatkan detak jantung dan tekanan darah, sehingga apabila terjadi terus-menerus dapat memicu gangguan kesehatan yang lebih serius.

Dalam ajaran Islam, Rasulullah SAW. menganjurkan umatnya untuk mampu mengendalikan amarah. Pengendalian emosi tersebut tidak hanya berdampak baik bagi kesehatan mental, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang. Sebaliknya, kemarahan yang tidak terkontrol dapat menimbulkan berbagai dampak

negatif, baik terhadap kesehatan jasmani maupun psikologis.

Selain memengaruhi kondisi fisik, marah juga dapat memberikan dampak buruk terhadap kebersihan hati dan perilaku seseorang. Emosi yang tidak terkendali berpotensi memunculkan berbagai penyakit hati, seperti *ghibah* (menggunjing), *namimah* (adu domba), *hasad*, dengki, dendam, dan perilaku negatif lainnya. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan amarah menjadi bagian penting dalam menjaga kesehatan tubuh sekaligus membentuk akhlak yang baik (Husnaini, 2019).

4. Metode Pencegahan Sifat Gadab (Marah)

Adapun metode-metode pencegahan sifat *gadab* (pemarah) dalam Islam sebagai berikut:

a. Menahan Amarah (*Kazmul Ghaiz*)

Dalam Islam, menahan amarah, juga dikenal sebagai *kazmul ghaiz*, adalah salah satu akhlak mulia yang sangat dianjurkan. *Kazmul ghaiz* berarti kemampuan seseorang untuk mengendalikan rasa marah mereka sehingga tidak dilampiaskan dengan kata-kata atau tindakan buruk. Sikap ini menunjukkan kekuatan hati dan kedewasaan emosional seseorang

saat menghadapi berbagai masalah yang muncul dalam hidup. Sebagaimana disebutkan dalam surah Ali Imran ayat 134 yaitu orang yang mampu menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain.

Menahan amarah memiliki banyak manfaat dalam kehidupan, seperti menjaga hubungan persaudaraan, menghindari pertengkaran, menenangkan hati, dan melatih kesabaran. Dalam perspektif psikologi Islam, pengendalian amarah juga membantu seseorang mencapai ketenangan jiwa dan mengembangkan kepribadian yang lebih baik dan emosional (Khasanah & Hamzani, 2021).

b. Berdzikir dan Mengingat Allah

Berdzikir dan mengingat Allah sangat dianjurkan dalam agama Islam karena dapat menenangkan hati, mendekatkan diri kepada Allah Swt., dan memperkuat iman. Dizikir adalah menyebut, mengingat, dan mengagungkan Allah melalui kata-kata dan tindakan, seperti membaca Al-Qur'an, tasbih, tahmid, tahlil, dan istighfar. Dengan berdzikir, seseorang dapat mengendalikan dirinya dari perbuatan buruk maupun emosi yang berlebihan, dan hati menjadi lebih tenang.

Rasulullah SAW. menyatakan bahwa mereka yang berdzikir kepada Allah diibaratkan seperti orang hidup, sedangkan mereka yang tidak berdzikir diibaratkan seperti orang mati. Ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki kekuatan spiritual dan daya hidup di hati manusia. Kebiasaan berdzikir membantu menjaga perilaku, mengontrol kemarahan, dan meningkatkan kualitas akhlak. Berdzikir dapat membantu kesehatan mental karena dapat mengurangi stres, kecemasan, dan kegelisahan. Dzikir menjadi salah satu cara Islam untuk membina akhlak dan pengendalian diri karena membuat seseorang merasa tenang dan aman karena merasa selalu dekat dengan Allah SWT.

c. Berwudu dan Mengubah Posisi Tubuh Ketika Marah

Salah satu cara Islam mengajarkan pengendalian emosi adalah berwudu dan mengubah posisi tubuh ketika marah. Karena amarah berasal dari setan, dan api dapat menghapus amarah dengan air, Rasulullah SAW. menganjurkan orang yang marah untuk berwudu. Wudu membantu seseorang menjadi lebih tenang, rileks, dan mampu meredakan emosi yang berlebihan. Wudu tidak

hanya membersihkan tubuh Anda, tetapi juga membantu Anda merasa lebih tenang secara mental, yang menyebabkan Kita merasa lebih tenang.

