

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Kehidupan modern yang semakin kompleks, fenomena gangguan emosional seperti stres, kemarahan, dan kecemasan semakin marak di kalangan masyarakat muslim, hal ini dipicu oleh pengaruh modernitas, perkembangan teknologi, serta tekanan hidup yang menciptakan tantangan baru dalam menjaga stabilitas emosi. Menurut David Krech, terdapat empat klasifikasi emosi, di mana salah satunya adalah emosi dasar yang mencakup kegembiraan, kemarahan, ketakutan, dan kesedihan. Marah merupakan salah satu emosi primer yang mendasar (Hutabarat et al., 2023: 02). Saat ini, banyak orang masih kesulitan meregulasi kemarahan mereka yang tercermin dalam perilaku impulsif seperti pertengkaran, menangis berlebihan, atau ledakan verbal dalam situasi sosial penuh tekanan. Kesulitan meregulasi marah merupakan indikasi ketidakseimbangan antara internalisasi nilai spiritual dan kemampuan praktis pengendalian emosi.

Marah merupakan respons emosional yang wajar muncul ketika individu menghadapi hambatan, kegagalan, atau situasi yang tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya. Emosi ini dapat menimbulkan berbagai bentuk ekspresi perilaku, baik secara verbal maupun nonverbal, tergantung pada cara individu merespons dan mengelolanya. Namun, apabila emosi marah tidak dikendalikan dengan baik, kondisi tersebut dapat mendorong munculnya perilaku impulsif, menurunkan kemampuan berpikir secara rasional, serta memicu berbagai permasalahan psikologis dan sosial dalam kehidupan individu. (Vanesha et al., 2025: 5305).

Dalam kajian psikologi modern, regulasi emosi dipandang sebagai kemampuan esensial untuk mengenali, memahami, serta memodulasi intensitas dan ekspresi emosi agar selaras dengan tuntutan situasional dan tujuan pribadi. Kemampuan ini tidak bersifat bawaan melainkan terbentuk melalui interaksi berkelanjutan dengan lingkungan, terutama keluarga, teman sebaya, serta konteks pendidikan. Pada situasi tekanan kehidupan yang kompleks, kegagalan regulasi emosi terutama kemarahan akan berdampak pada kesehatan psikologis individu

sekaligus memicu perilaku maladaptif dalam interaksi sosial. (Lia & Iswinarti, 2025: 172).

Kemarahan (*anger*) adalah kondisi emosional yang intensitasnya bervariasi dari yang ringan hingga kemarahan yang hebat. Kecerdasan emosional atau kemampuan individu untuk mengenali, menerima emosi diri sendiri dan individu sangat dibutuhkan dalam mengontrol diri, terlebih dalam kondisi emosional marah (Hafizhah & Paramita, 2023: 458). Salah satu ciri kedewasaan manusia adalah ketegangan emosional, dimana individu sangat mungkin mengalami gejolak emosi. Dalam hal ini, mereka harus bisa menyesuaikan diri dan mengatasi tantangan yang mereka hadapi. Kematangan emosi sendiri bisa berpengaruh ke segala aspek dalam kehidupan seperti dalam bersosialisasi, *problem solving* atau penyelesaian masalah, tingkat religiusitas dan lain-lainnya (Maki & Kusumiati, 2025: 2141)

Menurut Daniel Goleman, manajemen amarah (*anger management*) merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi, menenangkan diri, serta melepaskan diri dari perasaan cemas, depresi, maupun ketersinggungan agar dapat mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan ini membantu individu untuk merespons situasi yang memicu kemarahan secara lebih tenang, rasional, dan adaptif, sehingga emosi yang muncul tidak berkembang menjadi perilaku negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain.

Selain itu, kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosi marah dipengaruhi oleh beberapa faktor penting, seperti usia, lingkungan sosial, keluarga, dan teman sebaya. Faktor usia berkaitan dengan tingkat kematangan emosi individu dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan. Lingkungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap cara individu belajar mengekspresikan dan mengelola emosinya. Sementara itu, pola hubungan dalam keluarga serta interaksi dengan teman sebaya turut berperan dalam membentuk kebiasaan, cara berpikir, dan respons emosional individu ketika menghadapi tekanan, konflik, atau situasi yang memicu amarah. (Yoven et al., 2024: 24).

Goleman menyebutkan bahwa kecerdasan emosional terdiri atas lima aspek utama, yaitu: kesadaran diri (*self-awareness*), pengendalian diri (*self-*

regulation), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung mampu regulasi stres, membuat keputusan bijak, dan membina hubungan sosial yang sehat yang akan berdampak kepada pengambilan keputusannya dikemudian hari (Rozi et al., 2026: 191).

