

Mekanisme Pengendalian Emosi dalam Bimbingan dan Konseling

Akhmad Syahroni Amanullah¹,

¹Institut Agama Islam Tarbiyatut Tholabah, Lamongan, Jawa Timur, Indonesia
 Email: syahroni@iai-tabah.ac.id¹ ,

Abstrak: penelitian ini berisikan pembahasan tentang mekanisme dan teknik-teknik yang dapat dilakukan oleh seseorang termasuk siswa untuk berlatih mengendalikan emosinya yang diambil dari berbagai pendekatan konseling baik islam maupun barat yang terdapat pada berbagai literatur ilmiah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara teoritis bahwa dalam buku-buku psikologi dan bimbingan dan konseling serta artikel-artikel bimbingan dan konseling terdapat berbagai mekanisme pengendalian emosi baik dalam pandangan konseling behaviour, konseling realitas, konseling kognitif dan konseling islam, yang dapat dibaca, dipahami, dihayati dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari agar seseorang dapat menjadi pribadi yang bijaksana setiap mengambil langkah dalam berperilaku dan dalam menyikapi berbagai macam kondisi kehidupan. Metode dalam penelitian ini adalah metode kajian pustaka. Peneliti mengadakan studi pustaka terhadap berbagai buku dan karya ilmiah yang membahas tentang pengendalian emosi dan bimbingan konseling baik dari tinjauan ilmu umum maupun islami. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat enam mekanisme pengendalian emosi yang dapat diterapkan oleh siapapun termasuk oleh siswa di sekolah. Keenam mekanisme tersebut yaitu; (1) mekanisme pengendalian emosi menggunakan teknik *displacement*. (2) mekanisme pengendalian emosi dengan menggunakan teknik *cognitive adjustment*. (3) mekanisme pengendalian emosi menggunakan teknik *self talk* (4) mekanisme pengendalian emosi menggunakan teknik wudhu (5) mekanisme pengendalian emosi dengan teknik *deep breathing* dan (6) mekanisme pengendalian emosi dengan teknik *coping*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa terdapat banyak cara, banyak teknik dan mekanisme yang dapat digunakan oleh seseorang untuk dijadikan sebagai suatu cara dalam pengendalian emosi. Keenam mekanisme tersebut adalah teknik-teknik yang relatif banyak berhasil dalam membantu seseorang untuk berlatih mengendalikan emosinya.

Kata Kunci : *Pengendalian emosi, Bimbingan dan Konseling,*

Abstract: This study contains a discussion of the mechanisms and techniques that can be done by someone including students to practice controlling their emotions taken from various counseling approaches, both Islamic and Western, which are found in various scientific literature. The purpose of this study is to find out theoretically that in psychology books and guidance and counseling as well as articles on guidance and counseling there are various mechanisms of emotional control both in terms of behavioral counseling, reality counseling, cognitive counseling and Islamic counseling that can be read, understood, internalized and implemented. in daily life so that a person can become a wise person every time he takes steps in behavior and in responding to various kinds of life conditions. The method in this research is the literature review method. Researchers conducted a literature study of various books and scientific works that discussed emotional control and counseling guidance from both general and Islamic science reviews. The results of the study stated that there are six mechanisms of emotional control that can be applied by anyone, including students at school. The six mechanisms are; (1) emotion control mechanism using displacement technique. (2) the mechanism of emotional control by using cognitive adjustment techniques. (3) emotion control mechanism using self talk technique (4) emotion control mechanism using ablution technique (5) emotion control mechanism using deep breathing technique and (6) emotion control mechanism using coping technique. The conclusion of this research is that there are many ways, many techniques and mechanisms that can be used by someone to serve as a way of controlling emotions. The six mechanisms are relatively successful techniques in helping a person to practice controlling his emotions

Keywords : *Emotional control, Guidance and Counseling,*

A. Pendahuluan

Manusia sebagai makhluk ciptaan Allah Swt diciptakan dengan desain yang sangat baik dan unik. Pada diri manusia secara garis besar terdiri dari jasmani dan ruhani. Selanjutnya dalam diri manusia juga terdapat akal dan hati. Dalam islam hati yang dimaksud disini adalah *qolbun* dimana hati secara makna rohani diartikan sebagai kondisi perasaan atau emosional seseorang yang setiap saat dapat mengalami perubahan. Mulai dari perubahan perasaan atau emosi takut, senang, gembira, marah, sedih dan lainnya. Aspek emosi merupakan hal penting yang terdapat dalam diri manusia. Dengan emosi maka manusia dapat merasakan perasaan bahagia, senang, sedih, kecewa, marah dan lain sebagainya. Emosi sebagai bentuk pearasaan yang ada dalam diri manusia akan berpengaruh terhadap pikiran dan tindakan seseorang. Apabila dalam diri seseorang sedang dalam kondisi emosi marah maka tindakan-tindakan verbal dan non-verbalnya akan banyak membuat orang takut dan tidak nyaman. Namun apabila manusia dalam kondisi emosi senang dan bahagia maka dari emosi tersebut akan memunculkan pikiran yang positif dan perilaku yang menyenangkan pula. Emosi merupakan sumber ekspresi seseorang. Dengan memiliki berbagai jenis emosi dalam diri maka akan semakin beraneka ragam ekspresi yang akan dimunculkan oleh seseorang.¹

Perkembangan emosi sejalan dengan pertumbuhan dan kondisi yang dialami oleh seseorang melalui stimulus yang datang pada orang tersebut. Yusuf menyatakan bahwa emosi memiliki pengaruh terhadap perilaku yaitu : (1) memperkuat semangat. Hal ini terjadi apabila seseorang merasa puas dan berhasil mencapai apa yang diinginkannya. (2) melemahkan semangat, apabila timbul rasa kecewa akibat kegagalan dalam meraih apa yang diinginkan, dan puncak dari kekecewaan adalah frustrasi yang memiliki dampak sangat bahaya ketika dibiarkan begitu saja.²

Diantara peran dari emosi adalah mempengaruhi aktivitas otak. Aktivitas otak akan terganggu jika emosi yang terjadi pada diri seseorang adalah emosi yang negatif, tidak menguntungkan (seperti; marah, sedih, kecewa, jengkel) dan dalam kondisi yang tidak menentu. Sebaliknya dalam keadaan

¹ Yahdinil Firda Nadhiroh, "Pengendalian Emosi," *Jurnal Saintifika Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63.

