

**KONSEP STABILITAS EMOSIONAL DALAM PERSPEKTIF
AL-QUR'AN: ANALISIS TEMATIK TERSTRUKTUR**

Euis Ramadani¹, Muhammad Alif²

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
241320045.euis@uinbanten.ac.id¹, muhammadalif@uinbanten.ac.id²

ABSTRACT

This study aims to examine the concept of emotional stability from the perspective of the Qur'an, including its definition, factors causing instability, Qur'anic values for emotion regulation, the examples of the prophets, and its implementation in modern life. The method used is library research with a Structured Thematic Analysis (STA) approach that adopts the principles of Grounded Theory. The primary data sources are Qur'anic verses related to tranquility (*ṭuma'nīnah*), patience, prayer, tawakkul, and the stories of the prophets. The results show that Qur'anic emotional stability is centered on *ṭuma'nīnah* achieved through dhikr, patience, prayer, tawakkul, and optimism. Factors causing instability include the trait of *halu'an* (restlessness and complaint), lack of patience, absence of tawakkul, and despair of Allah's mercy. Qur'anic values such as dhikr, beautiful patience (*shabran jamilan*), prayer as periodic emotion regulation, tawakkul, *qana'ah*, and *ridha* are proven effective in controlling emotions. The implementation of these values is relevant in workplace stress management, social media emotion regulation, and spiritually-based parenting.

Keywords: *Emotional Stability, Qur'an, Structured Thematic Analysis*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji konsep stabilitas emosional dalam perspektif Al-Qur'an, meliputi pengertian, faktor penyebab ketidakstabilan, nilai-nilai pengendalian emosi, teladan para nabi, serta implementasinya dalam kehidupan modern. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan Analisis Tematik Terstruktur (ATT) yang mengadopsi prinsip-prinsip *Grounded Theory*. Sumber data primer adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan hati (*ṭuma'nīnah*), sabar, shalat, tawakal, serta kisah para nabi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stabilitas emosional Qur'ani berpusat pada *ṭuma'nīnah* yang dicapai melalui zikir, sabar, shalat, tawakal, dan optimisme. Faktor penyebab ketidakstabilan meliputi sifat *halu'an* (*gelisah dan keluh kesah*), lemahnya kesabaran, ketiadaan tawakal, serta putus asa dari rahmat Allah. Nilai-nilai Qur'ani seperti zikir, sabar indah (*shabran jamilan*), shalat sebagai regulasi emosi periodik, tawakal, serta *qana'ah* dan *ridha* terbukti efektif dalam mengendalikan emosi. Implementasi nilai-nilai ini relevan dalam manajemen stres di tempat kerja, pengendalian emosi di media sosial, serta pengasuhan anak berbasis spiritual.

Kata Kunci: *Al-Qur'an, Analisis Tematik Terstruktur, Stabilitas Emosional,*

A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang ditandai dengan percepatan informasi, tekanan ekonomi, persaingan kerja yang ketat, serta derasnya arus media sosial yang kerap memicu perbandingan sosial dan kecemasan, stabilitas emosional menjadi kebutuhan yang sangat mendesak. Gangguan kecemasan, depresi, stres kronis, hingga *burnout* telah menjadi masalah kesehatan mental global yang tidak pandang bulu mengenai berbagai lapisan masyarakat, dari remaja hingga pekerja profesional. Berbagai pendekatan psikologi modern, seperti terapi kognitif-perilaku dan *mindfulness*, telah dikembangkan untuk membantu manusia mengelola emosinya.

Namun, bagi muslim yang meyakini Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup yang sempurna, pertanyaan mendasarnya adalah: apakah Al-Qur'an telah memberikan kerangka yang komprehensif tentang stabilitas emosional? Jawabannya adalah ya. Al-Qur'an, yang diturunkan lebih dari 14 abad lalu, ternyata menyimpan konsep yang sangat dalam dan holistik tentang bagaimana manusia mencapai ketenangan jiwa (*tuma'ninah*), mengelola emosi negatif, serta membangun resiliensi dalam menghadapi badai kehidupan.

Oleh karena itu, mengkaji stabilitas emosional dalam perspektif Al-Qur'an bukan sekadar kajian teologis, melainkan sebuah upaya menghadirkan solusi spiritual yang aplikatif bagi krisis mental kontemporer. Al-Qur'an memandang stabilitas emosional bukan sebagai kondisi psikologis yang pasif atau sekadar ketiadaan gejala perasaan. Sebaliknya, ia didefinisikan sebagai sebuah bangunan kesadaran spiritual yang aktif dan dinamis, yang bersumber dari hubungan vertikal yang kokoh antara hamba dengan Allah, kemudian tercermin dalam pola pikir yang optimis, perilaku yang adaptif, serta sikap hidup yang penuh harapan baik dalam keadaan lapang maupun sempit. Konsep sentral dalam pembahasan ini adalah *tuma'ninah* (ketenangan hati) yang hanya dapat diperoleh melalui zikir

kepada Allah (QS. Ar-Ra'd 13:28), serta puncaknya berupa *nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang) yang disebut dalam QS. Al-Fajr 89:27-30.

Di sisi lain, Al-Qur'an juga dengan jujur mengidentifikasi faktor-faktor penyebab ketidakstabilan emosi yang bersumber dari kondisi batin manusia, seperti sifat *halu'an* (gelisah dan keluh kesah), lemahnya pengendalian diri, ketiadaan tawakal, putus asa dari rahmat Allah, serta ketidakmampuan melihat hikmah di balik musibah. (Ashimah et al., 2025, hal. 42) Dengan memahami kedua sisi ini apa yang menstabilkan dan apa yang mengganggu seorang muslim dapat melakukan diagnosis diri dan kemudian mengambil langkah-langkah perbaikan spiritual yang tepat. (Elnur et al., 2022, hal. 52) Pembahasan tentang stabilitas emosional dalam Al-Qur'an tidak akan lengkap tanpa mengupas nilai-nilai praktis yang diajarkan untuk mengendalikan emosi. Nilai-nilai Qur'ani seperti zikir, sabar, shalat, tawakal, *positive reframing*, optimisme (*ma'al 'usri yusra*), serta larangan lemah dan bersedih hati merupakan seperangkat alat (*tools*) yang saling melengkapi.