Sementara itu dua tokoh psikologi yang sering dirujuk dalam topik regulasi emosi Katherine L. Gratz dan Lizabeth Roemer (Pamungkas et al., 2024: 4-5) mengidentifikasi empat aspek lain yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam regulasi emosinya, yakni: a). Penerimaan emosi (*Acceptance of emotional response*) adalah kemampuan individu menerima emosi negatif akibat suatu peristiwa tanpa merasa malu atau terganggu oleh emosi tersebut. b). Strategi regulasi emosi (*Strategies to emotion regulation*) adalah keyakinan individu untuk mengatasi masalah dengan menemukan cara efektif, sehingga mampu mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri dengan cepat setelah mengalami emosi yang berlebihan. c). Keterlibatan perilaku bertujuan (*Engaging in goal directed behavior*) adalah kemampuan individu untuk tetap fokus pada tugas dan pekerjaan meskipun sedang merasakan emosi negatif. d). Kontrol respon emosi (*Control emotional responses*) adalah kemampuan individu untuk mengendalikan emosi yang dirasakan dan memberikan respon yang sesuai dengan situasi, sehingga tidak merasakan emosi yang berlebihan dan menampilkan respon dengan lebih tepat. Namun pendekatan ini belum mengintegrasikan aspek spiritual.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa buruknya kemampuan regulasi marah dapat memberikan berbagai dampak negatif terhadap kondisi psikologis, sosial, maupun perilaku individu. Ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi marah dapat membuat individu lebih mudah bertindak secara impulsif, kesulitan berpikir secara rasional, serta mengalami gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dampak tersebut dapat muncul dalam berbagai bentuk perilaku dan permasalahan psikososial yang memengaruhi kualitas hidup individu.

Beberapa dampak yang sering dikaitkan dengan buruknya regulasi marah antara lain: (1) perilaku menyakiti diri sendiri sebagai bentuk pelampiasan emosi yang tidak terkendali, (2) munculnya perilaku agresif baik secara verbal maupun

fisik terhadap orang lain, (3) dampak negatif pada kondisi psikososial seperti konflik hubungan interpersonal dan kesulitan penyesuaian diri, (4) meningkatnya stres akademik akibat ketidakmampuan mengelola tekanan dan tuntutan, (5) *problematic internet use* (PIU) atau penggunaan internet secara berlebihan sebagai bentuk pelarian emosional, (6) adiksi media sosial yang dapat memperburuk kondisi emosional individu, serta (7) munculnya perilaku bunuh diri yang berkaitan dengan tekanan emosional yang tidak mampu dikelola secara sehat.

Hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi marah memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, keseimbangan emosi, serta kualitas hubungan sosial individu. Oleh karena itu, kemampuan mengelola emosi marah secara tepat menjadi salah satu aspek penting dalam upaya menjaga kesejahteraan psikologis dan mencegah munculnya berbagai perilaku maladaptif. (Pamungkas et al., 2024: 1).

Fenomena ini juga tercermin dalam berbagai kasus sosial, di mana tindakan kekerasan seringkali dipicu oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi marah. PUSIKNAS Pusat Informasi Kriminal Nasional mengklasifikasikan motif pembunuhan berdasarkan pendalaman keterangan kelaku dan saksi, terbagi menjadi lima motif dengan jumlah terbanyak yaitu: sengaja (36,34 persen), dendam (23,34 persen), salah paham (12,22 persen), masalah sosial (7,7 persen), ekonomi (5,17 persen). Emosi yang tak terbendung dan amarah yang menguasai logika akan berubah menjadi perilaku yang jahat jika gagal mengendalikan diri. Keterampilan regulasi marah masih sangatlah minim, banyak orang yang tidak tahu bagaimana cara menyalurkan kemarahan dengan sehat, hal ini menunjukkan rendahnya kemampuan regulasi emosi. (PUSIKNAS, 2025: 1).

Dalam perspektif islam, kemarahan dikenal dengan istilah *Ghadab*, yang merupakan salah satu emosi yang perlu dikendalikan agar tidak menimbulkan kerusakan. Al-Qur'an menekankan pentingnya menahan amarah dan memaafkan sebagai bagian dari akhlak yang mulia. Regulasi marah bukan hanya persoalan psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan moral. Sebagai contoh ketika individu mengalami perasaan kecewa dan benci, kemudian tidak mampu

menerima perasaan tersebut apa adanya, selalu menolak, dan tidak berusaha menyeimbangkan emosi tersebut secara konstruktif. Maka ia tidak akan bisa berpikir rasional dan mengedepankan emosi negatif (Kesuma, 2020: 241)

Pendekatan regulasi marah dalam psikologi modern telah memberikan kontribusi signifikan dalam menjelaskan mekanisme kognitif dan perilaku dalam pengelolaan emosi. Meskipun demikian, dalam konteks tertentu, khususnya pada masyarakat yang menjadikan nilai-nilai spiritual sebagai bagian penting dari kehidupan. Penting untuk menerapkan ajaran islam dalam meregulasi marah, seperti meningkatkan kesabaran, memaafkan dan memperbanyak dzikir dalam menghadapi tekanan hidup (Lesmah, 2024: 98).

