

Dorongan Bawah Sadar dan Pengendalian Emosi Menurut Alquran

Mirawati

Prodi Psikologi, Universitas Potensi Utama, Indonesia

* miraterrible@gmail.com

Article Information: Received Feb 2, 2022, Accepted March 5, 2022, Published March 15, 2022

Abstract

A person's ability to control his emotions shows that humans are able to maintain self-confidence. humans are also a mirror of one's maturity in dealing with any circumstances and subconscious drives have a role in moving humans to fulfill their own activities controlling emotional forms, the purpose of this writing is to find out emotional impulses based on the Koran and how to overcome them. The research approach used is qualitative with the method of literature review or library research. This research focuses on the study of subconscious drives related to emotions in the Qur'an. Library sources come from the Qur'an and the interpretations of expert tafsir scholars. about and secondary sources, namely writing in books or journals related to discussion variables. The analysis used includes collecting data, content analysis and conclusions. The Qur'an contains emotional drives such as anger, forgiveness, sadness, empathy, love and compassion. In addition, the Qur'an teaches about managing emotions.

Keywords: *Emotion Control; Subconscious Encouragement; according to the Qur'an*

Abstrak

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya menunjukkan bahwa manusia mampu menjaga kepercayaan diri. manusia juga merupakan cermin kedewasaan seseorang dalam menghadapi keadaan apa pun dan dorongan bawah sadar memiliki peran dalam menggerakkan manusia memenuhi aktivitas diri mengendalikan bentuk emosi, tujuan penulisan ini untuk mengetahui dorongan emosi berdasarkan Alquran dan cara mengatasinya. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode kajian literatur atau *library research*. Penelitian ini berfokus pada kajian dorongan alam bawah sadar terkait emosi dalam Alquran. Sumber Pustaka berasal dari Alquran dan tafsir ulama ahli tafsir. Sumber sekunder yaitu tulisan pada buku atau jurnal terkait variabel pembahasan. Analisis yang digunakan meliputi mengumpulkan data, analisis isi dan kesimpulan. Alquran berisi dorongan emosi seperti marah, memaafkan, kesedihan, empati, cinta dan kasih sayang. Selain itu, Alquran mengajarkan tentang pengelolaan emosi.

Kata kunci: Pengendalian Emosi; Dorongan Bawah sadar; Alquran

Pendahuluan

Setiap individu secara alamiah telah memiliki dorongan dari dalam dirinya sejak keberadaannya. Dorongan-dorongan itu berfungsi menggerakkan manusia untuk memenuhi kebutuhannya. Sepanjang kehidupannya dorongan itu ada dan berperan besar dalam mengantarkan individu menggapai keberhasilan. Namun, dorongan yang tak terkendali memungkinkan terjadinya kerusakan pada diri manusia dan lingkungannya bila tidak ada pengendalian emosi. Tulisan ini akan mendiskusikan keterkaitan antara dorongan tidak sadar, dan pengendalian emosi manusia. Pendekatan yang digunakan dalam tulisan ini adalah pendekatan psikologi Islam. Psikologi Islam sendiri dapat diartikan suatu studi tentang jiwa dan perilaku manusia yang didasarkan pada pandangan dunia Islam (Nashori, 2010).

Psikologi Islam juga dapat diartikan sebagai kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia agar secara sadar dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat (Mujib & Mudzakir, 2001). Sebagaimana pengertian yang ditunjukkan oleh pengkaji psikologi Islam di atas tulisan ini didasarkan pada pandangan dunia Islam yang bersumber dari Alquran dan al-Hadits yang mengkaji sebagian fenomena manusia dalam hal ini adalah dorongan tidak sadar, konflik batin, dan pengendalian emosi manusia.

Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, merugikan serta menyakitkan, bahkan meresahkan pada dirinya sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahan akan meluap dan sulit dikendalikan. Hal itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Terjadinya suatu kerusuhan, tawuran, dan tindakan anarkis, biasanya diawali oleh emosi yang tidak terkendali. Manusia kuat dalam Islam adalah mereka yang mampu mengendalikan amarahnya. Agar tidak marah manusia harus mengingat Allah yang selalu mengawasi manusia dan bersikap toleran. Di dalam Alquran juga dijelaskan bahwa manusia sebagai makhluk yang memiliki kecenderungan tersendiri untuk melakukan keburukan yang tidak ada pada makhluk-makhluk lain, yaitu kekufuran, kezaliman, kedurhakaan, pembangkangan, kesombongan, dan melakukan tindakan yang merugikan diri sendiri. Fenomena di masyarakat saat ini sungguh sangat memprihatinkan. Banyak kejadian yang tiada terkendali lagi, yang bersifat destruktif. Orang dengan mudah melampiaskan emosi. Karena suatu hal kecil yang tidak berkenan, timbul tindakan yang anarkis berlebihan karena kemarahan atau suatu kekecewaan. Dalam hal ini nafsu lebih diperturutkan daripada hati nurani. Hanya keteguhan iman yang akan membuat seseorang bisa menguasai emosi dengan izin Allah Swt.

Istilah dorongan bawah sadar atau ketidaksadaran mengacu pada salah satu teori utama dalam psikologi kepribadian, yakni teori psikoanalisis yang dimotori oleh

Sigmund Freud. Tokoh psikoanalisis ini berpandangan bahwa kepribadian manusia didominasi oleh ketidaksadaran. Ia bahkan mengatakan bahwa kesadaran hanya merupakan bagian kecil dari struktur kepribadian manusia, sementara yang dominan adalah ketidaksadaran.

Alquran merupakan kitab suci yang memiliki berbagai informasi tentang dorongan-dorongan emosi dalam alam bawah sadar manusia secara psikologis. Oleh karena itu, memahami dan mempelajari psikologi berdasarkan nilai-nilai Alquran sangat relevan dalam membangun pemahaman tentang dorongan emosi manusia secara benar dan tepat.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode kajian literatur atau *library research*. Penelitian ini berfokus pada kajian dorongan alam bawah sadar terkait emosi dalam Alquran. Sumber Pustaka berasal dari Alquran dan tafsir ulama ahli tafsir. Sumber sekunder yaitu tulisan pada buku atau jurnal terkait variabel pembahasan. Analisis yang digunakan meliputi mengumpulkan data, analisis isi dan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Kesadaran adalah apa yang terlihat di permukaan, sementara ketidaksadaran adalah apa yang ada di bawah permukaan yang begitu luas (Feist & Feist, 2008; Hall & Lindzey, 2000). Penjelasan tentang dorongan bawah sadar erat kaitannya dengan pembentukan kepribadian manusia. Menurut pandangan Freud, kepribadian manusia ini merupakan hasil proses dinamis yang melibatkan *id*, *superego*, dan *ego* (Feist & Feist, 2008). *Id* adalah struktur kepribadian manusia yang bersifat biologis. Ia ada sejak adanya manusia. *Id* didominasi oleh alam bawah sadar yang berisi dorongan, impuls, motif atau *needs* yang sangat mempengaruhi perilaku. Sementara itu, *super ego* adalah struktur kepribadian manusia yang berisi hati nurani. Ia terbentuk berdasar proses pendidikan dan pengasuhan yang didapatkan individu dari lingkungannya. *Ego* berperan sebagai jembatan yang mengompromikan kepentingan *id* dan *super ego* (Freud, 2001; Freud, 2002). Dorongan bawah sadar adalah segi pemisah kehidupan antara kesadaran dan ketidaksadaran, Allah berfirman dalam Alquran:

أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْعَانَهُمْ

Apakah orang-orang yang dalam hatinya ada penyakit mengira bahwa Allah tidak akan menampakkan kedengkian mereka (kepada Rasul dan kaum beriman)?

