

Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf: Studi Literatur

Roro Niken Putri Syawalika¹, Armitha Faydra Daniswara²

^{1, 2} Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

¹ 2208015023@uhamka.ac.id, ² 2208015032@uhamka.ac.id

Abstrak

Regulasi emosi esensial untuk kesejahteraan mental, mengingat dampak negatif emosi yang tidak terkelola. Meskipun psikologi kontemporer efektif, dimensi spiritual sering terabaikan. Dalam tasawuf, dzikir adalah praktik sentral *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang menenangkan hati melalui hubungan dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Penelitian ini bertujuan menjelaskan dzikir sebagai metode regulasi emosi dari perspektif psikologi tasawuf. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi literatur (literature review). Teknik pengambilan data dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber pustaka primer dan sekunder yang relevan, seperti jurnal ilmiah, buku, dan publikasi lainnya yang relevan dengan topik penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mengidentifikasi dan mensintesis temuan-temuan kunci. Temuan menunjukkan bahwa regulasi emosi dalam tasawuf melibatkan harmonisasi *Nafs*, *Qalb*, dan *Aql* melalui *tazkiyatun nafs*. Berbagai studi mengkonfirmasi dzikir efektif mengurangi kecemasan, stres, pikiran negatif, serta meningkatkan ketenangan batin, spiritualitas, dan kontrol emosi. Dzikir berfungsi sebagai psikoterapi Islam komprehensif, memfasilitasi pencapaian *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang) demi stabilitas psikologis dan kedamaian batin.

Kata Kunci: Dzikir; Regulasi Emosi; Psikologi Tasawuf; Tazkiyatun Nafs

Abstract

Emotional regulation is essential for mental well-being, given the negative impact of unmanaged emotions. Although contemporary psychology is effective, the spiritual dimension is often overlooked. In Sufism, dhikr is a central practice of tazkiyatun nafs (purification of the soul) that calms the heart through a relationship with Allah Subhanahu wa ta'ala. This study aims to explain dhikr as a method of emotional regulation from the perspective of Sufi psychology. This research is a qualitative study using a literature review method. Data were collected by reviewing various relevant primary and secondary sources, such as scientific journals, books, and other publications relevant to the research topic. The collected data were then analyzed using content analysis to identify and synthesize key findings. Findings indicate that emotional regulation in Sufism involves the harmonization of the Nafs (self), Qalb (heart), and Aql (intellect) through tazkiyatun nafs. Various studies confirm that dhikr is effective in reducing anxiety, stress, and negative thoughts, as well as increasing inner peace, spirituality, and emotional control. Dhikr functions as a comprehensive Islamic psychotherapy, facilitating the attainment of nafs al-muthmainnah (the tranquil soul) for the sake of psychological stability and inner peace.

Keywords: Dhikr; Emotional Regulation; Sufi Psychology; Tazkiyatun Nafs

PENDAHULUAN

Emosi merupakan bagian alami dari kehidupan manusia yang muncul sebagai respons terhadap berbagai pengalaman. Ketika emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat memicu berbagai masalah psikologis, termasuk stres dan gangguan mental (Mizan & Uce, 2025). Oleh karena itu, kemampuan dalam mengatur emosi menjadi hal yang penting untuk mencapai kesejahteraan mental. Untuk mengendalikan emosi negatif maka diperlukan regulasi emosi yang baik (Kumala & Darmawanti, 2022).

Dalam psikologi kontemporer, berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu individu dalam mengelola emosi, seperti terapi perilaku kognitif (CBT), *mindfulness*, dan terapi berbasis emosi. Pendekatan-pendekatan ini umumnya menekankan pada aspek rasional dan kesadaran penuh terhadap pikiran dan perasaan. Meskipun efektif, pendekatan ini sering kali belum sepenuhnya mengakomodasi dimensi spiritual yang sangat penting bagi sebagian individu, khususnya masyarakat yang religius. Bagi individu Muslim, ketenangan batin dan kestabilan emosi tidak hanya bersumber dari proses kognitif, tetapi juga dari hubungan spiritual dengan Allah Subhanahu wa ta'ala.