Dalam perspektif Islam, sebaiknya kita melakukan suatu tindakan haruslah dipikirkan terlebih dahulu konsekuensinya. Allah SWT berfirman dalam Q.S Ali Imrah: 134

الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي الْسَّرِّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

Artinya: (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 (Q.S Ali-Imran:134)

Marah atau dalam bahasa Arab disebut *Al-Ghadab* merupakan salah satu emosi yang banyak dibahas dalam ajaran Islam. Dalam Al-Qur'an, kata *ghadab* disebutkan sebanyak 24 kali yang tersebar dalam 15 surah. Pengulangan penyebutan tersebut menunjukkan bahwa pembahasan mengenai marah memiliki kedudukan yang penting dalam kehidupan manusia. Hal ini juga menandakan bahwa emosi marah merupakan salah satu persoalan yang perlu diperhatikan, dipahami, dan dikendalikan dengan baik agar tidak menimbulkan dampak negatif bagi diri sendiri maupun orang lain (Ahmad, 2025: 36). Dalam hal ini tentu diperlukan adanya penanganan yang bisa membantu individu dalam meregulasi emosi marah atau *ghadab* sehingga bisa mengambil keputusan atau mengeluarkan emosi marah secara benar dan tidak merugikan dirinya ataupun lingkungannya.

Iman Al-Ghazali mengatakan jiwa manusia memiliki potensi untuk marah, dengki, dan tamak. Namun, semua itu dapat dikendalikan melalui pelatihan, pembiasaan, dan pembimbingan. Dalam karyanya *Ihya Ulumuddin*

memandang marah adalah salah satu sifat yang terbentuk dari ketidakseimbangan hati (*qalb*). Al-Ghazali memandang bawah peendidikan sangatlah penting untuk menanamkan nilai-nilai sabar (*sabr*) dan pengendalian diri (*mujahadah al-nafs*). Al-Ghazali memandang kemarahan bukanlah suatu dosa hal itu wajar dialami oleh manusia, tetapi ketika tidak dapat dikendalikan maka akan berdampak kepada kehancuran akhlak . Islam mengakui bahwa marah adalah bagian dari fitrah manusia, namun harus dikendalikan agar tidak melampaui batas. Hadis Nabi Muhammad SAW yang terkenal, “*La taghdhob*” (Jangan marah) diulang sebanyak tiga kali ketika seorang sahabat meminta nasihat menggambarkan betapa pentingnya pengendalian amarah sebagai kunci akhlak mulia (HR. Bukhari, no. 6116) (Agustini & Islam, 2025: 134).

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ، أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرِ - هُوَ ابْنُ عَيَّاشٍ - عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَجُلًا، قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ " لَا تَغْضَبْ ". فَرَدَّدَ مَرَارًا، قَالَ " لَا تَغْضَبْ " .

Artinya: *Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr dia adalah Ibn Ayyash dari Abu Hashin, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah - semoga Allah meridhainya - bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi SAW, "Berikanlah nasihat kepadaku!" Nabi SAW bersabda, "Jangan marah." Dia mengulangnya beberapa kali, Nabi SAW berkata, "Jangan marah." (HR. Bukhari, no. 6116).*

Masyarakat yang sudah modern dan semakin maju mengikuti perkembangan zaman justru menjauhkan dirinya dari eksistensi dirinya sendiri dan kehilangan keseimbangan dalam spiritual dari batiniahnya. Hal inilah yang membuat manusia gelisah. Sedangkan kunci untuk terlepas dari kegelisahan dan permasalahan hati adalah kembali mendekatkan diri kepada Allah (Widarda, 2023: 35). Kedamaian batin menjadi kebutuhan penting karena manusia tidak hanya membutuhkan kesejahteraan lahiriah, tetapi juga keseimbangan psikis dan spiritual. Ketika aspek spiritual terabaikan, individu lebih mudah merasa kosong, mudah tersinggung, dan kehilangan kontrol diri saat menghadapi tekanan. Dalam kondisi seperti ini, emosi negatif seperti marah atau kemarahan dapat muncul lebih kuat, terutama ketika seseorang merasa terancam, kecewa, tidak dihargai, atau gagal menerima keadaan yang tidak sesuai harapan.