² Alim Sofiyana, *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur ' an (Kajian Surat Y suf)*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017.

emosi positif seperti keadaan emosi yang senang, gembira dan bahagia maka aktivitas otak akan meningkat, sehingga aktivitas apapun seperti belajar, bekerja, berkomunikasi dan berinteraksi juga akan semakin baik dan menambah semangat dalam melakukan segala aktifitas.³

Ketika seseorang tengah mengalami masalah, maka seseorang akan mengalami ketidaknyamanan dalam pikiran dan hatinya. Ketidaknyamanan yang disebabkan oleh masalah ini dapat memunculkan emosi yang buruk pada diri seseorang apabila tidak dikelola dan dikendalikan dengan bijaksana. Ketika seseorang sedang dalam kondisi emosi yang buruk maka akan mudah melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain apabila tidak segera diatasi. Perilaku agresif, marah-marrah, tidak semangat belajar, putus asa, bolos sekolah dan bertindak buruk yang lainnya akan mudah muncul pada orang yang sedang dalam masalah dan dalam keadaan emosi yang tidak baik.⁴

Dalam sebuah artikel penelitian menyatakan bahwa seseorang yang tidak mampu mengatasi perasaan-perasaan emosionalnya akan cenderung menjadi pribadi yang sulit lepas dari permasalahan yang sedang dihadapinya dan cenderung terjerat bahkan “terhegemoni” oleh permasalahannya dan tidak ada keinginan untuk memotivasi diri sendiri untuk keluar dari masalahnya.⁵ Beberapa hal yang sering terjadi pada diri seseorang saat mengalami masalah adalah pikiran emosionalnya lebih mendominasi pikiran rasionalnya sehingga kebanyakan orang akan lebih memilih melampiaskan rasa emosi negatifnya seperti marah-marrah, berperilaku arogan dan perilaku buruk lainnya dibanding berpikir jernih untuk menghadapi dan keluar dari masalah yang sedang dialaminya. Akibat dari ketidakmampuan seseorang dalam mengolah pikiran emosionalnya maka seseorang akan bersikap agresif mudah marah dan perbuatan-perbuatan negatif yang lainnya. Hal ini tentu sangat berbahaya baik bagi diri orang yang sedang mengalami ketidakstabilan emosi maupun bagi orang-orang disekitarnya.

Banyak sekali dampak buruk akibat ketidakmampuan seseorang dalam mengolah dan mengendalikan emosionalnya. Kekerasan yang terjadi di sekolah, di rumah tangga, aksi perundangan terhadap teman, tawuran, perkelahian, pemerkosaan merupakan contoh perilaku-perilaku buruk akibat dari seseorang tidak mampu mengendalikan pikiran emosionalnya dan sampai saat ini masih banyak remaja maupun orang dewasa yang masih belum dapat mengendalikan emosi dalam dirinya sebijaksana mungkin.

Emosi yang tidak terkendali akan mengakibatkan pertarungan batin dalam diri seseorang. Pertarungan batin tersebut apabila tidak segera dikendalikan akan mengganggu perasaan-perasaan pada diri seseorang. Sebaliknya seseorang yang mampu menguasai dan mengendalikan emosionalnya maka akan lebih menjadi pribadi yang tenang, bertanggung jawab, memiliki penguasaan diri yang baik dan memiliki fokus yang optimal. Bhave dan Saini menyatakan bahwa manusia perlu mempelajari bagaimana cara mengendalikan emosi agar dapat beradaptasi dengan lingkungan sebaik mungkin. Diantara dampak positif seseorang yang memiliki pengendalian emosi yang baik adalah akan cenderung menjadi pribadi yang mudah beradaptasi dengan segala situasi, bahagia, suka menolong, menghargai orang lain, dapat bekerjasama, empati, bertanggungjawab dan memiliki berkepribadian unggul yang merupakan modal penting untuk dapat sukses dalam berbagai kondisi dan berbagai hal.⁶ Kemampuan untuk menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan tepat merupakan kecakapan yang tergantung pada kesadaran diri. Seseorang yang mampu

³ R. Rachmy Diana, “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam,” *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41–47.

⁴ Zulkarnain Zulkarnain, “Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan,” *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 18–38.

⁵ M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletehan, “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54.

⁶ Nadhiroh, “Pengendalian Emosi.”

mengendalikan emosi akan memiliki karakteristik mampu menenangkan diri, mengatur emosi, mampu mengatasi dorongan emosi dalam bentuk penyaluran emosi dengan melakukan kegiatan, mampu mempertahankan sikap positif yang realistis terutama dalam menghadapi masa-masa sulit, dan mampu mengatur keinginan-keinginannya.

Artikel ini hadir sebagai suatu jawaban yang dapat peneliti berikan kepada pembaca berisikan tentang mekanisme pengendalian emosi yang diambil dari berbagai literatur yang membahas tentang pengendalian emosi baik dari keilmuan umum, barat maupun islami. Penulis berharap dengan hadirnya tulisan ini akan banyak orang yang semakin terlatih dalam pengendalian emosi. Mengingat betapa pentingnya keterampilan pengendalian emosi untuk dimiliki dan dikuasai serta diimplementasikan oleh setiap orang.

Penelitian dengan judul mekanisme pengendalian emosi ini sangat penting untuk dipahami dan diimplementasikan oleh semua orang mengingat bahaya yang dapat muncul akibat pengendalian emosi yang tidak dilakukan dengan sebaik dan sebijaksana mungkin. Dalam paragraf di atas sudah dijelaskan bahwa banyak sekali perilaku-perilaku negatif yang muncul dari perilaku seseorang akibat tidak memiliki pengendalian emosi yang mumpuni. Perkelahian, tawuran, kekerasan, pembunuhan, *bullying* merupakan deretan kejahatan-kejahatan yang disebabkan oleh emosi negatif yang tidak dikendalikan dengan sebaik mungkin.