Lebih dari sekadar teori, Al-Qur'an juga menghadirkan teladan nyata dalam kisah para nabi Nabi Muhammad yang lemah lembut dan bertawakal, Nabi Ya'qub dengan kesabaran indah, Nabi Yusuf dengan pengendalian diri luar biasa, Nabi Musa yang tidak panik di tepi laut, Nabi Yunus yang bangkit dari keputusasaan, serta Nabi Ayyub yang sabar dalam penderitaan bertahun-tahun.

Kisah-kisah ini membuktikan bahwa stabilitas emosional Qur'ani bukanlah impian utopis, melainkan realitas yang telah dihidupi oleh manusia pilihan Allah. Akhirnya, kajian ini akan menutup dengan implementasi konsep-konsep tersebut dalam kehidupan modern bagaimana seorang muslim di abad ke-21 dapat menerapkan tawakal di tengah tekanan kerja, sabar yang indah di hadapan provokasi media sosial, serta penguatan kolektif dalam keluarga dan komunitas. (Fitria, 2026, hal 62)

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Analisis Tematik Terstruktur (ATT) yang mengadopsi prinsip-prinsip *Grounded Theory*. Metode ini dipilih karena kemampuannya membangun tema dan konsep secara induktif, sistematis, dan kontekstual berdasarkan data langsung dari Al-Qur'an, tanpa memaksakan kerangka teori yang sudah ada sebelumnya. Sumber data primer adalah ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan stabilitas emosional, ketenangan hati (*tuma'nīnah*), sabar, shalat, tawakal, serta kisah para nabi. Sumber data sekunder meliputi kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer (seperti Tafsir Ibnu Katsir, Al-Mishbah, dan Fi Zhilalil Qur'an), buku-buku psikologi Islam, serta jurnal akademik tentang kesehatan mental dalam perspektif Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka (*library research*) yang memungkinkan eksplorasi tekstual secara mendalam dan sistematis.

Sebelum memasuki proses pengkodean, disusun *sensitizing concept*, yaitu serangkaian konsep awal yang bersifat fleksibel dan membimbing kepekaan terhadap kemunculan tema-tema relevan dari ayat-ayat Al-Qur'an. *Sensitizing concept* dalam penelitian ini antara lain ketenangan hati, stabilitas emosi, sabar, shalat, tawakal, optimisme, serta faktor-faktor penyebab ketidakstabilan emosi. Konsep-konsep ini tidak mengikat, tetapi berfungsi sebagai pijakan awal agar analisis tetap terarah dalam eksplorasi data. Selanjutnya, proses *theoretical sampling* dilakukan secara bertahap dan purposif. Pengumpulan ayat dimulai dengan menelusuri kata-kata kunci seperti *tuma'nīnah*, *ṣabr*, *tawakkul*, *shalāh*, *khauf*, *rajā'*, *halu'an*, *jazū'an*, dan *manū'an*. Setiap kali ditemukan kode atau kategori baru yang signifikan, pencarian ayat tambahan dilakukan untuk memperkaya atau membandingkan kategori yang sedang berkembang, dan proses ini berlanjut hingga tidak ditemukan lagi informasi baru yang berarti.

Tahap pertama analisis adalah *open coding*, di mana setiap ayat yang terkumpul dianalisis baris per baris untuk mengidentifikasi konsep-konsep awal. Misalnya, QS. Ar-Ra'd 13:28 dikode sebagai "ketenangan hati melalui dzikir", QS. Al-Baqarah 2:45 sebagai "sabar dan shalat sebagai penolong", QS. Al-Ma'arij 70:19-21 sebagai "sifat gelisah dan keluh kesah manusia", dan QS. Al-Insyirah 94:5-6 sebagai "optimisme Qurani". Setiap kode yang dihasilkan dicatat secara sistematis dalam bentuk *record* analitis, yang berisi kutipan ayat, kode awal, serta catatan reflektif. *Record* ini berfungsi untuk menjaga jejak analisis dan memudahkan penelusuran kembali ketika melakukan perbandingan antar data.

Setelah *open coding* selesai, dilanjutkan ke *axial coding*, yaitu proses mengelompokkan kode-kode awal ke dalam kategori-kategori utama berdasarkan hubungan sebab-akibat, konteks, strategi tindakan, dan konsekuensi. Pada tahap ini, kode-kode seperti ketenangan hati melalui dzikir, jiwa yang tenang (*nafs al-muṭma'innah*), sabar, shalat, dan tawakal dikelompokkan ke dalam kategori Pilar-Pilar Stabilitas Emosional; kode-kode tentang sifat *halu'an*, *jazū'an*, dan *manū'an* dikelompokkan ke dalam kategori Faktor Penyebab Ketidakstabilan Emosi; sedangkan kode-kode tentang optimisme, *positive reframing*, manajemen putus asa, dan stabilitas preventif dikelompokkan ke dalam kategori Stabilitas Kognitif.

Sepanjang proses *open coding* dan *axial coding*, dilakukan *constant comparative analysis* secara terus-menerus, yaitu membandingkan setiap kode atau kategori baru dengan kode dan kategori yang sudah ada untuk menemukan persamaan, perbedaan, serta sifat-sifat unik dari setiap kategori. Sebagai contoh, konsep sabar yang muncul dalam QS. Al-Baqarah 2:45 dibandingkan dengan konsep sabar indah (*shabran jamilan*) dalam QS. Al-Ma'arij 70:5, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih utuh bahwa kesabaran dalam Al-Qur'an memiliki tingkatan dan konteks yang berbeda. Perbandingan konstan ini dilakukan

secara berulang-ulang, baik antar ayat dalam satu surah maupun antar surah yang berbeda, untuk memastikan konsistensi internal dan kedalaman pemahaman.