Salah satu tokoh klasik yang secara sistematis membahas kesehatan mental dan regulasi marah adalah Abu Zayd Al-Balkhi melalui karyanya *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*. Dalam karyanya tersebut, Abu Zayd Al-Balkhi mengemukakan bahwa gangguan emosional, termasuk kemarahan, dapat memengaruhi kondisi jiwa dan fisik individu. Ia juga menawarkan pendekatan penanganan yang menekankan keyakinan bahwa Allah menurunkan suatu penyakit beserta dengan obatnya. Pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi bahkan memiliki kesesuaian dengan pendekatan terapi kognitif modern, terutama dalam hal pentingnya peran pikiran dalam memengaruhi emosi dan perilaku. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengembangkan model psikoedukasi yang tidak hanya berbasis pada teori psikologi modern, tetapi juga mengintegrasikan pemikiran tokoh dan ilmuwan islam (Istikhari, 2021: 235).

Menurut Abu Zayd Al-Balkhi marah merupakan salah satu gejala negatif jiwa yang muncul akibat tekanan. Marah dan kemarahan dapat menggelisahkan jiwa dan tubuh dengan cara yang tidak dapat dilakukan oleh gejala lainnya. Ketika seseorang dalam keadaan marah dan geram, ia membenamkan dirinya dalam kondisi gugup yang meningkatkan sirkulasi darah, mengubah warna kulitnya, menaikkan suhu tubuh, dan menyebabkannya gerakan-gerakan yang tidak terkendali. Dalam kasus yang ekstrem, ia mungkin tampak seperti orang gila, Abu Zayd Al-Balkhi mengatakan bahwa penting untuk membahas secara mendalam tentang penanganan gangguan psikologis dengan gejala marah, karena gejala ini paling sering membuat semua orang kesal dan mengganggu korbannya hampir setiap hari. Marah yang ekstrem adalah jika seseorang tidak toleran dan mudah marah, dalam kasus seperti itu marah dapat menjadi gejala kronis yang mengendalikan perilaku seseorang (Al-Balkhi 2013: 38-39).

Abdallah Rothman LPC, Ia menjelaskan bahwa terdapat perbedaan antara psikologi muslim yang hanya menyesuaikan pendekatan barat dengan psikologi islam yang memiliki dasar dari tradisi keilmuan islam itu sendiri. Dalam hal ini, psikoterapi tidak hanya dipahami sebagai penggabungan islam dengan teori barat, tetapi sebagai upaya menerjemahkan konsep tentang jiwa dan penyembuhan dalam islam ke dalam bahasa psikologi modern.

Meskipun demikian, teknik-teknik dari psikoterapi barat, seperti refleksi diri dan keterampilan komunikasi, tetap dapat digunakan. Namun, penggunaannya perlu disesuaikan dengan tujuan yang sejalan dengan nilai-nilai islam. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya bersifat adaptasi, tetapi juga mengarah pada pengembangan kerangka psikoterapi yang lebih sesuai dengan pandangan islam tentang manusia dan kesehatan jiwa (York Al-Karam, 2018: 41)

Kemarahan dan agresi merupakan masalah psikologis serius yang berdampak besar terhadap kesehatan mental dan interaksi sosial, di Indonesia, gangguan emosi seperti kemarahan masih kurang mendapat perhatian dalam riset integratif antara psikologi modern dan tradisi lokal. Kajian terapeutik berbasis agama, misalnya dalam psikoterapi islami masih terbatas, walaupun potensi integrasi antara nilai keislaman dan ilmu psikologi sangat besar. Hal ini dibuktikan dengan penelitian program master psikologi UGM yang dilakukan oleh Naufil Istikhari (2021) dalam Jurnal Psikologika menunjukkan bahwa teori kognitif Abu Zayd Al-Balkhi yang memiliki banyak kemiripan dengan terapi kognitif modern (Istikhari, 2021: 233).

Studi Taibah et al. (2023) dengan penelitian yang mengkaji pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi sebagai pelopor terapi kognitif dan psikologi positif, serta keterkaitannya dengan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck. Hasil kajian menunjukkan adanya kesamaan antara pemikiran Al-Balkhi dan CBT, terutama dalam memahami depresi, gejalanya, serta pentingnya pola pikir rasional dan positif dalam proses penyembuhan. Perbedaannya terletak pada aspek religiusitas, di mana Al-Balkhi menekankan pentingnya iman dalam memahami masalah kehidupan dan bahwa kebahagiaan sejati berada pada kehidupan akhirat.