Pada artikel-artikel yang telah ada beberapa peneliti telah membahas tentang pengendalian emosi, namun penelitian-penelitian tersebut lebih banyak sifatnya hanya menguji suatu teknik untuk meningkatkan pengendalian emosi, sehingga yang dihasilkan adalah keberhasilan dari suatu teknik dalam memberikan kontribusi terhadap pengendalian emosi. Berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya, pada artikel penelitian ini, peneliti melakukan penelitian pustaka yang berarti bahwa peneliti melakukan peninjauan secara luas dan melakukan kajian secara mendalam terhadap berbagai literatur-literatur ilmiah yang membahas tentang mekanisme dan teknik-teknik yang dapat dimanfaatkan untuk pengendalian emosi yang cocok dan efektif untuk digunakan oleh umumnya orang di negeri ini. Sehingga dengan melakukan kajian atau penelitian pustaka ini akan diperoleh beragam mekanisme dan teknik yang cocok dan efektif untuk dapat diimplementasikan oleh banyak orang untuk meningkatkan keterampilan pengendalian emosi.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian pustaka. Ciri khusus dari penelitian pustaka adalah peneliti menggunakan berbagai literatur yang diperoleh melalui buku dan artikel-artikel penelitian yang memiliki relevansi dengan judul penelitian bukan dengan data lapangan atau melalui saksi mata berupa kejadian, peneliti hanya berhadapan langsung dengan sumber yang sudah ada di perpustakaan online, jurnal-jurnal online dan artikel-artikel ilmiah secara online.⁷

Hal ini seperti yang dinyatakan oleh Mendes, Wohlin, Felizardo, & Kalinowski menyatakan bahwa proses penelitian kepustakaan dilakukan dengan meninjau literatur dan menganalisis topik relevan yang digabungkan. Penelusuran pustaka dapat memanfaatkan sumber berupa jurnal, buku, kamus, dokumen, majalah dan sumber lain tanpa melakukan riset lapangan. Apriyanti, Syarif, Ramadhan, Zaim, & Agustina menyatakan bahwa pemberian teori baru dengan dukungan teknik pengumpulan data yang tepat merupakan bentuk adanya literature review. Langkah-langkah penelitian ini dapat dilihat sebagaimana gambar berikut.

⁷ Jurnal Iqra, "KOMUNIKASI INTERPERSONAL PUSTAKAWAN Oleh: Sapril (Pustakawan Muda Perpustakaan IAIN-SU)" 0, no. 01 (2011): 6–11.



1. Pengumpulan data merupakan tahap peneliti mencari dan mengumpulkan artikel-artikel ilmiah yang berisikan tentang pengendalian emosi, mekanisme pengendalian emosi dan artikel-artikel bimbingan dan konseling beserta psikologi islami.
2. Reduksi data merupakan serangkaian kegiatan peneliti dalam membaca, memahami, memilah dan memilih gagasan-gagasan dalam artikel penelitian yang sesuai dengan judul penelitian yang telah dipilih oleh peneliti.
3. Penyajian data merupakan serangkaian kegiatan berupa penulisan gagasan yang berisikan tentang pokok-pokok temuan dan hasil penelitian sesuai dengan rumusan penelitian yang telah ditetapkan oleh peneliti.
4. Kesimpulan merupakan jawaban dari rumusan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Pada kesimpulan ini ditulis mekanisme-mekanisme pengendalian emosi yang telah diperoleh oleh peneliti dari tiga proses sebelumnya.

C. Temuan Data dan Diskusi

1. Pengertian Pengendalian Emosi dan Bentuk-Bentuknya

Para psikolog memberikan definisi yang berbeda-beda berkaitan dengan pengertian dari emosi, namun dari pendapat yang berbeda-beda tersebut dapat diambil suatu kesamaan pendapat yang menyatakan bahwa emosi adalah suatu bentuk yang kompleks dari suatu organisme (manusia maupun hewan) yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dan dalam seperti bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Dan dari sudut pandang ilmu kesehatan mental emosi adalah suatu keadaan perasaan seseorang berupa perasaan positif maupun negatif yang terjadi dalam hati seseorang dan cenderung diimplementasikan menjadi suatu perilaku yang nyata. Jika emosi negatif dalam diri seseorang sangat kuat maka besar kemungkinan akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji dan merugikan diri sendiri dan banyak orang.⁸

Seorang peneliti berpendapat bahwa emosi merupakan setiap keadaan pada diri seseorang yang disertai warna efektif baik pada tingkat lemah (dangkal) maupun dalam tingkat yang luas dan mendalam. Emosi dapat berupa perasaan marah, ketakutan, kebahagiaan, cinta, rasa terkejut, jijik, dan rasa sedih. Semua gejala emosi seperti marah, rasa takut, rasa gembira, senang, penuh harap, termasuk konflik, stres, cemas frustrasi dan sebagainya mempengaruhi perubahan fisik seseorang.⁹

Dalam pandangan medis Emosi manusia diatur oleh sistem limbik otak, yang sekaligus mengatur sistem endokrin dan fungsi sistem saraf otonom, suasana hati marah, depresi bisa melalui sistem limbik dan sistem saraf otonom mempengaruhi sekresi hormon insulin. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perubahan suasana hati bisa menyebabkan fluktuasi gangguan metabolisme yang lebih besar, terutama pada orang yang memiliki penyakit yang parah seperti diabetes, perubahan suasana hati yang berkepanjangan mempengaruhi pengontrolan kadar gula darah. Dalam klinis, sebanyak 30-50% Klien diabetes menderita gangguan mental. Klien dengan suasana hati seperti cemas, frustrasi,

⁸ Nadhiroh, "Pengendalian Emosi."

⁹ Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam."

depresi, mudah marah, dapat memperburuk diabetes¹⁰ Penelitian ini memberikan informasi kepada pembaca bahwa kondisi emosional sangat berpengaruh terhadap kesehatan organ tubuh manusia.