Dalam tradisi Islam, terutama dalam perspektif tasawuf, dzikir dipandang sebagai praktik spiritual yang sangat penting dalam membentuk ketenangan jiwa serta menjaga kestabilan emosi. Secara harfiah, dzikir berarti mengingat Allah secara berkesinambungan. Namun, lebih dari sekadar ritual ibadah, dzikir merupakan proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan sarana untuk melatih pengendalian diri. Dengan berdzikir, individu diingatkan akan keterhubungannya dengan Allah Subhanahu wa ta'ala serta kesadaran akan kehadirannya yang senantiasa menyertai kehidupan. Kesadaran ini menjadi sumber ketenangan dan keyakinan bahwa ia tidak sendiri, melainkan berada dalam lindungan dan pengawasan Tuhan (Syabila, 2023). Keutamaan dzikir dalam menenangkan hati ditegaskan dalam Al-Qur'an melalui firman Allah: "*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang*" (QS. Ar-Ra'd: 28). Ini menunjukkan bahwa dzikir merupakan metode ketenangan batin yang bersumber langsung dari Allah Subhanahu wa ta'ala (Kamila, 2022).

Dari perspektif psikologis, dzikir dapat berfungsi sebagai teknik regulasi emosi yang mirip dengan *mindfulness*, di mana individu dilatih untuk fokus, tenang, dan menyadari kehadiran saat ini tanpa terjebak dalam kekacauan pikiran. *Mindfulness* dalam perspektif Islam menitikberatkan pada kesadaran menyeluruh akan kehadiran Allah Subhanahu wa ta'ala dalam seluruh aspek kehidupan, serta kemampuan mengendalikan diri yang berlandaskan ajaran dan nilai-nilai Islam. Praktik dzikir secara rutin dapat mengaktifkan respons relaksasi, menurunkan stres, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan perasaan damai serta ketahanan emosional.

Dzikir berperan sebagai jembatan yang menghubungkan kembali seseorang dengan dimensi spiritual dalam dirinya, sehingga ia dapat mencapai kedamaian batin secara lebih mendalam (Syabila, 2023). Individu dengan kestabilan emosional yang baik merupakan seseorang yang telah mencapai kematangan secara mental dan spiritual, memiliki sikap yang bijak, benar, cerdas, dan bersih hati, karena berada dalam lindungan serta bimbingan Allah SWT (Muzakkir, 2018).

Praktik ini tidak hanya bersifat ritual, tetapi juga berfungsi sebagai cara untuk menyucikan jiwa dan mencapai ketenangan hati. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan bagaimana dzikir, dari sudut pandang psikologi tasawuf dapat berfungsi sebagai metode regulasi emosi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian literatur. Kajian literatur merupakan proses penelusuran dan telaah terhadap berbagai sumber pustaka, seperti buku, jurnal, dan publikasi lainnya yang relevan dengan topik penelitian,

dengan tujuan menyusun tulisan yang membahas suatu isu atau permasalahan tertentu (Kurniati & Jailani, 2023). Kajian literatur, yang juga dikenal sebagai studi literatur, merupakan proses sistematis untuk mengumpulkan, membaca, mencatat, dan mengelola informasi dari berbagai sumber pustaka yang relevan dengan penelitian (Yulianti et al., 2024). Dalam penelitian ini juga menggunakan teknik analisis isi, yaitu proses sistematis yang melibatkan seleksi, komparasi, dan sintesis berbagai pengertian atau data, yang kemudian dikelompokkan menjadi temuan-temuan kunci untuk mengidentifikasi informasi yang paling relevan. (Kinanti & Trihantoyo, 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dzikir