Selain itu, kebiasaan berwudu saat emosi muncul dapat mengajarkan kesabaran, perbaikan akhlak, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan demikian, wudu dan perubahan posisi tubuh merupakan bagian dari pembinaan spiritual dan pengendalian diri dalam ajaran Islam (Yansu et al., 2024).

d. Melatih Kesabaran dan Pengendalian Diri

Dalam Islam, mengajarkan kesabaran dan pengendalian diri merupakan bagian penting dari pembinaan akhlak. Sikap sabar berarti kemampuan seseorang untuk menahan diri dari perilaku yang buruk, tetap tenang saat menghadapi ujian, dan mengendalikan emosi dan nafsu. Dalam kehidupan sehari-hari, sikap sabar membantu seseorang berpikir lebih bijaksana sebelum bertindak, sehingga mereka dapat menghindari konflik maupun perbuatan yang merugikan diri sendiri dan orang lain.

Ada banyak cara untuk melatih kesabaran dan pengendalian diri, seperti memperbanyak ibadah,

berdzikir, menjaga lisan, berpikir positif, dan belajar menahan amarah. Dengan latihan terus-menerus, seseorang akan memiliki jiwa yang lebih tenang, mampu menangani masalah dengan bijaksana, dan akan memiliki akhlak yang mulia sesuai dengan ajaran Islam.

e. Komunikasi Interpersonal yang Baik dalam Islam

Sesuai dengan tuntutan Al-Qur'an dan Hadist, komunikasi interpersonal yang baik dalam Islam adalah komunikasi yang dilakukan dengan penuh adab, kejujuran, kelembutan, dan saling menghargai. Tujuan komunikasi dalam Islam tidak hanya menyampaikan pesan tetapi juga menjaga ukhuwah, menghindari konflik, dan membangun hubungan harmonis antar sesama manusia. Dalam Islam, konsep qaulan sadidan (benar), qaulan layyinan (lembut), dan qaulan *ma'rufa* (baik) adalah dasar komunikasi interpersonal.

Al-Qur'an memerintahkan semua orang yang beragama Islam untuk berbicara dengan sopan dan jujur. Dalam surah Al-Ahzab ayat 70, Allah SWT. berfirman, "*Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kamu kepada Allah dan ucapkanlah perkataan yang benar.*" Ini

menunjukkan bahwa untuk menghindari kesalahpahaman atau bahaya bagi orang lain, komunikasi interpersonal harus dilandasi kejujuran dan tanggung jawab (Zahzuli et al., 2022).

Komunikasi interpersonal dalam pandangan Islam sangat memengaruhi pembentukan akhlak dan penyelesaian konflik. Komunikasi yang dilakukan dengan bijak dan ramah dapat mengurangi ketidaksepakatan dan mempererat persaudaraan. Oleh karena itu, Islam menekankan pentingnya menjaga lisan dan menghindari ucapan buruk, fitnah, dan kata-kata yang melukai orang lain (Masturah et al., 2024).

5. Konsep Manajemen Emosi dalam Psikologi Islam

Prinsip pengendalian diri dalam Islam merupakan kemampuan seseorang dalam mengatur perilaku, emosi, dan hawa nafsu agar tetap sesuai dengan ajaran Al-Qur'an dan hadis. Dalam perspektif Islam, pengendalian diri tidak hanya dipahami sebagai kemampuan psikologis, tetapi juga sebagai bentuk ketaatan spiritual kepada Allah Swt. Seseorang yang mampu mengendalikan dirinya akan lebih berhati-hati dalam bertindak,

berbicara, maupun mengambil keputusan sehingga terhindar dari perilaku yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Pengendalian diri dalam Islam juga berkaitan erat dengan konsep sabar, mujahadah an-nafs, dan ketakwaan yang menjadi dasar pembentukan akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari (Mansyur & Casmini, 2022).