Ditinjau dari penampakannya emosi terdiri dari emosi primer dan emosi sekunder. Emosi primer terdiri dari emosi kegembiraan, ketertarikan, marah, sedih, jijik dan takut. Sedangkan emosi sekunder adalah bentuk-bentuk emosi dalam diri manusia yang merupakan gabungan dari emosi primer yang dipengaruhi oleh budaya dan lingkungan sekitar. Emosi sekunder bersifat kompleks dibandingkan dengan emosi primer yang hanya fokus pada satu bentuk emosi. Emosi sekunder terdiri dari rasa malu, bangga, cemas dan lainnya yang merupakan respon dalam diri individu terhadap dunia luar yang juga dipengaruhi oleh lingkungan dan budaya.¹¹

Ditinjau dari efek yang dapat ditimbulkan oleh emosi, maka emosi dapat dikategorikan kedalam dua hal, pertama yaitu emosi positif dan yang kedua adalah emosi negatif. Emosi positif adalah segala bentuk emosi yang terjadi dalam diri seseorang yang menggembirakan hati, menentramkan hati dan menyehatkan jiwa serta raga. Bahagia, senang, sabar, gembira merupakan diantara bentuk dari emosi positif dalam diri manusia. Emosi positif merupakan bentuk-bentuk emosi yang diidamkan oleh semua orang karna pada hakikatnya manusia yang sehat mentalkan akan selalu mengidamkan hal-hal baik dalam dirinya. Sedangkan emosi negatif adalah segala emosi yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, emosi negatif adalah bentuk-bentuk emosi yang selalu berusaha untuk dihindari oleh manusia. Ini dikarenakan emosi negatif adalah bentuk emosi yang tidak nyaman dan mengganggu kesehatan manusia baik kesehatan jiwa, raga maupun pikirannya. Marah, demdam, benci dan curiga merupakan diantara bentuk-bentuk emosi negatif yang harus dihindari oleh seseorang. Berikut peneliti sajikan bentuk-bentuk emosi positif dan negatif dalam tabel berikut.

Tabel 1.1 Bentuk-bentuk Emosi Pada Diri Seseorang

Bentuk-Bentuk Emosi Positif	Bentuk-bentuk Emosi Negatif
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Eagerness</i> (rela)/tawakkal ✓ Humor (lucu) ✓ <i>Joy</i> (Kegembiraan/ keceriaan) ✓ <i>Pleasure</i> (senang/kenyamanan) ✓ <i>Curiosity</i> (rasa ingin tahu) ✓ <i>Happiness</i> (kebahagiaan) ✓ <i>Delight</i> (kesukaan) ✓ <i>Love</i> (cinta sayang) ✓ <i>Excitement</i> (ketertarikan) ✓ Semangat ✓ Empati ✓ Simpati 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Impatience</i> (tidak sabaran) ▪ <i>Uncertainty</i> (kebimbangan) ▪ <i>Anger</i> (rasa marah) ▪ <i>Suspicion</i> (kecurigaan) ▪ <i>Anxiety</i> (rasa cemas) ▪ <i>Guilt</i> (rasa bersalah) ▪ <i>Jealous</i> (cemburu) ▪ <i>Annoyance</i> (jengkel) ▪ <i>Fear</i> (takut) ▪ <i>Depression</i> (depresi) ▪ <i>Sadness</i> (kesedihan) ▪ <i>Hate</i> (rasa benci)

Tabel diatas merupakan bentuk-bentuk emosi positif dan negatif yang dapat terjadi pada siapapun. Sebagai manusia yang sehat tentu mengidamkan bentuk-bentuk emosi positif dalam dirinya dan menghindari terjadinya emosi-emosi negatif dalam diri. Dalam kajian psikologi dikenal dengan istilah psikosomatis, psikosomatis merupakan dampak buruk yang terjadi pada kesehatan fisik diakibatkan oleh emosi-emosi negatif yang sering dialami oleh seseorang. Seseorang yang sering mengalami emosi negatif maka kesehatan mentalnya akan terganggu begitu pulan dengan kesehatan fisiknya. Oleh karena itu penting untuk dipahami oleh semua orang bahwa yang menjadi penyebab

¹⁰ Ratih Apriyani, "Faktor - Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Samarinda," *Psikologi fisip unmul* 6, no. 3 (2018): 609–617.

¹¹ Nadhiroh, "Pengendalian Emosi."

kesehatan fisik tidak semata-mata karena olahraga, kualitas makanan dan minuman semata melainkan bagaimana pengendalian emosi dan upaya untuk senantiasa beremosi yang positif menjadi hal yang juga amat penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar menjadi pribadi yang sehat secara jasmani dan juga sehat secara mental.¹²

Psikosomatis didefinisikan sebagai gangguan fisik yang disebabkan oleh faktor-faktor psikologis, mental, dan faktor sosial. Rasa cemas, tertekan, kebosanan, dan kecemasan yang berkepanjangan juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Perasaan-perasaan negatif tersebut dapat muncul ketika seseorang merasa terancam oleh sesuatu yang jelas tapi tidak mudah ditentukan. Kecemasan akan diikuti oleh perubahan-perubahan fisik, seperti perubahan detak jantung, tekanan darah, hilangnya selera makan, gangguan pernafasan, keringat dingin, terganggunya kualitas tidur dan gangguan fisik lainnya.