Setelah kategori-kategori utama dirasa cukup matang, dilanjutkan ke *selective coding*, yaitu proses mengidentifikasi satu kategori inti (*core category*) yang mampu menyatukan dan menjelaskan semua kategori lainnya. Kategori inti yang muncul secara induktif dari data adalah “Tuma'ninah sebagai Pusat Stabilitas Emosional Qur'ani”. Kategori inti ini menjadi tema sentral yang mengintegrasikan ketiga pilar stabilitas (spiritual, kognitif, perilaku), faktor penyebab ketidakstabilan, serta nilai-nilai pengendalian emosi.

Proses pengumpulan dan analisis data dihentikan setelah mencapai *saturasi data*, yaitu ketika tidak ditemukan lagi kategori atau sifat baru yang signifikan dari ayat-ayat Al-Qur'an yang diteliti, dan hubungan antar kategori telah terbentuk secara utuh. Saturasi teoretis tercapai setelah menganalisis lebih dari dua puluh ayat dari berbagai surah, serta melakukan verifikasi silang dengan tafsir-tafsir utama. Pada titik ini, disusun model konseptual stabilitas emosional yang berakar pada Al-Qur'an, yang kemudian diinterpretasikan secara naratif dan disajikan dalam bentuk tabel serta uraian deskriptif.

Dengan menerapkan seluruh elemen *Grounded Theory sensitizing concept, theoretical sampling, open coding, record, axial coding, constant comparative analysis, selective coding*, dan *saturasi data* dalam kerangka Analisis Tematik Terstruktur (ATT), penelitian ini menghasilkan pemahaman stabilitas emosional yang tidak hanya normatif, tetapi juga kontekstual, sistematis, dan dapat dijadikan landasan bagi pengembangan psikologi Islam serta konseling berbasis nilai-nilai Al-Qur'an.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tema-tema Ayat

No.	Sub Tema Ayat / Kode Final	Kode ID
A	Pengertian Stabilitas Emosional	
1	Pengertian Stabilitas Emosional	
a	Ketenangan sebagai fondasi stabilitas emosi	QS. Ar-Ra'd 13:28
b	Stabilitas emosional paripurna (nafs al-muṭma'innah)	QS. Al-Fajr 89:27–30
c	Gangguan stabilitas emosi pada manusia	QS. Al-Ma'arij 70:19–21
B	Urgensi Stabilitas Emosional	
1	Orientasi emosi sehat	QS. Al-Baqarah 2:201
2	Manajemen kecemasan berbasis iman	QS. At-Taubah 9:51
3	Resiliensi melalui kesabaran	QS. Al-Baqarah 2:153
4	Kecerdasan emosional dan tawakkal	QS. Ali 'Imran 3:159
C	Pilar-Pilar Stabilitas Emosional	
1	Stabilitas Spiritual	
a	Stabilitas berbasis iman	QS. Al-Anfāl 8:2
b	Regulasi emosi awal	QS. Al-Baqarah 2:45
c	Sumber stabilitas eksternal	QS. An-Nahl 16:127
d	Dukungan Ilahi	QS. Al-Baqarah 2:153
2	Stabilitas Kognitif	
a	Positive reframing atas musibah	QS. Al-Baqarah 2:216
b	Optimisme Qurani	QS. Al-Insyirah 94:5–6
c	Manajemen hopelessness	QS. Yusuf 12:87

d	Stabilitas preventif	QS. Ar-Rahman 55:46
3	Stabilitas Perilaku	
a	Pengendalian reaksi (sabar indah)	QS. Al-Ma'arij 70:5
b	Fortifikasi mental	QS. Ali 'Imran 3:139
c	Stabilitas produktif	QS. Ar-Ra'd 13:29
d	Motivasi stabilitas	QS. Al-Baqarah 2:155
D	Etika dan Penguatan Stabilitas Emosional	
1	Ketenangan paripurna	QS. Yunus 10:62
2	Stabilitas jangka panjang	QS. Az-Zumar 39:10
3	Harapan positif	QS. Al-Insyirah 94:5
4	Penguatan kolektif	QS. At-Taubah 9:40

Sumber:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20389215>

1. Konsep Stabilitas Emosional

Dalam pandangan Al-Qur'an, stabilitas emosional bukanlah sekadar keadaan psikologis yang netral di mana seseorang tidak merasakan apapun. Sebaliknya, ia merupakan suatu konstruksi kesadaran spiritual yang kuat, yang berasal dari hubungan vertikal antara seorang hamba dan Allah, yang kemudian diterjemahkan dalam tingkah laku sehari-hari, pola pikir yang fleksibel, serta sikap hidup yang damai dan optimis. Pondasi utama dari stabilitas ini adalah tuma'ninah, yaitu ketenangan hati yang sejati. Al-Qur'an menekankan dalam QS. Ar-Ra'd 13:28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.”

Ayat ini mengajarkan bahwa ketenangan tidak timbul dari faktor eksternal seperti kekayaan, jabatan, atau pujian orang lain, tetapi dari internalisasi kesadaran akan keberadaan Allah. Ketenangan ini tidak berarti tidak merasakan emosi marah, sedih, atau kecewa tetap dapat muncul namun yang membedakan adalah kemampuan individu dalam mengelola dan mengarahkan emosi tersebut kepada kepatuhan kepada Allah. Puncak dari stabilitas emosional digambarkan sebagai *nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang) dalam QS. Al-Fajr 89:27-30:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً

{مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّتِي}

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

Ini adalah pencapaian keseimbangan batin yang sempurna: tidak ada lagi gejala yang berlangsung lama, tidak ada lagi perlawanan batin terhadap takdir, yang ada hanyalah penerimaan yang damai dan kebahagiaan sejati (Imasakin, 2026, hal. 21).