Sebagai alternatif solusi dari terbatasnya model regulasi kemarahan berbasis nilai keislaman, penelitian ini menawarkan pengembangan konseptual yang berdasarkan pendekatan kognitif klasik yang berakar dari pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi. Kontribusi teoritis penelitian ini terletak pada perumusan kerangka konseptual psikoedukasi berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi, psikoedukasi ini dirumuskan secara konseptual dalam bentuk tahapan teoretis seperti kesadaran, fokus, perenungan, pemahaman, pelatihan, refleksi, keyakinan, kemuliaan.

Pendekatan ini tidak hanya menyentuh aspek psikis. Pendekatan ini juga mencakup dimensi spiritual yang penting dalam konteks masyarakat Muslim.

Keunikan penelitian ini terletak pada integrasi antara metode psikoedukasi klasik Abu Zayd Al-Balkhi dengan pendekatan kognitif kontemporer, Metode yang digunakan bersifat kualitatif dengan pendekatan studi literatur, memanfaatkan data pustaka dari karya Abu Zayd Al-Balkhi yaitu *Masalih Al-Abdan wa Al-Anfus*. Dengan demikian, penelitian ini mempertemukan kearifan lokal islam dengan kebutuhan psikologi modern dalam penanganan emosi marah.

Pengembangan dalam penelitian ini tidak dimaksudkan sebagai pengembangan produk dalam kerangka *Research and Development* (R&D), melainkan sebagai pengembangan konseptual yang berfokus pada perumusan kerangka psikoedukasi berbasis kajian literatur. Fokus utama penelitian diarahkan pada analisis mendalam terhadap karya Abu Zayd al-Balkhi, khususnya kitab *Masalih al-Abdan wa al-Anfus*, yang memuat pemikiran integratif antara kesehatan fisik dan psikologis. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya mengidentifikasi konsep-konsep kunci terkait pengelolaan emosi, terutama regulasi marah atau dalam bahasa Arab *ghadab*, yang kemudian disusun secara sistematis menjadi kerangka psikoedukasi. Dengan demikian, pengembangan yang dilakukan bersifat teoritis-analitis, yaitu mentransformasikan gagasan klasik ke dalam bentuk yang lebih aplikatif secara konseptual tanpa melalui uji coba lapangan, sehingga tetap mempertahankan kedalaman makna sekaligus membuka peluang untuk implementasi pada penelitian selanjutnya.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji konsep regulasi emosi dan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi secara teoritis, belum terdapat perumusan kerangka psikoedukasi yang sistematis dan berbasis pada pemikiran tersebut, sehingga terjadi kesenjangan antara kekayaan khazanah psikologi islam klasik dan kebutuhan intervensi psikologis yang aplikatif dalam masyarakat muslim. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan konseptual yang mampu menjembatani kesenjangan tersebut. Dengan mengeksplorasi bagaimana teori Abu Zayd Al-Balkhi dalam menangani marah, penelitian ini mengambil judul PENGEMBANGAN PSIKOEDUKASI REGULASI MARAH (Studi Literatur Kitab *Masalih Al-Abdan wa Al-Anfus* Karya Abu Zayd Al-Balkhi). Hasil

penelitian ini diharapkan menjadi pijakan awal bagi pengembangan modul psikoedukasi islami.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep regulasi marah dalam perspektif pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam karya *Masalih Al-Abdan wa Al-Anfus*?
2. Bagaimana pengembangan konseptual psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam regulasi marah?

C. Tujuan Penelitian

1. Mengkaji dan mendeskripsikan konsep dasar marah dalam karya Abu Zayd Al-Balkhi sebagai landasan pengembangan psikoedukasi.
2. Merumuskan kerangka konseptual psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam regulasi marah pada konteks budaya dan spiritual islam.

D. Manfaat Hasil Penelitian

1. Manfaat Teoretis / Akademik:

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan khazanah keilmuan dalam bidang Tasawuf dan Psikoterapi, khususnya terkait praktik peserta ataupun psikoedukasi dan terapi yang berakar dari teori islam dan dapat menjadi referensi / landasan konseptual. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji terapi islam berbasis pemikiran klasik, serta memberikan kerangka konseptual alternatif yang mengintegrasikan pendekatan spiritual dan kognitif dalam regulasi emosi marah dan menambah khazanah literatur psikologi islam, khususnya dalam bidang cara regulasi emosi negatif berbasis pemikiran klasik.

2. Manfaat Praktis:

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat:

1. Menjadi landasan konseptual dalam pengembangan program psikoedukasi atau pendekatan psikoterapi islami yang berbasis pada nilai dan tradisi keilmuan islam
2. Memberikan pemahaman yang lebih komprehensif bagi mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Gunung Djati Bandung mengenai konsep regulasi emosi yang berlandaskan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi

3. Menjadi referensi bagi dosen atau pengelola program studi dalam mengembangkan pendekatan pembelajaran atau bimbingan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.
4. Memberikan kontribusi pemikiran bagi praktisi psikoterapi islam dalam mengembangkan pendekatan Psikoedukasi berbasis pemikiran ilmuwan Muslim.