Riset ilmu kesehatan menyatakan terdapat penelitian-penelitian yang dilakukan di luar negeri menjelaskan bahwa Psikosomatis dapat menyebabkan sejumlah masalah penderitaan dan masalah kesehatan pada masyarakat. Psikosomatis disebutkan sebagai fenomena klinis yang meluas dan meliputi 30-40% dari pasien medis. Penelitian lain bahkan menyebutkan bahwa 1/2 sampai 2/3 dari pasien medis menunjukkan adanya gejala yang termasuk dalam kriteria psikosomatis karena disebabkan oleh kondisi psikologis.¹³

Sebuah hasil survey yang dilakukan oleh Direktorat Kesehatan Jiwa Departemen Kesehatan menunjukkan hal yang serupa, yaitu sekitar 30% pengunjung dari salah satu Puskesmas di Jakarta mereka adalah penderita Psikosomatis. Diagnosis tersebut dilakukan oleh dokter ahli jiwa yang terlibat dalam survey karena kasus-kasus Psikosomatis terkadang kurang mendapat perhatian khusus dari dokter umum. Klinik Psikosomatik RS OMNI Alam Sutera Tangerang juga menyatakan bahwa pasien-pasien yang datang memang mengalami gejala Psikosomatis dengan berbagai keluhan Psikosomatik, selain itu juga disebutkan bahwa lebih dari 80% termasuk dalam gangguan cemas panik. Terdapat beberapa hal yang ikut memainkan peran terhadap timbulnya gangguan cemas, antara lain rasa kekhawatiran dan ketakutan yang berasal dari pola pikir atau harapan yang ditekan harapan yang hanya dipendam dalam diri tanpa adanya suatu tindakan upaya untuk merealisasikannya.¹⁴ Adanya penyakit psikosomatis memberikan pemahaman kepada setiap orang untuk selalu menjaga kesehatan emosinya, selalu menjaga kesehatan jiwa dan mentalnya agar menjadi pribadi yang sehat seutuhnya jasmani dan rohaninya.

2. Memahami Ekspresi Emosi

Emosi merupakan suatu hal yang terjadi dalam bathin seseorang, namun meskipun emosi merupakan suatu hal yang terjadi dalam diri seseorang, emosi masih dapat dilihat dari bentuk ekspresi yang ditampakkkan melalui bagian fisik luar pada diri seseorang. Manusia sebagai makhluk psikofisik yang artinya terdiri dari jasmani dan rohani keduanya saling melengkapi. Emosi merupakan bagian dari dalam diri manusia, meskipun letaknya dalam diri manusia dan yang paling tahu dan merasakan atas emosi adalah pribadi orang tersebut, emosi seseorang dapat terlihat dari ekspresi luarnya baik dari perubahan raut muka, nada dan intonasi suara, sikap hingga perilakunya. Ekspresi emosi sering terjadi secara spontan, sulit dikontrol dan disembunyikan akibat reaksi dari stimulus yang masuk pada diri seseorang. Ekspresi emosi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor interaksi dengan lingkungan dibandingkan dengan faktor keturunan. Bentuk-bentuk ekspresi emosi yang sering ada pada diri seseorang adalah sebagai berikut.¹⁵

¹² Apriyani, "Faktor - Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Samarinda."

¹³ Ibid.

¹⁴ Anisa Fitriani et al., "Studi Kasus Kecenderungan Psikosomatis Dan Kaitannya Dengan Sistem Budaya," *Proyeksi* 9, no. 2 (2014): 38-48.

¹⁵ Nadhiroh, "Pengendalian Emosi."

1) Ekspresi wajah

Wajah merupakan bagian yang paling mudah diamati pada diri seseorang. Ekspresi emosi seseorang dapat dilihat dari wajahnya, pandangan mata kebawah menunjukkan ekspresi merenung, dahi mengkerut ekspresi sedang berpikir, pucat menunjukkan sedang sakit, bibir tersenyum menunjukkan bahagia dan senang, tatapan mata yang tajam disertai muka yang geram menunjukkan ekspresi marah dan lain sebagainya. Semua ekspresi emosi dapat dilihat pada wajah seseorang.

2) Ekspresi suara

Ekspresi suara saat emosi dapat dikenali dengan mudah dalam kehidupan sehari-hari. Karena setiap hari seseorang senantiasa melakukan komunikasi dengan orang lain dengan menggunakan suaranya. Ekspresi suara dapat dilihat dari nada suaranya, tinggi rendahnya suara, pemilihan kata dalam bersuara hingga susunan kalimat dalam bersuara. Orang yang bersuara gugup misalnya menunjukkan kondisi kebingungan dalam mengolah emosinya, orang yang berbicara dengan nada tinggi dan pemilihan kata yang kasar misalnya menunjukkan bahwa sedang dalam kondisi marah. Ekspresi suara mungkin tidak segampang diketahui bila dibandingkan dengan ekspresi wajah dalam mengomunikasikan emosi, tapi keduanya sangat penting. Para pakar komunikasi menganggap komunikasi dalam bentuk ekspresi suara lebih mudah dipahami dan lebih berpengaruh ketimbang berbentuk tulisan. Aksentuasi dalam percakapan sangat membantu memahami makna yang dimaksud oleh pembicara.

3) Ekspresi sikap dan perilaku

Ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku cakupannya sangat luas, seluas aktivitas manusia itu sendiri. Namun, dapat dibagi menjadi dua ekspresi sikap dan tingkah laku yakni: tingkah laku pelibatan diri (*attachment*) dan pelepasan diri (*withdrawal*). Tingkah laku emosi dengan pelibatan diri adalah tingkah laku dengan upaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Tingkah laku agresif dan eksplosif adalah contoh pelibatan diri dalam menghadapi berbagai ancaman sebagai upaya mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*). Sedangkan tingkah laku emosi dalam bentuk pelepasan diri adalah lari atau menghindar dari obyek yang menimbulkan emosi. contoh dari ekspresi pelepasan diri adalah, lari terburit-burit untuk menyelamatkan diri dari sesuatu yang mengancam keselamatan.

4) Ekspresi lainnya

Pada kasus-kasus emosi berat dijumpai pula adanya orang yang mengalami syok berat atau bahkan hingga pingsan. Demikian juga pada sebagian orang, ada yang latah dengan menyebut kata-kata tertentu, terutama ketika terkejut. Latah ini banyak terjadi dikalangan masyarakat Indonesia dan ditengarai tidak dikenal di dunia barat, sehingga istilah itu telah menjadi istilah ilmiah. Latah ini dapat digolongkan pada ekspresi suara tetapi karena ekspresinya spesifik dan tidak terjadi pada setiap orang, maka dimasukkan dalam kelompok ekspresi lain-lain.