Secara etimologis, dzikir berasal dari kata *dzakara*, yang memiliki makna seperti menyebut, menyucikan, menggabungkan, menjaga, memahami, dan mempelajari. Oleh karena itu, dzikir dapat dimaknai sebagai bentuk penyucian dan pengagungan, serta sebagai tindakan menyebut atau mengucapkan nama Allah dan menjaga-Nya dalam ingatan (mengingatNya) (Latif, 2022). Menurut Ibnu Abbas R.A., dzikir merupakan suatu konsep, media, dan sarana yang digunakan agar manusia senantiasa terbiasa mengingat Allah. Dzikir juga diartikan sebagai aktivitas yang bertujuan untuk mengingat dan menyadari keberadaan Tuhan (Emulyani & Herlambang, 2020).

Sementara itu, menurut Hasbi Ash-Syiddieqy (dalam Marwiyah, 2023), dzikir dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti membaca tasbih dengan mengucapkan *subhanallah*, tahlil dengan *la ilaha illallah*, tahmid dengan *alhamdulillah*, takbir dengan *Allahu Akbar*, serta *hauqalah* dengan mengucapkan *la haula wa la quwwata illa billah*. Selain itu, dzikir juga bisa berupa ucapan *hasbiyallahu, bismillahirrahmanirrahim* (basmalah), membaca Al-Qur'an, menyebut nama-nama Allah yang indah (asmaul husna), maupun bershalawat kepada Nabi.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan fundamental individu untuk mengelola, mengevaluasi, dan menyesuaikan respons emosional agar dapat mencapai keseimbangan dan tujuan yang diinginkan (Pratama & Jannah, 2024; Sholikah, 2024; Engel & Salma, 2024). Salah satu kerangka teoritis utama dalam psikologi adalah pandangan Gross (dalam Sari et al., 2024), yang mendefinisikan regulasi emosi sebagai mekanisme individu dalam mengkonstruksi dan mengelola ekspresi emosional mereka. Gross dan Thompson (dalam Rusmaladewi et al., 2020) mengidentifikasi tiga aspek penting: memonitor emosi (kesadaran diri terhadap emosi), mengevaluasi emosi (menginterpretasikan pengalaman secara positif), dan memodifikasi emosi (beradaptasi dan tetap optimis menghadapi tantangan).

Agustin (dalam Zulkipli et al., 2022) menjelaskan bahwa regulasi emosi dalam perspektif tasawuf berpusat pada tiga dimensi spiritual jiwa: Nafs, Qalb, dan Aql, dengan Qalb (hati spiritual) sebagai inti pengalaman emosional. Aql berfungsi sebagai alat berpikir untuk menguatkan iman, Qalb merupakan inti penggerak segala aktivitas dan pusat

perasaan terdalam, sementara Nafs adalah sumber dorongan internal yang bisa mengarah pada kebaikan atau keburukan, tergantung bimbingan Islam (Sahbana, 2022).

Berbagai praktik tasawuf, khususnya prinsip penyucian jiwa (tazkiyatun nafs), berfungsi sebagai strategi efektif untuk regulasi emosi. Tazkiyatun nafs berfokus pada pembersihan hati dan jiwa dari sifat negatif dan menggantinya dengan sifat mulia melalui introspeksi mendalam, pengendalian diri, dan penguatan hubungan spiritual. Proses ini, mirip dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi, menawarkan jalur spiritual untuk menenangkan batin melalui praktik seperti dzikir, doa, dan perenungan (Fitriya et al., 2024). Dengan demikian, prinsip penyucian jiwa tidak hanya memberikan panduan spiritual tetapi juga mendukung kesehatan mental dengan menguatkan kontrol emosi dan meningkatkan stabilitas psikologis.