Di sisi lain, Al-Qur'an juga menggambarkan gangguan stabilitas emosional pada individu yang tidak beriman, yaitu sifat *halu'an* (sering mengeluh), *jazū'an* (gelisah ketika menghadapi kesulitan), dan *manū'an* (kikir saat mendapatkan kebaikan) sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Ma'arij 70:19-21:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا

{وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا}

“Sesungguhnya manusia diciptakan dengan sifat mudah mengeluh dan kikir. Ketika ia mengalami kesulitan, ia menjadi sangat mengeluh, dan ketika ia menerima kebaikan, ia menjadi sangat kikir.”

Ciri-ciri ini menunjukkan bahwa tanpa penguatan iman dan kesadaran spiritual, individu cenderung tidak stabil mudah panik dalam kesulitan dan mudah terlena dalam

kebahagiaan. Dengan demikian, Al-Qur'an menjadikan ketenangan hati dan jiwa yang tenang sebagai landasan utama untuk stabilitas emosional yang sejati.

Penekanan pada pentingnya stabilitas emosional dalam Al-Qur'an terlihat dari orientasi hidup yang diajarkan kepada setiap mukmin. Doa yang sangat dikenal dalam QS. Al-Baqarah 2:201:

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا
عَذَابَ النَّارِ

“Ya Tuhan kami, berikanlah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, serta lindungilah kami dari siksa api neraka.”

Ayat ini mengajarkan orientasi emosi yang sehat, yaitu tidak berlebihan dalam mengejar kesenangan dunia, tetapi juga tidak pesimis terhadap kehidupan akhirat (Hasfiana dan Basri, 2025, hal. 58). Ini adalah keseimbangan yang menghasilkan stabilitas. Selain itu, manajemen kecemasan yang berbasis iman diperkenalkan melalui konsep tawakal kepada ketentuan Allah (QS. At-Taubah 9:51):

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ
اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakanlah (Muhammad), ‘Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah Allah tentukan untuk kami. Dia adalah Pelindung kami. Dan hanya kepada Allah seharusnya orang-orang beriman berserah diri.’

Seseorang yang menyerahkan segala urusannya kepada Allah percaya bahwa segala musibah yang terjadi padanya adalah dengan izin dan ketetapan-Nya, sehingga ia tidak perlu terlalu khawatir tentang masa depan.

Di sisi lain, ketahanan emosional kemampuan untuk bangkit setelah mengalami kegagalan dibentuk melalui kesabaran yang dipadukan dengan salat (QS. Al-Baqarah 2:153):

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ
اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Wahai orang-orang beriman! Mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan kesabaran dan salat. Sesungguhnya, Allah bersama orang-orang yang sabar.”

Ayat ini menegaskan bahwa pertolongan Allah akan selalu bersama orang yang sabar, sehingga mereka tidak mudah putus asa. Bahkan, kecerdasan emosional sosial—yaitu kemampuan berinteraksi dengan orang lain dengan sehat—lahir dari sikap lembut dan tawakal setelah musyawarah (QS. Ali ‘Imran 3:159):

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ
الْمُتَوَكِّلِينَ

“Apabila engkau sudah bulat tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sungguh, Allah mencintai orang yang bertawakal.”

Lebih lanjut, Al-Qur'an menetapkan tiga pilar utama dalam menjaga stabilitas emosional: spiritual, kognitif, dan perilaku. Pada pilar spiritual, pengaturan emosi dimulai dari kesabaran dan salat (QS. Al-Baqarah 2:45):

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى
الْحَاشِعِينَ

“Mintalah pertolongan kepada Allah dengan kesabaran dan salat. Dan sesungguhnya hal itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.”

Salat berfungsi sebagai pengingat secara berkala yang membantu diri untuk menghindari gejolak negatif (Khalim, 2025, hal. 49). Kesabaran juga diakui sebagai sumber stabilitas eksternal yang hanya berasal dari Allah (QS. An-Nahl 16:127):

{وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ}

“Dan bersabarlah, dan kesabaranmu itu tiada lain hanyalah dengan pertolongan Allah.”

Oleh karena itu, tidak ada tempat untuk kesombongan dalam kesabaran itu sendiri.

Pada pilar kognitif, Al-Qur'an mengajarkan cara berpikir positif, yaitu kemampuan untuk melihat kebaikan di balik

segala sesuatu yang tidak disukai (QS. Al-Baqarah 2:216):

{وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ}

"Bisa jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu sangat baik untukmu. "

Serta optimisme dalam Al-Qur'an dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan (QS. Al-Insyirah 94:5-6):

{فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا}

"Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. "

Keputusan terhadap rahmat Allah dilarang secara tegas, karena itu merupakan sifat orang yang kafir (QS. Yusuf 12:87):

{إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ}

"Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir. "

Stabilitas yang bersifat preventif juga dibangun dengan rasa takut (khauf) terhadap kedudukan Tuhan, yang menjauhkan seseorang dari perilaku yang merusak (QS. Ar-Rahman 55:46):

{وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ}

"Dan bagi orang yang takut akan saat menghadap Tuhannya ada dua surga. "

Pada aspek perilaku, Al-Qur'an menekankan pentingnya mengendalikan reaksi melalui kesabaran yang indah (shabran jamilan), yaitu kesabaran yang tidak melibatkan keluhan kepada makhluk (QS. Al-Ma'arij 70:5):

{فَاصْبِرْ صَبْرًا جَمِيلًا}

"Maka bersabarlah dengan sabar yang indah. "

Selain itu, terdapat penguatan mental dengan larangan untuk merasa putus asa dan merendahkan semangat (QS. Ali 'Imran 3:139):

{وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ}

"Janganlah kamu merasa lemah dan janganlah kamu bersedih, karena kamulah

yang memiliki derajat tertinggi, jika kamu beriman. "

Ketiga elemen ini bekerja secara bersamaan untuk membentuk kepribadian yang emosional stabil.