E. Kerangka Berpikir

Dalam kehidupan manusia sering terjadi berbagai macam konflik, tekanan atau bahkan bisa disebut sebagai cobaan hidup. Yang di mana ada beberapa orang tidak bisa berfokus kepada penyelesaian konflik atau tekanan tersebut, melainkan selalu memikirkan dan meratapi kondisinya, dalam beberapa kasus bahkan ada yang cenderung memendam ekspresi emosinya. Hal inilah yang kemudian justru menimbulkan problematika lain. Kemarahan (*ghadab*) adalah salah satu bentuk gangguan emosi yang sering muncul dan dapat menimbulkan dampak psikologis maupun sosial yang serius apabila tidak dikelola dengan baik (Frezy, 2023: 3-4)

Emosi marah tidak hanya bersumber dari stimulus eksternal, tetapi juga dari interpretasi dan penilaian kognitif individu terhadap situasi yang dialaminya (Anandiva & Soetardhio 2023: 484). Dengan demikian, kemampuan individu dalam mengubah pola pikir terhadap pemicu kemarahan menjadi faktor penting dalam mengendalikan intensitas emosi.

Adapun ciri orang yang sehat jiwa yaitu; 1) menyadari sepenuhnya kemampuan jiwa, 2) mampu menghadapi stres kehidupan yang wajar, 3) mampu bekerja secara produktif dan memenuhi kebutuhan hidupnya, 4) dapat berperan serta dalam lingkungan hidup, 5) menerima dengan apa adanya dirinya, 6) merasa nyaman dengan orang lain (Azizah & Fauzan, 2021: 104-109)

Dalam perspektif psikologi kognitif seperti yang dikemukakan oleh Albert Ellis dan Aaron Beck, yang menyatakan bahwa emosi negatif seperti marah muncul akibat distorsi kognitif dan keyakinan tidak rasional (Yani et al., 2025: 95). Teori ini sejalan dengan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi, yang menjelaskan bahwa gejala emosi seperti marah dapat diredakan melalui kesadaran, renungan, dan pemikiran rasional.

Abu Zayd Al-Balkhi menjelaskan bahwa ketika jiwa sehat, semua kemampuannya akan tenang tanpa gejala psikologis yang muncul seperti marah, panik, depresi. Jiwa sehat adalah jiwa yang tenang dimana jiwa berfungsi secara normal (*aqal, fikrun, fahmun, dan hifdzun*) di mana saat dalam kondisi tenang dan bisa bekerja dengan baik mereka tidaklah dikuasai oleh *ghadab, faza', jaza', dan was-was* (Fitroh et al., 2025: 59).

Selain itu, perspektif tasawuf, seperti yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali dalam *Ihya Ulumuddin* yang menekankan bahwa marah tidak terkendali merusak kesehatan spiritual, karena mengotori hati dan mengganggu iman. Dengan iman kuat, seseorang bertawakal sehingga amarah mereda dan hati bersih via muhasabah mencegah ledakan emosi (Nuriyyah & Soleh, 2025: 295).

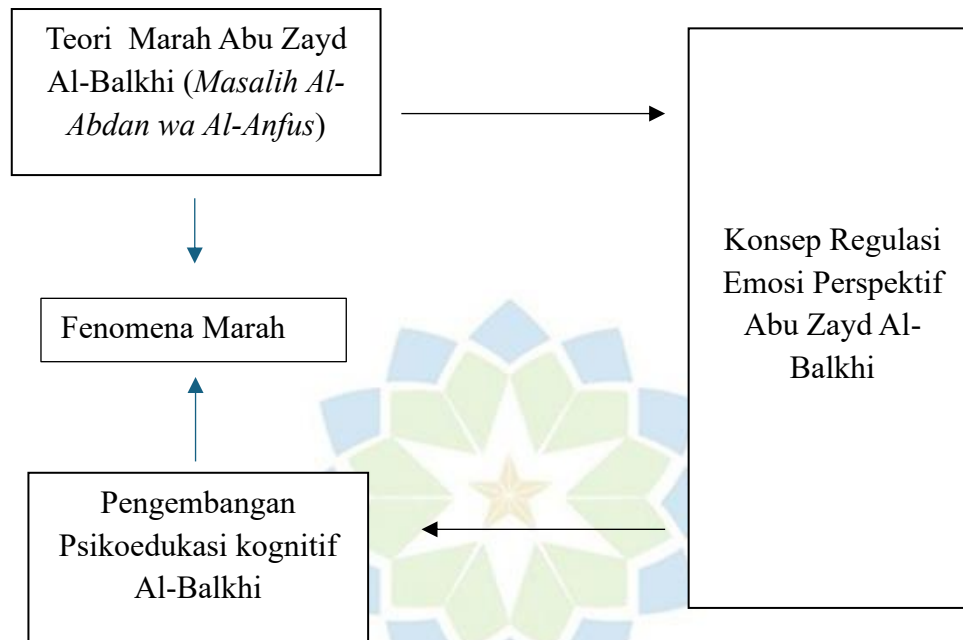
Meskipun demikian, pendekatan regulasi emosi yang berkembang saat ini masih didominasi oleh perspektif psikologi barat yang lebih menekankan aspek kognitif dan perilaku, serta belum sepenuhnya mengintegrasikan dimensi spiritual (Febriansyah et al., 2025: 80). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan masyarakat muslim akan pendekatan yang bernilai spiritual dengan model intervensi psikologis yang tersedia.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini mengarahkan kerangka berpikir pada pengembangan konseptual psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi, dengan mengintegrasikan prinsip terapi kognitif modern dan nilai-nilai spiritual islam. Pendekatan ini menekankan pada kesadaran terhadap emosi, refleksi kognitif, serta internalisasi nilai-nilai seperti sabar, tawakal, dan pemaafan sebagai strategi dalam regulasi marah.