Dzikir sebagai Strategi Regulasi Emosi dalam Perspektif Psikologi Tasawuf

Berdasarkan kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, ditemukan bahwa praktik dzikir secara konsisten terbukti memiliki peran signifikan dalam membantu regulasi emosi individu. Pada penelitian (Kumala et al., 2017), dzikir terbukti efektif dalam membantu regulasi emosi pada lansia penderita hipertensi. Setelah pelatihan, responden mengalami penurunan kecemasan, kegelisahan, dan pikiran negatif. Praktik dzikir, terutama menjelang tidur dan saat beraktivitas, membantu menenangkan pikiran dan mengurangi tekanan emosional. Responden merasa lebih sabar, tenteram, dan mampu mengelola stres. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir berperan sebagai relaksasi spiritual yang mendukung stabilitas emosi.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Ockta et al., 2025) menunjukkan bahwa praktik dzikir rutin yang dilakukan santri Pondok Darut Tauhid, baik secara individu maupun berjamaah, setelah shalat wajib, menjelang tidur, dan dalam kegiatan pondok, terbukti efektif meredakan kecemasan, mengurangi pikiran negatif, menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan spiritualitas, serta memperkuat kontrol emosi.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Darwati, 2025) juga menunjukkan bahwa praktik dzikir mampu meredakan stres, meningkatkan kesadaran diri, serta mencapai ketenangan batin. Praktik ini tidak hanya efektif dalam membantu pengelolaan emosi negatif, tetapi juga berkontribusi pada penguatan aspek spiritual dalam diri responden. Pada penelitian neurosains Islam (Rahman, 2021) disebutkan bahwa dzikir yang dilakukan secara berulang dapat mengaktifkan bagian-bagian otak yang berperan dalam mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Hasil penelitian (Amelia & Pratiwi, 2023) menunjukkan bahwa kegiatan berdzikir dapat membantu meredakan stres dengan mengalihkan fokus pikiran pada hal-hal spiritual, sehingga mengurangi perhatian terhadap kekhawatiran dalam kehidupan sehari-hari. Dzikir juga berpotensi menciptakan ketenangan batin dan menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, penelitian mengindikasikan bahwa praktik dzikir dapat meningkatkan konsentrasi dan fokus, yang pada akhirnya membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi pikiran-pikiran negatif.

Penelitian oleh (Anggraini, 2023) menunjukkan bahwa praktik dzikir dalam kelompok wirid Yasin di Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipat Kain memiliki dampak positif

terhadap regulasi emosi anggotanya. Melalui observasi dan wawancara, ditemukan bahwa dzikir membantu individu dalam mengelola emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan memperkuat ketenangan batin. Hal ini sejalan dengan pandangan psikologi tasawuf yang menekankan pentingnya dzikir dalam mencapai nafs al-muthmainnah (jiwa yang tenang) sebagai bagian dari regulasi emosi spiritual.

Kemudian, penelitian kualitatif fenomenologi yang dilakukan oleh (Bakri et al., 2025) terhadap tiga laki-laki yang telah aktif terlibat dalam studi Sufi kuantum selama tiga tahun, membuktikan bahwa dzikir yang melibatkan pengingatan akan Allah melalui doa dan pembacaan nama-nama-Nya, serta muraqabah, yang mengajarkan kesadaran akan kehadiran Allah dalam segala aspek kehidupan, membantu mereka tetap tenang dan fokus di tengah tekanan hidup. Praktik-praktik ini tidak hanya berfungsi untuk meredakan stres tetapi juga memainkan peran penting dalam mencapai kedamaian batin yang lebih dalam. Dengan secara teratur melakukan dzikir dan muraqabah, para peserta merasa lebih siap menghadapi tantangan emosional dan psikologis, sambil juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

Selanjutnya, (Marwiyah, 2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa implementasi dzikir sebagai terapi sufistik efektif dalam mencegah stres pada ibu rumah tangga. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir dapat menjadi media terapi yang membantu individu dalam mengelola stres dan mencapai ketenangan batin. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sholikah, 2024) dalam kajiannya ditemukan bahwa, selain murāqabah, dzikir memainkan peran penting dalam pendekatan psikosufistik. Sebagai praktik yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah atau doa-doa tertentu, dzikir bertujuan untuk menghubungkan kembali individu dengan dimensi spiritual mereka, menawarkan efek terapeutik yang signifikan seperti menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kestabilan emosional. Hal ini mendukung pandangan psikologi tasawuf yang melihat dzikir sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan emosional dan spiritual.