Dalam hal etika dan penguatan stabilitas emosional, Al-Qur'an menawarkan janji-janji yang sangat menentramkan. Bagi para wali Allah, dijanjikan kedamaian yang sempurna: tidak akan ada ketakutan dan kesedihan yang menghampiri mereka (QS. Yunus 10:62):

{أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزِنُونَ}

"Ingatlah, sesungguhnya wali-wali Allah tidak merasakan ketakutan dan tidak pula berduka. "

Ini merupakan keadaan psikologis ideal yang diinginkan setiap individu. Juga ada janji akan stabilitas jangka panjang dengan balasan yang tiada batas bagi mereka yang bersabar (QS. Az-Zumar 39:10):

{إِنَّمَا يُؤْتِي الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ}

"Sesungguhnya hanya orang yang bersabar yang akan memperoleh pahala tanpa batas. "

Ini berarti, kesabaran yang mereka tunjukkan saat ini akan mendatangkan hasil yang baik di masa depan, baik di dunia maupun di akhirat. Harapan positif terus ditekankan dengan pernyataan bahwa "Sesungguhnya bersama kesulitan terdapat kemudahan" (QS. Al-Insyirah 94:5-6), yang sudah disebutkan sebelumnya.

Yang juga sangat penting adalah dukungan kolektif, yaitu bantuan dari Tuhan dan sesama, sebagaimana yang disampaikan Nabi Muhammad kepada Abu Bakar di gua Tsur (QS. At-Taubah 9:40):

{إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا}

"Ketika dia (Muhammad) mengatakan kepada temannya (Abu Bakar), 'Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah menyertai kita. '"

Ini mengajarkan bahwa dalam situasi yang paling sulit sekalipun, seorang mukmin

tidak pernah sendirian Allah selalu bersamanya, dan komunitas orang beriman saling mendukung. Oleh karena itu, konsep stabilitas emosional dalam Al-Qur'an bukanlah sesuatu yang pasif atau sekadar “menahan diri,” melainkan sebuah kekuatan yang dinamis dan hidup. Kekuatan ini berasal dari iman, dikelola melalui kesadaran spiritual dan ibadah, diperkuat oleh pola pikir yang positif, serta diwujudkan dalam kehidupan sehari-hari yang sabar, tawakal, dan produktif. Konsep ini holistik mencakup hati, pikiran, dan tindakan serta sangat relevan untuk membangun kesehatan mental yang berakar dalam spiritualitas Islam.

2. Faktor Penyebab Ketidakstabilan Emosi Menurut Al-Qur'an

Al-Qur'an dengan jelas menyatakan bahwa ketidakstabilan emosi bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga berakar pada kondisi batin yang menghalangi seseorang dari kesadaran spiritual dan keseimbangan jiwa. Dari ayat-ayat yang telah dikelompokkan, terdapat beberapa penyebab utama ketidakstabilan emosi, yaitu: kelemahan sifat dasar manusia, kurangnya ketenangan hati, ketidakmampuan dalam mengelola respons terhadap ujian dan kesenangan, putus asa atas rahmat Allah, serta kelemahan dan kesedihan yang berlebih.

a. Sifat Dasar Manusia yang Gelisah (Al-Halu')

Salah satu penyebab yang paling mendasar adalah sifat bawaan manusia yang cenderung gelisah dan cepat berkeluh kesah. Dalam QS. Al-Ma'arij 70:19-21, Allah menyatakan:

{ إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا، إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا }
{ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا }

“Manusia itu diciptakan dengan sifat yang mudah gelisah dan kikir. Ketika ia mengalami kesedihan, ia sering berkeluh kesah, tetapi ketika ia mendapatkan kebaikan, ia menjadi sangat kikir. ”

Ayat ini menjelaskan bahwa ketika seseorang menghadapi kesulitan (al-sharr), ia akan menjadi jazū'an (gelisah, tidak sabar), sementara saat memperoleh hal baik (al-khayr), ia cenderung menjadi manū'an (kikir, enggan berbagi, dan cepat merasa puas sehingga lupa bersyukur) (Rismawati, 2023, hal. 65). Sifat inilah yang menjadi sumber utama ketidakstabilan emosi, karena emosi individu sepenuhnya dipengaruhi oleh keadaan di luar dirinya, bukan oleh prinsip batin yang kuat. Dengan demikian, manusia yang tidak dibimbing oleh iman akan mudah terombang-ambing antara ketakutan saat mengalami kesulitan dan kesombongan saat bahagia.

b. Tidak Adanya Ketenangan Hati (Ṭuma'nīnah)

Al-Qur'an menekankan bahwa ketenangan hati (ṭuma'nīnah) adalah kebalikan dari kegelisahan. Dalam QS. Ar-Ra'd 13:28, Allah berfirman:

{ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ }

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. ”

Sebaliknya, ketika seseorang menjauh dari zikir dan melupakan Tuhannya, hatinya akan mudah dipenuhi oleh rasa cemas, khawatir, dan tidak aman. Faktor kedua yang menyebabkan ketidakstabilan emosi adalah kosongnya hati dari pengingat Ilahi. Tanpa zikir, manusia kehilangan "jangkar" spiritual, sehingga setiap ujian hidup dapat mengguncang jiwanya (Sagita et al. , 2026, hal. 38).

c. Lemahnya Pengendalian Diri (Sabar dan Shalat)

Dalam QS. Al-Baqarah 2:45, Allah berfirman:

{ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ }

“Carilah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya, hal ini

sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk. ”