Dalam kajian psikologi Islam, pengendalian diri dipandang sebagai proses pengawasan terhadap dorongan hawa nafsu agar manusia mampu bertindak secara rasional dan sesuai nilai-nilai moral. Islam mengajarkan bahwa manusia memiliki potensi baik dan buruk, sehingga diperlukan latihan spiritual seperti dzikir, ibadah, dan pembiasaan perilaku positif untuk memperkuat kontrol diri.

Mansyur dan Casmini menjelaskan bahwa pengendalian diri dalam Islam dapat ditingkatkan melalui pendekatan sufistik yang meliputi tahapan takhalli, tahalli, dan tajalli. Selain itu, konsep mujahadah an-nafs juga menjadi bentuk perjuangan individu dalam melawan dorongan negatif demi membentuk akhlakul karimah dan kepribadian

yang lebih baik (Mansyur & Casmini, 2022).

Prinsip pengendalian diri dalam Islam memiliki peranan penting dalam kehidupan modern, terutama dalam menghadapi berbagai tantangan sosial dan perkembangan teknologi yang dapat memengaruhi perilaku manusia. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik cenderung mampu menjaga moralitas, mengontrol emosi, serta menghindari tindakan yang menyimpang dari norma agama dan sosial. Pengendalian diri juga berkontribusi terhadap terbentuknya pribadi yang disiplin, bertanggung jawab, dan mampu menjalin hubungan sosial yang harmonis. Penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari menjadi langkah penting untuk membangun karakter yang kuat dan seimbang antara aspek spiritual, emosional, dan sosial (Yunika, 2024).

Emosi memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan spiritual dan sosial seseorang. Dalam kajian psikologi, emosi dipahami sebagai respons perasaan yang memengaruhi pola pikir, perilaku, dan interaksi individu dengan lingkungan sekitarnya. Emosi yang stabil dan

positif dapat membantu seseorang mencapai ketenangan batin, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Sebaliknya, emosi negatif yang tidak terkendali dapat memicu stres, kecemasan, dan konflik sosial yang berdampak pada kesehatan mental maupun spiritual individu. Kemampuan mengelola emosi menjadi salah satu faktor penting dalam membangun keseimbangan hidup secara menyeluruh (Mailani dkk, 2024).

Kesehatan spiritual berkaitan dengan kemampuan individu menemukan makna hidup, kedamaian batin, dan hubungan yang harmonis dengan Tuhan. Penelitian Tumanggor dan Mularsih menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan positif dengan spiritual well-being dan sikap toleransi pada remaja. Individu yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih mudah mengembangkan sikap empati, menghargai orang lain, dan menjaga hubungan sosial yang harmonis. Selain itu, kesehatan spiritual yang baik juga dapat membantu seseorang menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan optimis sehingga

kondisi psikologis menjadi lebih stabil (Tumanggor & Mularsih, 2020).

Hubungan emosi dengan kesehatan sosial tampak dalam kemampuan seseorang menjalin komunikasi, membangun kepedulian, dan menciptakan interaksi sosial yang positif. Emosi yang sehat dapat mendorong perilaku caring, saling menghormati, serta meningkatkan kualitas hubungan antarindividu di lingkungan masyarakat.

Penelitian Puspita, Indrawati, dan Saroh menjelaskan bahwa kecerdasan spiritual berpengaruh terhadap perilaku caring perawat dalam memberikan pelayanan kepada pasien. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dan spiritualitas yang baik mampu meningkatkan kualitas hubungan sosial serta membentuk perilaku yang lebih humanis dan penuh empati. Dengan demikian, keseimbangan emosi menjadi dasar penting dalam menjaga kesehatan spiritual dan sosial seseorang dalam kehidupan sehari-hari (Puspita dkk, 2024).