وَلَوْ نَشَاءُ لَأَرَيْنَاكُمْ فَلَعَرَفْتَهُمْ بِسِينِهِمْ ۖ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَالَكُمْ

Seandainya Kami berkehendak, niscaya Kami menunjukkan mereka kepadamu (Nabi Muhammad) sehingga engkau benar-benar dapat mengenali mereka

melalui tanda-tandanya. Engkau pun benar-benar akan mengenali mereka melalui nada bicaranya. Allah mengetahui segala amal perbuatanmu.

Bagaimana teori kepribadian Islam memandang ketidaksadaran? Kepribadian dalam literatur Islam dimaknai sebagai integrasi sistem *qalbu*, akal dan *nafsu* manusia yang mengarahkan tingkah laku (Mujib & Mudzakir, 2001; Nashori, 2002; Sutoyo, 2007). *Qalbu* adalah potensi fitrah *ilahiyah*/ketuhanan yang merupakan aspek supra kesadaran manusia yang memiliki daya emosi (rasa) dan moral. Akal merupakan fitrah *insaniyah*/kemanusiaan sebagai aspek kesadaran manusia yang memiliki daya kognisi. Sedangkan nafsu (fitrah *hayawaniyah*) merupakan aspek pra atau bawah kesadaran manusia yang memiliki daya konasi (karsa).

Dari penjelasan di atas, jelaslah bahwa dorongan bawah sadar didominasi oleh nafsu sebagai dorongan terendah, yaitu dorongan *hayawaniyah*. Prinsip kerjanya hanya mengejar kenikmatan (*pleasure*) duniawi dan ingin mengumbar nafsu-nafsu impulsifnya. Apabila sistem kendali *qalbu* dan akal melemah, maka nafsu mudah mengaktualisasikan dorongan *hayawaniyah*-nya. Tetapi apabila sistem kendali *qalbu* dan akal tetap berfungsi dengan baik, maka daya nafsu melemah. Nafsu ini memiliki daya tarik sangat kuat dibandingkan kedua sistem fitrah *nafsan* lainnya (*qalbu* dan akal) , disebabkan oleh adanya tipu daya setan dan tipuan-tipuan impulsif lainnya. Walaupun sifat alami dari dorongan nafsu selalu mengarah pada amarah yang buruk, namun apabila nafsu tersebut diberi rahmat oleh Allah, maka ia akan menjadi daya positif. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS 12:53,

وَمَا أُبْرِي نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ ۖ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّيَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Dalam konteks ini, Alquran memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Begitu pula dalam hadits Nabi SAW banyak yang mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang.

Salah satunya adalah pesan Rasulullah SAW *sebagaimana diriwayatkan oleh al Bukhari, Malik dan at Tirmidzi, Abu Hurairah berkata, “Ada seseorang yang berkata kepada Nabi, ‘nasehatilah saya!’ Beliau berkata, ‘Janganlah kamu marah.’ Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab, ‘Janganlah kamu marah.’”*

Dalam hadits lain yang diriwayatkan oleh Ath Thabrani, Rasulullah SAW menjawab janganlah marah ketika ada orang yang bertanya tentang apa yang bisa menyelamatkannya dari murka Allah (Najati, 2001; Najati, 2005). Demikian pula

pada kesempatan lain Nabi Muhammad menanyakan pada para sahabat: “*Siapakah orang yang gagah di antara kalian?*” Mereka menjawab: “*Orang yang tidak bisa dibanting oleh orang lain.*” Beliau berkata, “*Bukan itu, orang gagah adalah orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah*” (HR Muslim dan Abu Dawud)

Secara teori, terdapat tiga model pengendalian emosi yang dilakukan oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi (Hube, 2006), yaitu pengalihan, penyesuaian kognitif, dan strategi koping. *Pertama: Pengalihan/Displacement.* Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. Di antara cara yang sering digunakan yakni katarsis, rasionalisasi dan *dzikrullah*. Katarsis ialah suatu istilah yang mengacu pada penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Sebutan lain untuk katarsis ini juga dikenal istilah „ventilasi“. Sebagai contoh, orang yang sedang jatuh cinta namun tak kuasa menyatakan cintanya karena berbagai sebab, akhirnya dia menulis novel atau kumpulan puisi cinta yang tak lain merupakan penyaluran emosi dari apa yang sedang dialaminya.