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar dan shalat merupakan cara untuk meminta bantuan dari Allah, namun hal ini terasa sulit, kecuali bagi mereka yang khusyuk. Artinya, ketidakmampuan atau keraguan untuk bersabar dan menjalankan shalat dengan khusyuk menyebabkan seseorang mudah marah, cemas, gelisah, dan mengalami depresi. Sabar berfungsi sebagai rem emosional, sedangkan shalat berperan sebagai pengingat berkala yang menjaga jiwa. Ketika dua aspek ini diabaikan, emosi menjadi tidak terkendali.

d. Tidak Bertawakal kepada Allah

Ketidakstabilan emosi juga disebabkan oleh kurangnya tawakal. Dalam QS. At-Taubah 9:51, Allah berfirman:

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَىٰ
{ اللَّهُ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ }

"Katakanlah (Muhammad), 'Tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditentukan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami. Dan hanya kepada Allah, orang-orang beriman harus bertawakal.'"

Orang yang beriman diajarkan untuk percaya bahwa segala bencana yang terjadi sudah ditentukan oleh Allah. Sementara itu, orang yang tidak bertawakal merasa seolah-olah mereka harus menghadapi kehidupan seorang diri, sehingga setiap ancaman sekecil apapun dapat menjadi sumber ketakutan yang besar. Mereka mudah mengalami pemikiran berlebihan, cemas berlebihan mengenai masa depan, dan cepat panik ketika rencana tidak berjalan sesuai harapan. Tawakal adalah dasar dalam mengelola kecemasan; tanpa tawakal, kecemasan akan menjadi masalah yang berkepanjangan (Syahid dan Alif, 2026, hal. 62).

e. Putus Asa (Ya's) dari Rahmat Allah

Aspek lain yang sangat merusak adalah rasa putus asa. Dalam QS. Yusuf 12:87, Allah berfirman:

{ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ }

"Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali mereka yang kafir. "

Rasa putus asa membuat seseorang kehilangan harapan, terjebak dalam keputusan yang mendalam, dan pada akhirnya mengalami depresi serta ketidakstabilan emosi yang serius. Seseorang yang telah putus asa tidak memiliki lagi motivasi untuk bangkit, karena percaya tidak ada jalan keluar. Namun, Al-Qur'an mengajarkan bahwa selalu ada harapan, seperti yang dinyatakan dalam QS. Al-Insyirah 94:5-6 (Syam et al. , 2026, hal. 56).

3. Nilai-Nilai Qur'ani dalam Mengendalikan Emosi

Al-Qur'an tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor penyebab ketidakstabilan emosi, tetapi juga menawarkan seperangkat nilai luhur yang berfungsi sebagai mekanisme pengendalian emosi secara holistik. Nilai-nilai ini bersumber dari wahyu dan terintegrasi antara aspek spiritual, kognitif, perilaku, dan sosial.

a. Zikir (Mengingat Allah)

Nilai pertama dan paling fundamental adalah zikir. Dalam QS. Ar-Ra'd 13:28, Allah berfirman:

{ اللَّهُ بِذِكْرِ آلَاِ اللَّهِ بِذِكْرِ قُلُوبِهِمْ وَتَطْمَئِنُّ آمَنُوا الَّذِينَ }
{ الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ }

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Zikir bukan sekadar ritual lisan, melainkan kesadaran kehadiran Ilahi yang konstan. Ketika emosi negatif seperti marah, cemas, takut, atau sedih melanda, mengingat Allah akan mengembalikan hati pada poros ketenangan. Zikir berfungsi sebagai *emergency brake* emosi karena ia mengalihkan fokus dari sumber gangguan kepada Dzat Yang Mahakuasa dan Mahapengendali. Dengan berzikir, seseorang menyadari bahwa tidak ada kejadian di luar kendali Allah, sehingga beban

psikologis menjadi ringan (Ulum & Roziqin, 2021, hal. 38).

b. Sabar

Nilai kesabaran adalah instrumen utama pengendalian emosi dalam Al-Qur'an. QS. Al-Baqarah 2:45 mengajarkan agar manusia menjadikan sabar dan shalat sebagai penolong. Lebih lanjut, QS. Al-Ma'arij 70:5 memerintahkan:

{ جَمِيلًا صَبِيرًا فَاصْبِرْ }

“Maka bersabarlah dengan sabar yang indah.”

Shabran jamilan adalah sabar tanpa keluhan kepada makhluk, tanpa kepahitan, dan tanpa kehilangan ketenangan lahir maupun batin. Nilai sabar ini melatih seseorang untuk tidak langsung bereaksi terhadap pemicu eksternal, melainkan menciptakan jeda reflektif di mana akal dan iman mengambil alih kendali.

c. Shalat

Nilai shalat dalam Al-Qur'an tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sistem regulasi emosi periodik. Dalam QS. Al-Baqarah 2:45 dan 2:153, shalat disebut sebagai penolong bagi orang-orang yang beriman. Shalat yang dilakukan dengan khushyuk mengajarkan seseorang untuk meninggalkan kesibukan duniawi sejenak, menghadap Tuhan, mengadu segala beban, dan memohon petunjuk (Hasfiana & Basri, 2025, hal. 79). Gerakan dan bacaan dalam shalat dari takbir hingga salam menciptakan ritme ketenangan yang melatih sistem saraf untuk tidak mudah panik. Shalat juga mengajarkan disiplin waktu, sehingga emosi tidak dibiarkan liar berkepanjangan karena ada momen kembali kepada Allah setiap beberapa jam sekali.

d. Tawakal (Bertawakal kepada Allah)

Nilai tawakal adalah obat bagi kecemasan berlebihan. Dalam QS. At-Taubah 9:51, Allah memerintahkan:

{ قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَىٰ
{ اللَّهُ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ }

“Katakanlah (Muhammad), ‘Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa

yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami. Dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang beriman bertawakal.’”