6. Analisis Sifat Gadab (Pemarah) dalam Interaksi Interpersonal

Sifat pemarah merupakan bentuk luapan emosi yang muncul akibat ketidakmampuan individu

dalam mengendalikan perasaan negatif seperti kecewa, tersinggung, stres, maupun frustrasi. Dalam kajian psikologi, sifat pemarah sering dikaitkan dengan rendahnya kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri. Individu yang memiliki kontrol diri rendah cenderung lebih mudah bereaksi secara agresif terhadap situasi yang dianggap mengganggu atau mengancam dirinya.

Penelitian Rayyani dan Christiana menunjukkan bahwa rendahnya kontrol diri dan regulasi emosi memiliki hubungan signifikan dengan munculnya perilaku agresif pada remaja. Hal ini menandakan bahwa kemampuan mengelola emosi menjadi faktor penting dalam mencegah munculnya sifat pemarah dalam kehidupan sehari-hari (Rayyani & Christiana, 2025). Selain faktor internal, lingkungan sosial juga menjadi penyebab munculnya sifat pemarah. Lingkungan keluarga yang penuh konflik, pola asuh keras, tekanan sosial, serta pengalaman kekerasan verbal dapat memengaruhi kondisi emosional seseorang. Individu yang terbiasa berada dalam lingkungan penuh kemarahan

cenderung meniru perilaku tersebut sebagai bentuk respons emosional.

Penelitian Herlidanara, Suroso, dan Arifiana menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi dapat meningkatkan perilaku bullying dan agresivitas pada remaja. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa emosi yang tidak terkendali dapat berkembang menjadi perilaku pemarah dan tindakan negatif terhadap orang lain (Herlidanara dkk, 2023).

Perkembangan teknologi dan penggunaan media sosial juga menjadi faktor yang dapat memicu sifat pemarah, terutama akibat tingginya paparan konflik digital, ujaran kebencian, dan komunikasi yang tidak sehat. Individu yang tidak mampu mengontrol emosinya saat berinteraksi di media sosial lebih mudah menunjukkan agresivitas verbal dan kemarahan secara berlebihan. Penelitian Lestari, Lestari, dan Puspitasari menemukan bahwa rendahnya regulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi, menjaga kesehatan mental, dan menciptakan lingkungan sosial yang

positif sangat diperlukan untuk mengurangi kecenderungan sifat pemarah dalam kehidupan modern (Lestari dkk, 2025).

Gadab atau sifat marah yang berlebihan merupakan bentuk emosi negatif yang dapat memengaruhi hubungan interpersonal seseorang. Dalam kajian psikologi, gadab sering dikaitkan dengan perilaku agresif, kesulitan mengontrol emosi, dan rendahnya kemampuan berkomunikasi secara sehat. Individu yang mudah marah cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan harmonis dengan orang lain karena kemarahan yang tidak terkendali dapat menimbulkan konflik, pertengkaran, bahkan keretakan hubungan sosial.

Penelitian Domino dkk, menjelaskan bahwa rendahnya regulasi emosi memiliki hubungan dengan meningkatnya perilaku agresi pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan mengendalikan emosi sangat penting dalam menjaga hubungan interpersonal yang sehat dan harmonis (Domino dkk, 2023). Dampak *gadab* terhadap hubungan interpersonal dapat terlihat dalam kehidupan keluarga, pertemanan, maupun lingkungan sosial. Seseorang

yang sering meluapkan kemarahan secara berlebihan cenderung membuat orang lain merasa tidak nyaman, takut, atau enggan berinteraksi. Kondisi tersebut dapat menurunkan kualitas komunikasi interpersonal karena hubungan sosial membutuhkan sikap saling menghargai, empati, dan pengendalian diri.