Penelitian yang dilakukan oleh (Wahyudin et al., 2020) dalam artikelnya membahas dzikir jahar sebagai bentuk psikoterapi Islam. Mereka menekankan bahwa dzikir jahar, terutama kalimat tauhid "*la ilaha illallah*", memiliki fungsi terapeutik yang meliputi pemahaman, kontrol, prediktif, pengembangan, edukatif, preventif, kuratif, penyucian, dan konstruktif. Praktik ini tidak hanya menenangkan pikiran tetapi juga memperbaiki aspek moral dan spiritual individu, sejalan dengan pendekatan psikologi tasawuf dalam regulasi emosi.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil kajian literatur secara konsisten menunjukkan bahwa praktik dzikir memiliki efektivitas signifikan dalam membantu regulasi emosi. Berbagai penelitian empiris mengindikasikan bahwa dzikir mampu meredakan kecemasan, mengurangi pikiran negatif, menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan spiritualitas, dan memperkuat kontrol emosi pada berbagai demografi. Lebih lanjut, dzikir terbukti mengaktifkan area otak yang

terkait dengan pengelolaan stres dan kesejahteraan emosional, serta meningkatkan konsentrasi dan fokus.

Dengan demikian, dzikir tidak hanya berfungsi sebagai relaksasi spiritual, tetapi juga sebagai psikoterapi Islam yang komprehensif. Melalui dzikir, individu dapat mencapai *nafs al-muthmainnah* (jiwa yang tenang), yang merepresentasikan puncak regulasi emosi spiritual. Praktik ini memfasilitasi transformasi batin, mengarahkan individu untuk melepaskan diri dari kekhawatiran duniawi dan membangun koneksi mendalam dengan Ilahi, sehingga mencapai stabilitas psikologis, kedamaian batin, dan peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh.

Melihat bukti kuat mengenai efektivitas dzikir, praktik ini disarankan untuk dapat diintegrasikan ke dalam program intervensi psikologis, terutama yang disesuaikan untuk konteks budaya dan religius Muslim, sebagai pelengkap yang berharga bagi pendekatan kontemporer. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan kajian yang lebih mendalam dengan metode eksperimental guna mengukur dampak dzikir secara kuantitatif, atau melalui pendekatan neurosains untuk memvalidasi efeknya terhadap aktivitas otak. Selain itu, eksplorasi kualitatif mengenai pengalaman individu dalam mempraktikkan dzikir juga dapat memperkaya pemahaman mengenai mekanisme kerja dzikir sebagai strategi regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. N., & Pratiwi, D. D. S. (2023). Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 696–705. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.786>
- Anggraini, R. (2023). Pengaruh Dzikir terhadap Regulasi Emosi pada Kelompok Wirid Yasin *Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Retrieved from <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/74234>
- Bakri, S., Wahyudi, M. A., & Andriyani, I. N. (2025). Sufism and mental health: A phenomenological exploration of the experiences of followers of sufi quantum therapy in Indonesia. *Multidisciplinary Reviews*, 8(7). <https://doi.org/10.31893/multirev.2025219>
- Darwati, Y. (2025). Implementasi Dzikir Nafs Sebagai Strategi Pengelolaan Emosi Pada PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar Jawa Timur. 11, 58–78. <https://doi.org/10.53429/spiritualis.v11i1.1334>
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan literatur: manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama*, 03(04), 289–301. <https://journal.nabest.id/index.php/annajah/article/view/289-301>
- Fitriya, E., Hani'ah, N., & Khofifah, H. (2024). TASAWUF DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI : HARMONI SPIRITUAL DAN KESEHATAN MENTAL. *Alhikam Journal of Multidisciplinary Islamic Education*, 5(2), 291–306. <https://doi.org/10.32478/8zv7ag68>
- Harmalis. (2022). Regulasi emosi dalam perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781–1788. <https://doi.org/10.31004/joe.v4i4.2610>