3. Mekanisme Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi merupakan suatu proses mengatur perasaan-perasaan yang terjadi dalam batin seseorang. Pengendalian emosi merupakan hal yang amat penting mengingat dampak baik dan buruk yang muncul akibat dari emosi yang tidak diekspresikan keluar dan yang diekspresikan keluar. Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, artikel-artikel psikologi dan kesehatan

mental serta Al-Qur'an memberi petunjuk kepada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan- ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.¹⁶

Kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional pada diri manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Sebagian statistik mengemukakan banyak diantara pasien yang biasanya sering datang ke rumah sakit adalah orang-orang yang pada dasarnya mengeluhkan kegoncangan-kegoncangan emosional mereka yang timbul dari problem-problem psikis yang sedang mereka hadapi dan yang mereka butuhkan sebenarnya bukanlah terapi medis, tetapi sebenarnya mereka membutuhkan terapi psikis. Di kalangan dokter ini diketahui bahwa saran terbaik bagi para pasien tersebut adalah hendaknya mereka melepaskan diri dari kegelisahan, kecemasan dan penyakit-penyakit psikis yang lainnya. Al-Qur'an sejak dini, lebih dahulu daripada ilmu kedokteran dan ilmu jiwa modern, telah memberi perhatian dalam mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi mereka, karena pengendalian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan. Dan ini baru diketahui secara ilmiah pada zaman modern ini. Berikut adalah mekanisme pengendalian emosi yang biasanya digunakan dalam dunia bimbingan dan konseling untuk membantu konseli menyelesaikan masalah-masalah emosinya. Mekanisme ini juga dapat dilakukan oleh setiap orang untuk mengendalikan emosinya.

1) *Displacement*

Merupakan suatu teknik berupa pengalihan energi emosi dalam bentuk aktivitas positif yang lainnya. Pengalihan aktivitas berupa *displacement* dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya yaitu katarsis, rasionalisasi dan kalimah toyyibah.

Pertama, Katarsis merupakan suatu istilah yang mengacu pada pelampiasan emosi atau pengalihan perasaan atau emosi kepada aktivitas positif yang lain, dan dalam banyak hal bermanfaat mengurangi agresi, ketakutan, atau kecemasan. Menurut Morgan, katarsis adalah sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistemnya. Katarsis dapat bermanfaat untuk mengurangi sikap agresi, ketakutan, atau kecemasan. Pengalihan model katarsis ini terbagi menjadi dua. Pertama katarsis yang tampak jelas dan kedua katarsis yang samar-samar. Yang pertama dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti membanting piring, menonjok dinding, membentak-bentak anak (padahal marahnya kepada suami), dan seterusnya.¹⁷

Sedangkan tipe kedua dicirikan dengan ekspresinya yang lunak, seperti menyapu halaman rumah, mencuci kendaraan, naik sepeda berputar-putar atau jalan-jalan keluar ruangan menjauhi sumber konflik yang memicu emosi.

Penyaluran emosi dalam bentuk katarsis yang pertama tidak dapat dibenarkan dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Apabila seseorang menggunakan model katarsis pertama, mungkin emosinya akan mereda namun akan banyak melakukan hal-hal yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain dikarenakan penyaluran emosi negatif dengan cara yang destruktif. Sebaiknya seseorang melakukan katarsis tipe kedua yaitu dengan mengalihkan perhatiannya kepada aktivitas-aktivitas yang bernuansa positif seperti bersih-bersih rumah, membaca buku, berolahraga, mengaji dan lain sebagainya.

Kedua, Rasionalisasi yang dimaksud disini adalah mempersepsikan suatu kejadian yang tidak mengenakkan dengan suatu persepsi yang positif. Misal, seseorang yang tidak berhasil mencapai target dalam usaha perdagangannya umumnya akan merasa sedih dan hatinya tidak

¹⁶ Muhammad Usman Najati, "Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab Al-Hadist an- Nabawiy Al 'Ilm an -Nafs Herwati 1, Ainol 2 1" 01, no. 02 (2021): 58–70.

¹⁷ Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam."

akan tenang, namun dapat menjadi tenang apabila dalam dirinya orang tersebut melakukan rasionalisasi dengan seperti ini kepada dirinya sendiri maupun pada oranglain ” tidak apa-apa , disyukuri saja mungkin rejeki hari ini adalah rejeki yang terbaik yang diberikan oleh Allah Swt kepada saya”. dalam konsep islam rasionalisasi sebagaimana yang dimaksud dalam hal ini adalah bentuk rasa neriman dan berbaik-sangka *kebusnudhon* kepada Allah Swt atas segala yang terjadi dan segala yang telah diberikan oleh Allah Swt.

Model pengalihan berupa rasionalisasi dari sisi kesehatan jiwa (*mental health*) sangat baik. Sebab, masalah tidak lagi direspon secara eksplosif atau negatif. Menurut Atkinson, ada dua tujuan dari pengalihan emosi berupa rasionalisasi, pertama mengurangi kekecewaan apabila seseorang gagal mencapai tujuan. Kedua, memberi motif dorongan yang layak bagi tindakan dengan mencari alasan yang ‘baik’, bukan yang ‘benar’. Manajemen pengalihan ini setidaknya memberi keyakinan pada apa yang dilakukan sebagai tampak rasional (mengharapkan pembenaran), dan hal tersebut dapat mereduksi kekecewaan dan emosi negatif yang mungkin dapat terjadi. Biasanya kemudian muncul ungkapan “pasti ada hikmah di balik itu,” atau “hanya tuhan yang tahu hikmahnya”. Dan hikmah-hikmah itulah yang membawa pada optimisme, sehingga tidak larut dalam emosi negatif yang berkepanjangan.

Ketiga, dzikrullah merupakan mekanisme pengendalian emosi yang dapat dilakukan oleh seseorang untuk meredakan emosi negatifnya. Dengan berdzikir, menyebut nama-nama Allah, beristighfar, bershawat dan kalimah-kalimah thoyyibah yang lainnya hati akan terasa semakin tenang dan emosi semakin mereda dan dapat terkendalikan. Posisi dzikrullah yang baik adalah dalam keadaan suci, berwudhu lalu duduk menghadap kiblat, sholat sunnah kemudian dilanjutkan dengan membaca wirid/berdzikir kepada Allah Swt dengan senyaman mungkin.¹⁸

2) Mekanisme model *cognitive adjustment*

Merupakan penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan dalam otak dengan upaya memahami masalah yang muncul. merupakan cara yang bisa dipakai untuk menilai sesuatu menurut paradigma subyek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki, antara lain dalam bentuk atribusi positif, empati dan altruisme.