Penelitian Teniwut dan Widianoro menunjukkan bahwa rendahnya regulasi emosi berhubungan dengan meningkatnya agresivitas individu. Ketika seseorang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, maka respons yang muncul sering kali berupa ucapan kasar, perilaku menyakiti, atau tindakan yang merugikan orang lain sehingga hubungan sosial menjadi renggang (Teniwut & Widianoro, 2024). Selain dalam interaksi langsung, dampak gadab juga terlihat dalam komunikasi digital dan penggunaan media sosial. Individu yang tidak mampu mengontrol kemarahannya lebih mudah melakukan agresivitas verbal, seperti menghina, menyindir, atau menyebarkan ujaran kebencian di media sosial. Perilaku tersebut dapat merusak hubungan interpersonal dan

menciptakan konflik berkepanjangan di lingkungan sosial.

Penelitian Lestari, Lestari, dan Puspitasari menjelaskan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan agresivitas verbal pada mahasiswa pengguna media sosial. Oleh karena itu, pengendalian emosi dan kemampuan regulasi diri sangat diperlukan agar hubungan interpersonal tetap terjaga dengan baik, baik dalam komunikasi langsung maupun komunikasi digital (Lestari dkk, 2025).

E. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa manajemen emosi dalam perspektif psikologi Islam memiliki peranan penting dalam mencegah munculnya sifat *gadab* (pemarah) dalam interaksi interpersonal. Emosi pada dasarnya merupakan bagian dari fitrah manusia yang tidak dapat dihilangkan, tetapi perlu diarahkan dan dikendalikan agar tidak menimbulkan dampak negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan sosial. Melalui pendekatan psikologi Islam, pengendalian emosi dilakukan dengan mengintegrasikan aspek spiritual, moral, dan psikologis melalui pembiasaan ibadah,

penguatan iman, kesabaran, dzikir, serta pengendalian diri. Pendekatan tersebut mampu membantu individu menjaga kestabilan emosi sehingga tercipta hubungan sosial yang harmonis, penuh empati, dan terhindar dari konflik interpersonal.

Sifat *gadab* (pemarah) yang tidak terkendali dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, komunikasi interpersonal, serta kualitas hubungan sosial seseorang. Faktor lingkungan keluarga, sekolah, pergaulan, dan perkembangan teknologi digital turut memengaruhi kondisi emosional individu dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan metode pencegahan sifat *gadab* seperti menahan amarah, berdzikir, berwudu, melatih kesabaran, serta membangun komunikasi interpersonal yang baik menjadi langkah penting dalam pembentukan akhlak mulia dan penguatan kecerdasan emosional. Penelitian ini berhasil mencapai tujuan utama, yaitu memahami konsep manajemen emosi dalam psikologi Islam serta mengidentifikasi metode pencegahan sifat pemarah sebagai upaya menciptakan kehidupan sosial yang lebih sehat dan harmonis.

Konsep pengendalian emosi dalam Islam tidak hanya relevan dalam konteks spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi besar terhadap kesehatan psikologis dan sosial individu di era modern. Nilai-nilai Islam yang menekankan kesabaran, pengendalian diri, dan etika komunikasi mampu menjadi solusi dalam menghadapi tantangan emosional akibat tekanan sosial maupun perkembangan media digital. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian empiris mengenai efektivitas metode pengendalian emosi berbasis psikologi Islam dalam lingkungan pendidikan, keluarga, maupun masyarakat digital guna memperkuat implementasi nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriza, D., Sitorus, K. N., Buaya, R. A., & Hakim, L. (2025). Konsep Al-Qalb dan Al- ' Aql, 5(3), 1221–1232.
- Bachtiar, M. A., & Faletihan, A. F. (2021). Self-Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(1), 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>
- Dahlia, Y., & Lathifah, D., A. Manajemen Emosi dalam Perspektif

- Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an. (2025). Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-qur'an, Tafsir dan Pemikiran Islam, 6(2) 1019-1032. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/tawiluna>
- Domino, P., Hanurawan, F., Murwani, F. D., & Eva, N. (2023). Regulasi Emosi dan Perilaku Agresi Siswa: Budaya Kehormatan sebagai Mediator. Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 12(2), 141-152. <https://doi.org/10.30996/persona.v12i2.9079>
- Fahmi, A., & El, Y. (2025). Psikologi Pendidikan Akhlak: Integrasi Konsep Tazkiyatun Nafs Dengan Teori Moral Barat, 265–274.
- Ginting, F., A., Siregar, P., A., & Lubis, A. (2014). Peran Kecerdasan Emosional Berbasis Nilai-Nilai Islam dalam Meningkatkan Efektivitas Komunikasi Antarpribadi. JDK: Jurnal Dakwah dan Komunikasi, 10(2), 350-365. https://www.researchgate.net/publication/323338618_Konsep_Kecerdasan_Emosional_dalam_Perspektif_Pendidikan_Islam
- Graham, M. (2021). Psikologi Emosi & Afeksi: Seri Psikoanalisis. (Yogyakarta: Amadeo)
- Haris, A., Lutfi, M., M., & Faizah. (2021). How To Deal With Anger: A Psychology And Islamic Perspective. AMCA JOURNAL OF COMMUNITY DEVELOPMENT, 1(1), 13-16. https://www.researchgate.net/publication/349272655_How_to_deal_with_anger_A_psychology_and_Islamic_perspective
- Harmalis. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam Harmalis. 04(04), 1781–1788. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/joe.v4i4.2610>
- Harmalis. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. Journal on Education, 4(4), 1361–1368. <https://doi.org/10.31004/joe.v4i4.2610>
- Herlihanara, A. J., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2023). Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi? JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 1(2), 455-461. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v1i2.9941>
- Husnaini R. (2019). Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis, 4 (1)(September).
- Juniarti, F. (2024). Edukasi Wawasan Perkembangan Sosial-Emosional Anak untuk Relawan Yayasan Rumah Generasi Ambon. Jurnal Global Ilmiah, 1(6).
- Khasanah, N., & Achmad Irwan Hamzani, H. A. (2021). Jurnal Sosial dan Budaya Syar-i, 8(2), 601–614. <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v8i2.20031>
- Khoirul Muthrofin, L. H. (2025). ANALISIS KONSEP PERASAAN DAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM. Confident, 11(1), 1–150. <https://doi.org/https://doi.org/10.52166/dareilmi.v12i1.9294>
- Lestari, S. N., Lestari, B. S., & Puspitasari, D. (2025). Agresivitas Verbal Mahasiswa Pengguna

- Media Sosial: Bagaimana Peran Regulasi Emosi? *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (GESI)*, 2(1), 62-67. <https://doi.org/10.38156/gesi.v2i1.160>
- Mailani, F., Ardian, N. M., & Muthia, R. (2024). Hubungan Spiritual Well-Being dengan Kualitas Hidup pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis: Studi Korelasi. *NERS Jurnal Keperawatan*, 20(2), 130–143. <https://doi.org/10.25077/njk.v20i2.155>
- Mansyur, S., & Casmini, C. (2022). KONTROL DIRI DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN UPAYA PENINGKATANNYA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 1-15. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i2.15084>
- Masruroh, A. (2014). Konsep Kecerdasan Emosional dalam Perspektif Pendidikan Islam. *Mudarrisa: Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 6(1), 61-87. https://www.researchgate.net/publication/323338618_Konsep_Kecerdasan_Emosional_dalam_Perspektif_Pendidikan_Islam
- Masturah, S., Fadilah, U., & Palyanti, M. (2024). Optimalisasi Komunikasi Interpersonal sebagai Kunci Utama dalam Meningkatkan Efektivitas Manajemen Pendidikan Islam
Keywords : Komunikasi, 9(2), 99–107.
- Nasution, L. A., Damanik, N., Ari, L., & Damanik, N. (2025). Kemarahan dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Hadits KEMARAHAN DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF HADITS : TELAAH KONTEKSTUAL TERHADAP MAHASISWA Artikel info Abstrak Salah satu emosi dasar yang dialami oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari adalah . 19(1). <https://doi.org/10.21154/kodifikasi.v19i1.10725>
- Niken, R., Syawalika, P., & Daniswara, A. F. (2025). Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf: Studi Literatur. *Armitha Faydra Daniswara*, 4(1), 47–54. <https://ejournal.almarkazibkl.org/index.php/ince>
- NURUL WAHYUNI, F. (n.d.). Integrasi konsep sabar dalam pendidikan akhlak dan psikologi, 116–123.
- Puspita, N., Indrawati, E., & Saroh, S. (2024). Hubungan Kecerdasan Spiritual dengan Perilaku Caring Perawat Pelaksana. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(2), 513–520. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1460>
- Rayyani, S. A., & Christiana, E. (2025). Hubungan antara Kontrol Diri dan Regulasi Emosi dengan Perilaku Agresif Siswa SMP. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.23969/jp.v11i01.42049>
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2024). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim.