Dengan demikian, kerangka berpikir penelitian ini menempatkan aspek kognitif (pikiran), psikologis (emosi), dan spiritual (nilai keagamaan) sebagai satu kesatuan dalam regulasi emosi. Pendekatan ini tidak diarahkan pada implementasi langsung, melainkan pada perumusan model konseptual yang diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan psikoedukasi islami yang lebih komprehensif, kontekstual, dan relevan dalam menjawab kebutuhan regulasi emosi pada masyarakat muslim.

Paradigma ini menempatkan pikiran (*cognition*), jiwa (*nafs*), dan hati (*qalb*) sebagai pusat regulasi emosi, sehingga pengolahan marah tidak hanya diarahkan

untuk meredam gejala, tetapi juga untuk membina kesadaran spiritual dan pengembangan diri yang utuh. Dengan paradigma ini, penelitian diharapkan melahirkan kontribusi dalam pengembangan psikoedukasi berbasis warisan klasik islam yang dapat diadaptasi dalam konteks modern.



Gambar 1.1 (Kerangka Berpikir)

F. *Problem Statements / Research Problem / Permasalahan Utama*

Penelitian mengenai regulasi emosi, khususnya kemarahan (*ghadab*), telah banyak dikaji dalam perspektif psikologi modern yang menekankan aspek kognitif dan perilaku. Pendekatan tersebut terbukti efektif dalam menjelaskan bagaimana emosi terbentuk dan dikelola melalui proses berpikir rasional (Pradnyasari & Tjakrawiralaksana, 2021:20). Namun demikian, pendekatan yang berkembang saat ini cenderung belum mengintegrasikan dimensi spiritual secara sistematis, khususnya dalam konteks masyarakat Muslim yang memiliki kebutuhan akan pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai keagamaan (Vanesha et al., 2025: 5305).

Di sisi lain, dalam tradisi keilmuan islam klasik, konsep regulasi emosi telah lama dibahas secara komprehensif, salah satunya oleh Abu Zayd Al-Balkhi dalam karyanya *Masalih Al-Abdan wa Al-Anfus*. Pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi menunjukkan adanya keselarasan dengan pendekatan kognitif modern, terutama dalam hal peran pikiran dalam memengaruhi emosi dan perilaku (Al-Balkhi,

2013: 40). Namun, hingga saat ini, pemikiran tersebut masih terbatas pada kajian teoritis dan belum banyak dikembangkan menjadi kerangka psikoedukasi yang sistematis dan aplikatif dalam konteks kontemporer.

Berdasarkan hal tersebut, terdapat kesenjangan antara dominasi pendekatan psikologi modern yang minim dimensi spiritual dengan kekayaan khazanah psikologi islam klasik yang belum terformulasikan secara konseptual dalam bentuk model psikoedukasi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengembangkan kerangka konseptual psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi sebagai alternatif pendekatan dalam regulasi marah yang lebih integratif antara aspek kognitif dan spiritual.

Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengembangkan kerangka konseptual psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi sebagai alternatif pendekatan dalam regulasi marah yang lebih integratif antara aspek kognitif dan spiritual.

