

ABSTRAK

Ratu Putri Wan Juanda 1221040096 (2026): "PENGEMBANGAN PSIKOEDUKASI REGULASI MARAH (Studi Literatur Kitab *Masalih Al-Abdan wa Al-Anfus* Karya Abu Zayd Al-Balkhi)"

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya regulasi marah (marah) sebagai bagian dari kesehatan mental individu. Emosi marah yang tidak terkelola dapat memengaruhi kondisi psikologis, hubungan sosial, serta perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Dalam perspektif Islam, Abu Zayd Al-Balkhi merupakan salah satu tokoh yang membahas kesehatan jiwa dan pengendalian emosi secara mendalam. Namun, konsep regulasi marah menurut Al-Balkhi belum banyak dikembangkan ke dalam bentuk psikoedukasi yang sistematis dan relevan dengan pendekatan psikologi modern. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan konsep psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam regulasi marah.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi mengenai hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam pengendalian marah. Konsep tersebut kemudian dikaitkan dengan pendekatan regulasi emosi dan psikoedukasi dalam psikologi modern untuk menghasilkan pengembangan konseptual psikoedukasi yang lebih sistematis.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur (*library research*). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi terhadap berbagai sumber primer dan sekunder yang berkaitan dengan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi, regulasi emosi, dan psikoedukasi. Teknik analisis data menggunakan analisis konten (*content analysis*) yang kemudian diolah melalui model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber, triangulasi teori, dan ketekunan pengamatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi marah menurut Abu Zayd Al-Balkhi memiliki keterkaitan erat dengan proses kognitif, kesadaran diri, pengendalian pikiran, refleksi, serta pembentukan sikap yang lebih rasional dan penuh kasih sayang. Berdasarkan hasil analisis tersebut, peneliti mengembangkan konseptual psikoedukasi kognitif yang terdiri dari beberapa aspek utama, kesadaran, fokus, perenungan, pemahaman, pelatihan, refleksi, keyakinan, kemuliaan. Setiap aspek dikembangkan ke dalam bentuk kegiatan psikoedukasi yang bertujuan membantu individu memahami, mengelola, dan mengendalikan marah secara lebih adaptif sesuai dengan nilai-nilai psikologis dan spiritual dalam pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi.

Kata Kunci: Regulasi Marah, Psikoedukasi Kognitif, Abu Zayd Al-Balkhi, Regulasi Emosi, Kesehatan Mental.