Bentuk pengalihan berikutnya adalah rasionalisasi. Rasionalisasi merupakan proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai ke dalam bentuk lain yang diciptakan dalam pikirannya. Yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu. Menurut Atkinson, Atkinson, dan Hilgard (1991), ada dua tujuan dari rasionalisasi ini , yaitu (1) mengurangi kekecewaan ketika tujuan tidak tercapai. (2) memberi motif yang layak atas suatu tindakan dengan memberi alasan yang dapat diterima secara rasio. Sejalan dengan ini Alquran (QS 4:79, QS 3:91) memberikan banyak pelajaran tentang pentingnya manusia mengambil sisi baik atas setiap kejadian, walaupun pada mulanya itu sesuatu yang dianggap buruk dan tidak mengenakkannya. Cara tersebut dikenal dengan hikmah, yang dapat membuat menurunkan stres penderita ginjal kronik yang menjalani hemodialisis (Sadif, 2013). manusia tidak larut dalam emosi negatif dan berpikir tentang kebaikan apa yang Allah kehendaki dibalik tidak tercapainya suatu tujuan. Sebagai contoh ketika seseorang berupaya menikahi seseorang yang sangat dicintainya, ternyata mengalami kegagalan. Hikmah diperoleh seseorang dengan mencoba mengenali kebaikan apa yang muncul setelah kegagalan itu. Ternyata kegagalan itu dimaksudkan sebagai penundaan akan kenikmatan yang lebih besar, karena pada akhirnya dia mendapatkan orang yang lebih *shalih/shalihah*, lebih baik masa depannya, lebih baik dari sisi keturunannya, dan seterusnya.

Zikrullah merupakan salah satu cara pengalihan manakala manusia mengalami kesulitan atau permasalahan. Mengingat Allah ini dapat berupa kalimah *thayyibah*, wirid, doa maupun tilawah Alquran. Efek dari aktivitas tersebut, seorang muslim akan merasakan ketenteraman dalam menghadapi masalahnya (QS 13:38), dan hal itu baik untuk menghasilkan sikap optimis ketika ada harapan tidak terpenuhi. Selain itu, *zikrullah* juga dapat mengalihkan emosi negatif yang dialami seseorang menjadi emosi positif dengan sebab kondisi tenang dan damai yang dirasakannya.

Riset-riset terbaru menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi zikir untuk menurunkan stres penderita hipertensi esensial (Anggraieni, 2014), pelatihan relaksasi zikir efektif meningkatkan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas (Wahyunita, 2013).

Kedua: Penyesuaian Kognitif/Cognitive Adjustment. Landasan teori penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Penyesuaian kognitif merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. Pengalaman-pengalaman dalam peta kognisi dicocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin dan pas untuk diyakini.

Ada 3 bentuk penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati dan altruisme. Atribusi kognitif adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam kondisi positif. Setiap masalah selalu dilihat dari sisi positifnya. Pada kenyataannya, atribusi positif selalu beriringan dengan atribusi negatif terutama yang mengandung konflik yang berkecamuk dalam kehidupan manusia. Sebagai contoh ketika seorang sufi terluka tangannya karena teriris pisau, maka alih-alih merasa sedih atau marah, namun mereka meyakini itu sebagai tanda kasih sayang Allah yang mengucurkan darah haram yang mungkin ada dalam diri mereka sehingga kelak tak tersentuh api neraka.

Empati merupakan kesadaran dalam diri seseorang untuk turut merasakan apa yang sedang dialami orang lain, baik berupa kesulitan maupun musibah. Dengan kesadaran berempati ini seseorang dapat menimba pengalaman orang lain dalam mereduksi gejala emosi tatkala peristiwa yang sama menimpa dirinya. Ajaran Islam mendorong sikap empati ini karena dengan sikap ini akan melahirkan ketulusan dan dorongan untuk menolong orang lain. Banyak kisah dalam Alquran tentang bagaimana Rasulullah berempati pada para Nabi pendahulunya (QS 35:4, QS 6:34, QS 22:42).