Tawakal mengajarkan bahwa setelah seseorang berusaha secara optimal, ia menyerahkan hasil akhir sepenuhnya kepada Allah. Nilai ini secara langsung meniadakan kekhawatiran akan masa depan (*anxiety*), karena segala sesuatu sudah dalam ketetapan Allah. Dengan tawakal, seseorang tidak mudah panik saat rencana gagal, tidak cemas berlebihan terhadap hal-hal di luar kendalinya, dan tetap tenang di tengah ketidakpastian (Imasakin, 2026, hal. 26).

e. Qana'ah dan Ridha

Nilai ridha dan qana'ah (merasa cukup dengan pemberian Allah) tercermin dalam konsep *nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang) pada QS. Al-Fajr 89:27-30:

{ يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ، ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً
{ مَرْضِيَّةً، فَادْخُلِي فِي عِبَادِي، وَادْخُلِي جَنَّاتِي }

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang ridha dan diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku.”

Jiwa yang tenang adalah jiwa yang ridha terhadap ketetapan Allah, baik yang dianggap menyenangkan maupun yang dianggap menyakitkan. Nilai ini mengendalikan emosi frustrasi, kecewa, dan iri hati. Ketika seseorang benar-benar ridha, ia tidak akan jatuh ke dalam amarah ketika keinginannya tidak terpenuhi, tidak akan iri terhadap nikmat orang lain, dan tidak akan menyalahkan takdir atas kegagalannya. Sebaliknya, ia melihat semua kejadian sebagai bagian dari rencana terbaik dari Allah.

4. Implementasi Stabilitas Emosional Qurani dalam Kehidupan Modern

a. Manajemen Stres dan Kecemasan di Era Modern

Kehidupan modern yang serba cepat sering kali menimbulkan tekanan yang luar biasa. Tuntutan pekerjaan, target yang tinggi,

persaingan yang ketat, serta ketidakpastian ekonomi menjadi pemicu utama stres dan kecemasan kronis. Dalam konteks ini, implementasi nilai tawakal (QS. At-Taubah 9:51) dan zikir (QS. Ar-Ra'd 13:28) menawarkan solusi Qur'ani yang sangat relevan. Seorang muslim modern dapat mempraktikkan tawakal dengan cara: setelah berusaha secara maksimal, misalnya menyelesaikan proyek, mengikuti rapat penting, atau mengirimkan lamaran kerja, ia meyakini bahwa hasil akhir sepenuhnya berada di tangan Allah. Keyakinan ini membebaskannya dari kecemasan berlebihan terhadap kemungkinan kegagalan atau penolakan (Mariana et al., 2026, hal. 84). Selain itu, zikir ringan seperti "*Hasbunallah wa ni'mal wakil*" (Cukuplah Allah bagi kami, dan Dialah sebaik-baik Wakil) dapat dijadikan sebagai *mindfulness* instan di sela-sela kesibukan, misalnya saat menunggu lift, terjebak kemacetan, atau sebelum memulai presentasi penting.

b. Pengendalian Emosi dalam Relasi Sosial dan Media Sosial

Tantangan lain di era digital adalah pengendalian emosi dalam relasi sosial, terutama di media sosial yang sering memicu amarah, iri hati, dan reaksi impulsif. Seorang muslim modern yang menerapkan stabilitas emosi Qur'ani tidak akan membalas hujatan dengan hujatan, tidak akan terprovokasi oleh berita hoaks yang memicu kemarahan, dan tidak akan iri hati melihat pencapaian orang lain yang dipamerkan di berbagai linimasa (Nurfatimah & Rasyidi, 2026, hal. 69). Dalam lingkungan keluarga dan tempat kerja, ia menerapkan sikap lemah lembut ala Nabi Muhammad ﷺ: tidak mudah memarahi bawahan atau anak, tidak menyimpan dendam ketika dikhianati oleh rekan kerja, dan tetap mengedepankan musyawarah meskipun emosi sedang memanas. Implementasi nyata lainnya adalah membatasi waktu bermedia sosial, tidak mengonsumsi konten negatif sebelum tidur, serta menjadikan grup keluarga atau komunitas sebagai ruang

penguatan kolektif, sebagaimana pesan Allah dalam QS. At-Taubah 9:40:

{ مَعَنَا اللَّهُ إِنَّ تَحْزَنَ لَا لِصَاحِبِهِ يُقُولُ إِذْ }

"Ketika dia (Muhammad) berkata kepada temannya (Abu Bakar), 'Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.'"

c. Pengasuhan Anak dan Kesehatan Mental Remaja

Tantangan terbesar orang tua modern adalah mendampingi anak dan remaja yang tumbuh bersama gawai, tekanan akademik, perbandingan sosial di media sosial, serta meningkatnya gangguan kecemasan dan depresi. Implementasi nilai-nilai Qur'ani seperti regulasi emosi awal melalui sabar dan shalat (QS. Al-Baqarah 2:45), stabilitas preventif (*khauf* kepada Allah, QS. Ar-Rahman 55:46), serta stabilitas produktif (iman dan amal saleh, QS. Ar-Ra'd 13:29) dapat dijadikan sebagai kerangka *parenting* Islami yang efektif.

Contoh konkret: ketika seorang anak remaja menunjukkan ledakan amarah atau menarik diri karena kecanduan gawai, orang tua tidak merespons dengan kemarahan atau kekerasan verbal. Sebaliknya, mereka mengajak anak untuk shalat berjamaah sebagai bentuk *co-regulation*. Shalat melatih anak untuk berhenti sejenak dari segala distraksi digital, mengatur napas, dan mengembalikan kesadaran bahwa ada Yang Maha Melihat selain teman-teman mayanya. Selain itu, orang tua juga mengajarkan anak untuk berdoa dengan doa keseimbangan (QS. Al-Baqarah 2:201):

{ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ }

"Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat, dan lindungilah kami dari azab neraka."