Pertama, atribusi positif atau yang sering dikenal dengan istilah *kebusnudhon*, Atribusi positif (*husn al-zhann*) adalah suatu mekanisme yang menempatkan persepsi berada dalam pandangan yang positif. Setiap masalah selalu dilihat dari aspek positifnya, dan mencoba menyingkirkan sisi-sisi negatifnya. Rasulullah sendiri selalu mengajarkan umatnya berpikir dan beratribusi positif, baik kepada Allah maupun sesama manusia, karena hal itu merupakan bagian dari ibadah. Atribusi kognitif dalam hal ini adalah seseorang mengubah pola pikirnya agar senantiasa berpikir positif terhadap hal apapun yang akan dilakukannya. Seperti contoh, bekerja tidak selalu soal seberapa uang yang didapatkan, namun bekerja adalah ibadah jadi berapapun gajinya karena diniati ibadah akan tetap berpahala.

Kedua, empati merupakan kepedulian seseorang terhadap permasalahan orang lain. Simpati dan empati memiliki perbedaan. Perbedaan tersebut terletak pada intensitasnya. Jika kita sekedar mencoba mengetahui persoalan orang lain, maka kita tengah bersimpati. Tetapi jika mencoba memahami persoalan dan psikis orang lain lebih jauh dan mendalam menurut cara pandangnya, maka hal tersebut dinamakan berempati. Empati merupakan suatu mekanisme atau teknik yang dapat diterapkan seseorang untuk mengendalikan emosinya. Contoh ketika ada teman yang mendapatkan masalah dan teman yang lainnya memiliki rasa empati terhadap masalah yang sedang dialami oleh temanya, maka seseorang akan muncul emosi positifnya dan ada i'tikad baik

¹⁸ Sofiyani, *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur ' an (Kajian Surat Y suf)*.

untuk membantu dia keluar dari permasalahannya ikut memahami permasalahannya dan turut berpikir untuk ikut serta mencari solusi.

Ketiga, altruisme merupakan tindakan membantu seseorang yang sedang mengalami persoalan hidup. Jika empati adalah perasaan ikut memahami permasalahan seseorang, maka altruisme merupakan bentuk tindakan nyata membantu dan menolong seseorang yang sedang mengalami musibah atau masalah. Altruisme muncul diawali dari rasa empati yang dalam terhadap persoalan yang sedang menimpa seseorang.¹⁹

3) Mekanisme pengendalian emosi dengan teknik *self talk*

Self talk adalah proses berbicara, bercakap, berdialog, melakukan teguran kepada diri sendiri. *Self talk* adalah istilah yang pertama kali diungkapkan oleh Joel Chue, penulis buku *Unlocking Your Potentials*. Menurutnya di awal hari, sebelum seseorang memulai kegiatan atau aktivitas apapun, seseorang perlu berkata pada dirinya sendiri bahwa hari ini akan berfikir positif, bertindak positif, berkata positif, dan meraih hal-hal yang positif.²⁰ *Self talk* yang baik adalah *self talk* positif. Dimana seseorang berkata kepada dirinya sendiri dengan perkataan yang baik dan yang memotivasi diri, bukan melakukan hal sebaliknya (*self talk* negatif) yang berisikan ucapan-ucapan negatif terhadap dirinya sendiri. *Self talk* dapat dikategorikan sebagai komunikasi intrapersonal, merupakan bentuk komunikasi terhadap dan dalam diri sendiri sebelum melakukan sesuatu dan saat sebelum mengambil suatu keputusan dan tindakan.

Self talk memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain dalam memahami diri sendiri dalam mengevaluasi (melakukan perenungan) terhadap kebiasaan (habits), melatih seseorang untuk berpikir positif (positive thinking) bertindak positif dan mengambil keputusan dengan tepat, tidak tergesa-gesa dan menuruti nafsu.²¹

4) Mekanisme pengendalian emosi dengan wudhu

Dintara emosi yang dapat menyebabkan psikis terganggu dan sulit dikendalikan adalah emosi amarah. Menurut Al Ghazali amarah adalah salah satu *al-mublihat* (perusak). Hati adalah pengendali perbuatan dan daya pikir seseorang akan hilang ketika amarah. Amarah akan membutakan dan membuat orang menjadi ‘tuli’ tidak mau menerima nasihat baik. Rasulullah SAW. sangat menganjurkan agar menghindari emosi marah. Hal tersebut sebagaimana hadist yang diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a. berkata, seorang lelaki berkata kepada Rasulullah: “Berilah aku wasiat”. Beliau menjawab: “Janganlah engkau marah”. Lelaki itu mengulang-ulang permintaannya, dan Nabi (selalu) menjawab, “Janganlah engkau marah”.²²

Dalam hadits Rasulullah bersabda: “Sesungguhnya amarah itu dari setan dan setan diciptakan dari api. Api akan padam dengan air. Apabila salah seorang dari kalian marah, hendaknya berwudhu.”

Wudhu dapat menetralkan dan juga membuat psikis emosi menjadi stabil sehingga dapat kembali berpikir tenang dan jernih. Hal ini diperkuat dengan adanya suatu penelitian yang dilakukan oleh Basroni Prilaksana dalam penelitiannya yang berjudul “Wudhu sebagai Terapi Marah” bahwa wudhu dapat menenangkan emosi, meredakan marah dan mencegah dari timbulnya rasa marah. Marah membuat tekanan darah menjadi meningkat sehingga kinerja jantung lebih besar untuk memompa darah. Orang yang marah akan identik dengan wajah yang

¹⁹ Nadhiroh, “Pengendalian Emosi.”

²⁰ Annisa Furqon Iriyanti, “EMPATHY : Jurnal Fakultas Psikologi Pelatihan Positive Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa” 4, no. 1 (2021): 20–29.

²¹ S Tambunan, “Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam),” *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1 (2019): 91–105.