Altruisme merupakan salah satu prinsip dalam relasi interpersonal. Gambaran altruisme dalam Alquran dapat dibaca misalnya pada QS 76:8-9 yang melukiskan orang yang memberi pertolongan kepada sesama tanpa pamrih, kecuali mengharap *ridho* Allah.

Ketiga: Coping strategy. *Coping* dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan (masalah). Dalam teori psikologi, terdapat dua strategi *coping*, yaitu *emotional focus coping* yang berarti fokus penanggulangan pada emosi yang dirasakan, dan *problem focus coping* yang secara singkat berarti fokus penanggulangan pada masalah yang dihadapi. Adapun dalam ajaran Islam terdapat 2 mekanisme dalam pengendalian emosi dan menanggulangi masalah, yakni mekanisme sabar dan syukur serta pemaafan.

Sabar adalah jalan terbaik agar seseorang tidak larut dalam emosi negatif. Secara ilmiah dan alamiah, suatu peristiwa yang menimbulkan emosi utama (mayor) dapat diikuti oleh beberapa emosi minor sekaligus. Sebagaimana yang dikisahkan dalam hadis Rasulullah SAW berikut ini:

Nabi saw. menjumpai seorang wanita sedang menangis di sebuah kuburan (dalam riwayat lain menangisi kematian anaknya) lalu menasihati, “Bertakwalah kepada Allah dan bersabarlah!” Wanita itu menjawab ketus karena tak mengetahui yang menasihatinya adalah Nabi, “Bukan urusanmu, kamu tak merasakan musibah yang saya alami!” (beberapa waktu berselang) wanita itu datang ke rumah Nabi saw. dan mengatakan: “Mohon maaf, saya tidak mengenalmu waktu itu (kini aku sudah bersabar)”. Kemudian Nabi bersabda: “sabar itu pada benturan pertama (di awal peristiwa)” (HR. Bukhari, Muslim, Tirmidzi, Nasa’i, Abu Dawud, Ibnu Majah, Ahmad).

Kesedihan mendalam seorang ibu atas meninggalnya anak yang disayangi dalam hadis tersebut adalah emosi mayor. Manakala ada pihak yang mencoba menasihati, justru menimbulkan reaksi emosi kedua (minor 1) yaitu marah. Penyesalan atas kemarahan yang ditunjukkan kepada orang yang bermaksud memberi nasehat adalah emosi minor ke-2, apalagi setelah tahu bahwa pemberi nasehat itu adalah Rasulullah, menimbulkan rasa bersalah bercampur rasa malu sebagai emosi minor ke-3 & 4. Seluruh emosi yang timbul itu akan menambah beban masalah bagi yang mengalaminya. Karena itu, adalah tepat jika Islam mengajarkan respons terbaik manakala seseorang ditimpa masalah atau kesulitan yaitu dengan bersabar.

Selain sabar, ajaran Islam melalui lisan Nabi Muhammad mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dengan cara banyak bersyukur. Syukur ini sebuah bentuk pengakuan bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya kapan pun Dia kehendaki. Sikap ini dalam menjaga seorang mukmin dari sikap berlebihan (euforia) dalam menerima kesulitan maupun kemudahan. Sebagaimana Allah berfirman dalam QS 57:23 sebagai berikut:

“Supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”

Pemaafan (*forgiveness*) adalah strategi *koping* yang penting dalam Islam. Rasulullah SAW adalah pribadi agung yang sangat terkendali emosinya dan mampu menahan amarahnya terhadap stimulus negatif yang dihadapi. Alquran menggambarkan bahwa sekiranya beliau termasuk orang yang suka mengumbar amarah, niscaya umat telah meninggalkannya (QS. 3:159). Menahan marah bukan berarti menyimpannya yang sewaktu-waktu diletupkan. Pemberian maaf adalah sebuah proses meleburkan semuanya dan menghadirkan kelapangan dalam hati. Salah satu ayat yang menjelaskan tentang keutamaan memberi maaf, di antaranya:

“Yaitu orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan (QS. 3:134).