- Jurnal Psikologi Islam, 9(2), 57–68.
<https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>
- Sari, M., & Asmendri. (2020). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA*, 6(1), 41–53.
<https://doi.org/10.15548/nsc.v6i1.1555>
- Sasmita, N. A., Mustika, M. D., Psikologi, F., & Indonesia, U. (2019). *Jurnal Diversita*. 5(2), 105–114.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31289/diversita.v7i1.4666>
- Simamora, J. S. S., Nababan, K., & Padang, D. L. (2025). Psikologi Anak dan Remaja (Faktor yang Mempengaruhi Perkembangan Emosional). *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1).
- Teniwut, L., & Widianoro, F. W. (2024). The Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Agresivitas pada Mahasiswa Maluku Tenggara di Yogyakarta . *Journal of Education Research*, 5(4), 6100–6108.
<https://doi.org/10.37985/jer.v5i4.1943>
- Tumanggor, R. O., & Mularsih, H. (2020). Hubungan Spiritual Well-Being dan Kecerdasan Emosi pada Sikap Toleransi Bagi Remaja. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 132–144.
<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.958>
- Vanesha, C., Samiana, A., Syella, V., Albib, N., N., Sari, N., E., & Muliani, Y. (2025). Regulasi Emosi dalam Psikologi Islam: Systematic Literature Review. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 5304–5315.
- Wijaya, Y. D., & Larasati, A. (2025). Pengaruh Emosi Terhadap Efektivitas Komunikasi Interpersonal. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(7).
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i7.60742>
- Wiraja, A., Asyraf, A. M., Putra, B. U., Sari, J., Tanjung, S. S. U. P., Sumarno, S., & Wilda, W. (2025). Meningkatkan Kemampuan Manajemen Emosi melalui Mindfulness sebelum Pembelajaran pada Siswa Kelas X SMA Cendana Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 5(3), 1156–1165.
<https://doi.org/10.53299/jppi.v5i3.1597>
- Yansu, S. P., Saputra, M. R., Pasha, B. S., & Abdanillah, F. (2024). Efektivitas terapi wudhu terhadap penurunan amarah pada mahasiswa, 3(1).
- Yunika, M. (2024). Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam. *Kindergarten: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Indonesia*, 3(02), 33–46.
<https://doi.org/10.21154/kindergarten.v3i02.3249>
- Yunika, M., Tohar, A. A., Khoiri, Z., Psikologi, F., Islam, U., Sultan, N., ... Kasim, S. (2004). Pengendalian Diri Dalam Meningkatkan Moralitas Remaja: Prespektif Psikologi Islam.
- Zahzuli, A., Wulandari, S., Alifia, F., Amaliyah, N., & Suharyat, Y.

(2022). Etika Berkomunikasi Dalam
Islam, 04(01), 1–8.
<https://doi.org/10.55352/kpi.v4i1>