Terbit online pada : <https://ejournal.almarkazibkl.org/index.php/ince>

- Kamila, A. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Kinanti, D. A., & Trihantoyo, S. (2021). Urgensi Partisipasi Orang Tua Siswa Dalam Penyelenggaraan Pendidikan Bermutu. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 9(2), 256–264. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/539837507.pdf>
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29. <https://doi.org/doi.org/10.26740/cjpp.v9i3.46151>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Kurniati, D., & Jailani, M. S. (2023). Kajian Literatur : Referensi Kunci, State Of Art, Keterbaruan Penelitian (Novelty). *Jurnal QOSIM Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.61104/jq.v1i1.50>
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih: Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28–46. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Marwiyah, I. R. (2023). Implementasi dzikir sebagai terapi sufistik untuk mencegah stres pada ibu rumah tangga. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 896–906. Retrieved from <https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/1616>
- Mizan, M., & Uce, L. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/doi.org/10.60036/ah05w331>
- Muzakkir. (2018). *Tasawuf dan Kesehatan, Psikoterapi dan Obat Penyakit Hati* (1st ed.). PRENADA MEDIA GROUP.
- Ockta, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). ANALISIS PRAKTIK DZIKIR UNTUK MENGATASI KECEMASAN SANTRI PONDOK DARUT TAUHID PESANTREN ZAINUL HASAN GENGGONG. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1), 103–118. <https://doi.org/10.61082/alfatih.v8i1.447>
- Pratama, M. W., & Jannah, M. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(01), 256–263. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11i1.61279>
- Rusmaladewi, Indah, D. R., Kamala, I., & Anggraini, H. (2020). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 16(2), 43. <https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242>
- Sahbana, M. D. R. (2022). Hakikat Sumber Daya (Fitrah, Akal, Qalb, dan Nafs) Manusia dalam Pendidikan Islam. *Journal of Counseling, Education and Society*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.29210/08ices155000>
- Sari, S. J., Saputri, A. D., Anggraini, M., Retina, S., & Sari, A. P. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa. *Educate : Journal of Education and Learning*, 2(1), 35–41. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.347>

Terbit online pada : <https://ejournal.almarkazibkl.org/index.php/ince>

- Sholikah, Z. (2024). Symphony of the Soul : Integration of Islamic Psychotherapy and Sufism. *Esoteris : Studies on Sufism*, 1(1). Retrieved from <https://zakirjournal.com/esoteris/article/view/7/7>
- Syabila, T. S. (2023). Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Perspektif Imam Al-Ghazali. *Setyaki: Jurnal Studi Keagamaan Islam*, 1(3), 22–36. <https://doi.org/doi.org/10.59966/setyaki.v1i3.473>
- Wahyudin, A. W., Rahayu, S. R., & Hilmi, A. R. (2020). Analisis Manfaat Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya Terhadap Kestabilan Emosi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19. *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, 1(2), 110–122. Retrieved from <https://jurnal.iailm.ac.id/index.php/istiqamah/article/view/299>
- Yulianti, P., Riadi, A., Zahratunnisa, F., Aulia Amanda Fatimah, N., & Arrahima, A. (2024). Kajian Literatur : Penggunaan Media Sosial Sebagai Sarana Dalam Meningkatkan Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Pada Generasi Muda. *Indonesian Journal of Islamic Education*, 2(1), 113–123. <https://dx.doi.org/10.31949/ijie.v2i1.10114>
- Zulkipli, S. N., Suliaman, I., Mohd, S., Che Ahmat, A., & Anas, N. (2022). The Development Theory of Al-'Aql, Al-Qalb and al-Nafs in Islamic Psychotherapy. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11). <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v12-i11/15013>