²² Vicky Oktaryanto, Risan Rusli, and Ema Yudianti, “Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang,” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 2 (1970): 101–108.

memerah karena darah banyak berkumpul di wajahnya. Dengan berwudhu, akan mendinginkan wajah serta saraf-saraf sehingga akan menurunkan tekanan darah dan emosi menjadi lebih stabil.

5) *Deep breathing*

Teknik *deep breathing* merupakan salah satu teknik yang dapat digunakan dalam praktik pekerjaan sosial. Teknik *deep breathing* merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk menurunkan kadar emosi yang dialami oleh klien dengan cara mengelola pernafasan. Berikut ini merupakan langkah-langkah untuk melakukan teknik *deep breathing*, yaitu: pertama, duduk dengan posisi nyaman mungkin dengan mata terpejam. Kedua, tarik nafas perlahan-lahan dengan menyebut nama Allah dalam hati kemudian keluarkan nafas dari hidung dan mulut secara perlahan-lahan sambil mengucap "alhamdulillah" dalam hati lakukan dengan penuh perhatian. Ketiga, ulangi langkah kedua tiga sampai lima kali. Keempat buka mata secara perlahan-lahan.²³

6) Mekanisme pengendalian emosi dengan strategi *Coping*

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 tiga 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.

Selain sabar, ajaran Islam melalui juga mengajarkan tentang pentingnya pengendalian emosi dengan cara banyak bersyukur. Syukur merupakan bentuk pengakuan dalam keadaan sadar bahwa segala kenikmatan berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya kapanpun dan dimanapun tempatnya. Sikap ini dapat menjaga seorang mukmin dari sikap berlebihan (euforia) saat mendapatkan nikmat dan menjaga seseorang agar tidak mudah putus asa dan frustrasi dalam menerima kesulitan.²⁴

Selain bersabar dan bersyukur strategi pengendalian berbasis coping juga dapat dilakukan dengan mekanisme pemberian maaf terhadap diri sendiri maupun orang lain. Memberi maaf tidak akan menjadikan diri kita rendah, namun memaafkan diri sendiri dan orang lain akan dapat menentramkan jiwa dan emosi serta menjaga keharmonisan hubungan antar orang dengan orang lain.

D. Kesimpulan

Pengendalian emosi merupakan hal mutlak yang harus dikuasai dan diterapkan dengan baik dan bijaksana oleh individu. Pribadi yang sehat adalah pribadi yang secara jasmani sehat dan secara mental dan emosi juga sehat. Terdapat enam mekanisme pengendalian emosi yang dapat diterapkan oleh seseorang untuk melatih diri agar mampu memiliki keterampilan pengendalian emosi yang baik. Keenam mekanisme tersebut yaitu; (1) mekanisme pengendalian emosi menggunakan teknik *displacement*. (2) mekanisme pengendalian emosi dengan menggunakan teknik *cognitive adjustment*. (3) mekanisme pengendalian emosi menggunakan teknik *self talk* (4) mekanisme pengendalian emosi menggunakan teknik wudhu (5) mekanisme pengendalian emosi dengan teknik *deep breathing* dan (6) mekanisme pengendalian emosi dengan teknik *coping*.

²³ Theresia Vania Radhitya W and Meilanny Budiarti Santoso, "Pengendalian Emosi Pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal Di Lembaga Pemasarakatan Khusus Anak (Lpka) Bandung," *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2020): 219.

²⁴ Zulkarnain, "Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan."

E. Daftar Kepustakaan

- Apriyani, Ratih. “Faktor - Faktor Penyebab Psikosomatis Pada Orang Dengan Kecenderungan Psikosomatis Di Samarinda.” *Psikologi fisisip unmul* 6, no. 3 (2018): 609–617.
- Bachtiar, M. Anis, and Aun Falestien Faletahan. “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54.
- Diana, R. Rachmy. “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam.” *Unisia* 37, no. 82 (2015): 41–47.
- Fitriani, Anisa, Mutho M Rois, Anisa Fitriani, and Mutho M Rois. “Studi Kasus Kecenderungan Psikosomatis Dan Kaitannya Dengan Sistem Budaya.” *Proyeksi* 9, no. 2 (2014): 38–48.
- Iqra, Jurnal. “KOMUNIKASI INTERPERSONAL PUSTAKAWAN Oleh : Sapril (Pustakawan Muda Perpustakaan IAIN-SU)” 0, no. 01 (2011): 6–11.
- Iriyanti, Annisa Furqon. “EMPATHY : Jurnal Fakultas Psikologi Pelatihan Positive Self-Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa” 4, no. 1 (2021): 20–29.
- Nadhiroh, Yahdinil Firda. “Pengendalian Emosi.” *Jurnal Sainifik Islamica* 2, no. 1 (2015): 53–63.
- Najati, Muhammad Usman. “Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab Al-Hadist an- Nabawiy Al ‘Ilm an -Nafs Herwati 1, Ainol 2 1” 01, no. 02 (2021): 58–70.
- Oktaryanto, Vicky, Risan Rusli, and Ema Yudiani. “Peran Terapi Wudhu Terhadap Kestabilan Emosi Klien Pusat Rehabilitasi Narkoba Ar Rahman Palembang.” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 2 (1970): 101–108.
- Radhitya W, Theresia Vania, and Meilanny Budiarti Santoso. “Pengendalian Emosi Pada Remaja Pelaku Tindak Kriminal Di Lembaga Pemasyarakatan Khusus Anak (Lpka) Bandung.” *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial* 2, no. 2 (2020): 219.
- Sofriyan, Alim. *Manajemen Emosi Dalam Al-Qur ’ an (Kajian Surat Yusuf). Skripsi UIN Raden Intan Lampung*, 2017.
- Tambunan, S. “Self Talk Untuk Motivasi Belajar Siswa Dalam Layanan Konseling (Sebuah Elaborasi Konseptual Menuju Model Alternatif Bimbingan Konseling Islam).” *Jurnal Al-Iryad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1 (2019): 91–105.
- Zulkarnain, Zulkarnain. “Kesehatan Mental Dan Kebahagiaan.” *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 10, no. 1 (2019): 18–38.