"Dan jika kamu memberikan balasan, maka balaslah dengan balasan yang sama dengan siksaan yang ditimpakan kepadamu. Akan tetapi jika kamu bersabar, sesungguhnya itulah yang lebih baik bagi orang-orang yang sabar." (QS an-Nahl/16:126-127).

"Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang serupa, maka barang siapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya atas (tanggungan) Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim." (QS asy-Syuura/42:40).

Pemaafan (*forgiveness*) sendiri terbukti dapat berperan dalam menyelesaikan berbagai konflik yang terjadi antar individu, antar kelompok, bahkan antar bangsa/negara (Fincham, Beach, & Davilla, 2004; Nashori, 2010), meningkatkan pengendalian diri (Worthington dkk, 2005), meminimalisasi konflik dengan sesama (Luskin, dalam Martin, 2003), bahkan dapat menjadikan orang yang menzalimi tidak melakukan tindak kezaliman di masa yang akan datang (Wallace dkk, 2008).

Kesimpulan

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya menunjukkan bahwa manusia mampu menjaga kepercayaan diri. manusia juga merupakan cermin kedewasaan seseorang dalam menghadapi keadaan apa pun dan dorongan bawah sadar memiliki peran dalam menggerakkan manusia memenuhi aktivitas diri mengendalikan bentuk emosi, tujuan penulisan ini bermaksud mengupas beberapa tema psikologi yang ada dalam Alquran. Alquran secara luar biasa mengupas bagaimana orang-orang beriman memiliki formula untuk bisa menghadapi berbagai permasalahan, mengendalikan dorongan bawah sadar yang mengarah pada keburukan, serta melakukan tindakan-tindakan positif untuk mereduksi ketegangan emosi dalam setiap perjalanan kehidupan yang dialaminya. Alquran berisi dorongan emosi seperti marah, memaafkan, kesedihan, empati, cinta dan kasih sayang. Selain itu, Alquran mengajarkan tentang pengelolaan emosi.

Daftar Pustaka

- Atkinson, Rita L. Atkinson, R.B., & Hilgard. (1991). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga..
- Feist, Jest & G.J. Feist. (2008). *"Theories of Personality"*. Terjemahan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fincham, Frank D., Steven R. Beach, & Joanne Davilla. (2004). *Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage*. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Freud, S. (2001). *Tafsir Mimpi*. Terjemahan. Yogyakarta: Penerbit Jendela.
- Freud, S. (2002). *Psikoanalisis*. Terjemahan: Yogyakarta: Ikon Teralitera Hall
- Calvin S. & Gardner Lindzey. (2000). *Teori Kepribadian 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hube, M. Darwis. (2006). *Penjelajahan Religio-Spiritual tentang Emosi Manusia di dalam Al Quran*, Jakarta: Erlangga.
- Luznizanuri, K. & H Fuad Nashori. (2013). "Terapi relaksasi otot progresif dan zikir efektif menurunkan kecemasan hipertensi esensial pralansia". *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII
- Martin, A. D. (2003). *Emotional Quality Management: Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup Melalui Kekuatan Emosi*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Mujib, A. & Mudzakir. J. (2001). *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajagrafindo persada.
- Najati, M. U. (2001). *Al Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Penerbit Aras Pustaka.
- Najati, M. U. (2005). *Hadits dan Ilmu Jiwa*. Terjemahan. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Nashori, H. Fuad. 2008. *Potensi-potensi Manusia*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Nashori, H. F. (2010). *Agenda Psikologi Islami*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Nashori, H. F & Setiono, K. (2010). "Pemaafan pada Etnis Jawa": Sebuah Kajian Teoritik. *Jurnal Psikoislamika*, 7 (1), 105-116.