Dengan demikian, permasalahan utama penelitian ini terletak pada belum tersusunnya kerangka konseptual psikoedukasi yang mengintegrasikan secara sistematis antara pendekatan kognitif modern dan nilai-nilai spiritual islam dalam regulasi marah

G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian artikel yang dilakukan oleh Istikhari (2021) yang dipublikasikan dalam jurnal Psikologika UGM berjudul “*Kontribusi Pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi terhadap Pengembangan Psikologi islam Kontemporer*” menggunakan pendekatan kualitatif-deskriptif. Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep kesehatan mental dan gangguan emosi menurut Abu Zayd Al-Balkhi melalui analisis karya-karyanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Abu Zayd Al-Balkhi telah memberikan fondasi teoritis yang kuat dalam membedakan gangguan psikologis dan gangguan fisik (somatik), serta menekankan peran pikiran dalam memengaruhi kondisi emosi. Temuan ini menunjukkan adanya keselarasan dengan pendekatan psikologi modern, khususnya dalam aspek kognitif (Istikhari 2021: 233).

Selanjutnya penelitian artikel yang dipublikasikan dalam *Journal of Islamic Psychology* oleh Taibah, Hawadi, dan al-Asyhar (2023) berjudul “A

Comparative Study Between Abu Zayd Al-Balkhi's Therapy and CBT" memberikan analisis komparatif mendalam antara terapi yang dikembangkan oleh Abu Zayd Al-Balkhi dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang menjadi salah satu pendekatan psikoterapi modern paling populer. Dalam studi ini, para peneliti menelaah prinsip-prinsip dasar dari kedua pendekatan terapi tersebut dengan fokus pada bagaimana pikiran mempengaruhi emosi dan perilaku manusia. Hasil studi menunjukkan bahwa kedua terapi sepakat bahwa aspek kognitif yaitu pola pikir dan cara berpikir individu memegang peranan sentral dalam proses penyembuhan dan pengendalian gangguan emosional. Namun, keunikan terapi Abu Zayd Al-Balkhi terletak pada pendekatannya yang lebih holistik, karena tidak hanya membahas aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai bagian penting dalam pemulihan mental (Taibah et al., 2023: 179-180).

Penelitian Bilqis Rizma Ahmadia (2022) pada penelitiannya yang berjudul *"Implementasi Ajaran Tasawuf terhadap Pengendalian Emosi"* pada jurnal *Gunung Djati Conference Series* telah membuktikan efektivitas implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Objek formal penelitian ini adalah ajaran tasawuf, sedangkan objek materialnya ialah pengendalian emosi. Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa implementasi ajaran tasawuf terhadap pengendalian emosi dapat dilakukan dengan cara berdzikir, membaca Al-Qur'an, berwudhu, bahkan sampai berkhawat, jika dilakukan dengan cara yang benar maka emosi dapat dengan mudah dikendalikan. Penelitian ini menyimpulkan ternyata ajaran tasawuf dapat membantu diri untuk mengendalikan emosi-emosi yang ada dalam diri setiap manusia. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga keagamaan islam untuk mengembangkan implementasi ajaran tasawuf sebagai jalan pengendalian emosi sehingga tercipta (Ahmadia, 2023: 390)

Erny Fitroh Nabila Muwafiqi, M Fakhry Asa Fazary, Achmad Khudori Soleh (2025) dalam jurnal *"Jiwa dan Terapi Kognitif Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi"* dalam Jurnal Peserta Pesertang dan Psikologi Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, menjelaskan konsep terapi kognitif menurut

Abu Zayd Al-Balkhi yang menitikberatkan pada hubungan antara pikiran, emosi, dan kondisi jiwa. Penelitian ini memperkuat dasar teoritis terapi kognitif Abu Zayd Al-Balkhi sebagai pendekatan efektif untuk gangguan emosi (Fitroh et al. 2025: 62).

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi memiliki potensi besar dalam pengembangan pendekatan psikologis yang integratif antara aspek kognitif dan spiritual. Namun, hingga saat ini masih terdapat keterbatasan dalam perumusan kerangka psikoedukasi yang sistematis dan berbasis pada pemikiran tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut melalui pengembangan konseptual psikoedukasi kognitif berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi dalam regulasi marah.

Meskipun kajian tentang regulasi emosi, psikoterapi islami, dan pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi telah banyak dilakukan, pembahasan yang secara khusus merumuskan kerangka psikoedukasi regulasi marah secara sistematis masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu berhenti pada tataran konseptual, komparatif, atau deskriptif, belum sampai pada formulasi langkah-langkah psikoedukatif yang dapat menjadi dasar pengembangan intervensi. Padahal, kebutuhan masyarakat muslim terhadap pendekatan yang menyatukan aspek kognitif, emosional, dan spiritual semakin meningkat seiring kompleksitas kehidupan modern. Oleh karena itu, pengembangan konseptual berbasis pemikiran Abu Zayd Al-Balkhi menjadi penting untuk menjembatani kebutuhan tersebut.