Doa ini mengorientasikan anak bahwa kebahagiaan sejati tidak hanya diukur dari jumlah *like* atau *follower*, tetapi juga dari kebaikan di akhirat.

d. Penanaman Nilai Manajemen Hopelessness dan Positive Reframing

Nilai manajemen *hopelessness* (QS. Yusuf 12:87) sangat penting diajarkan saat anak mengalami kegagalan, misalnya ketika gagal ujian atau ditolak dari sekolah favorit. Orang tua menanamkan kepada anak bahwa putus asa dari rahmat Allah adalah sifat orang kafir, sehingga anak tidak terjerumus ke dalam depresi berat atau bahkan pikiran bunuh diri.

Orang tua juga menjadi teladan dengan tidak mengeluh terus-menerus di depan anak, serta menunjukkan sikap *positive reframing* (QS. Al-Baqarah 2:216) ketika musibah menimpa keluarga. Misalnya, orang tua dapat berkata: "Mungkin Allah hendak memberikan yang lebih baik dari apa yang kita bayangkan, atau dengan musibah ini Allah hendak menghapus dosa-dosa kita." Implementasi nilai-nilai ini secara konsisten terbukti membangun resiliensi emosional pada anak, yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi kehidupan modern yang penuh tekanan dan distorsi informasi (Ridho et al., 2025, hal. 85).

D. KESIMPULAN

Implementasi nilai-nilai Qur'ani seperti tawakal, zikir, sabar, shalat, positive reframing, serta manajemen hopelessness terbukti sangat relevan dan aplikatif dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern. Di tempat kerja, tawakal dan zikir menjadi solusi efektif untuk mengelola stres dan kecemasan. Di media sosial, pengendalian emosi melalui ta'awudz dan sikap lemah lembut mencegah reaksi impulsif serta memperkuat relasi sosial. Dalam pengasuhan anak, nilai-nilai Qur'ani membentuk kerangka parenting yang membangun resiliensi emosional pada remaja di tengah tekanan akademik dan distorsi digital.

Dengan menerapkan secara konsisten ketiga pilar inimanajemen stres, pengendalian emosi sosial, dan parenting berbasis spiritualeorang muslim modern dapat mencapai stabilitas emosional yang kokoh, terhindar dari kecemasan kronis, depresi, dan

putus asa, serta mewujudkan jiwa yang tenang (*nafs al-muthma'innah*) yang produktif dan penuh harapan di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Euis, E. Ramadani. (2026). Stabilitas emosional perspektif Qurani (olahdata dan ebook) [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.20389215>
- Ashimah, S., Iqbal, I. M., & Astuti, I. (2025). Sikap Optimisme Perspektif Tafsir al-Misbah: Kajian Tematik atas Nilai-nilai Positif dalam Al-Qur'an. *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 7(1). <https://doi.org/10.31958/istinarah.v7i1.15320>
- Elnur, N. F. K., Setiyowati, A. J., Zen, E. F., & Laksana, E. P. (2022). Studi Fenomenologi Kepercayaan Diri Santri pada Pembelajaran Tahfizh Qur'an Tematik. *Edudeena: Journal of Islamic Religious Education*, 6(1), 35–47. <https://doi.org/10.30762/ed.v6i1.55>
- Emotions In The Qur'an: A Thematic Study of Verses on Self-Control: (Emosi Dalam Al-Qur'an: Kajian Tematik Terhadap Ayat-Ayat Pengendalian Diri). (2025). *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 5(2), 281–300. <https://doi.org/10.57163/almuhafidz.v5i2.242>
- Fitria, F. (2026). Rekonstruksi Konsep Self-Healing Dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Qur'ani Terhadap Fenomena Quarter-Life Crisis Generasi Z. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(10), 1642–1647. <https://doi.org/10.59837/jpnmb.v2i9.788>
- Hasfiana, A. M., & Basri, H. (2025). Model Kesabaran Qur'ani: Studi Tematik Pada Ayat-Ayat Tentang Resiliensi Kesabaran. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu*

- Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 6(3), 1467–1480. <https://ejournal.iaifa.ac.id/index.php/takwiluna/article/view/2929>
- Imasakin, U. (2026). Depresi Dan Solusi Dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Ayat-Ayat Psikologi). *Fathir: Jurnal Studi Islam*, 3(1), 247-273. <https://doi.org/10.71153/fathir.v3i1.402>
- Khalim, N. (2025). Integrasi Iman, Islam, dan Ihsan: Sebuah Pendekatan Tafsir Tematik dan Tadabbur Al-Qur'an: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 4(2), 11705–11714. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3879>
- Mariana, S., Alfirdaus, M. R., Sajida, A., & Suwandi, S. (2026). Konsep Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik dan Integrasinya dengan Psikologi. *Qurrata: Quranic Research and Tafsir*, 3(1), 1–18. <https://jurnal.alhikmah.ac.id/index.php/qurrata/article/view/594>
- Muhalli, M., Hidayaturrahman, T., & Destiana, A. D. (2025). Paradigma Qur'ani dalam Membangun Kestabilan Emosional Santri. *Al-Ishlah: Journal of Education Guidance and Counselling*, 1(1), 13-26. <https://turatsstudies.com/index.php/alishlah/article/view/41>
- Nurfatimah, S., & Rasyidi, R. (2026). Integrasi Literasi Al-Qur'an dan Kecerdasan Emosional dalam Pendidikan Islam. *RIGGS*, 4(4), 11803–11811.
- Ridho, M. M. A., Anggara, D. R. A., & Salsabila, T. I. (2025). Konsep Etika Dalam Al-Qur'an Dan Pengaruhnya Dalam Perdamaian (Studi Tematik). *Dar El-Ilmi: Jurnal Studi Keagamaan, Pendidikan dan Humaniora*, 12(1), 69–85. <https://doi.org/10.52166/darelilmi.v12i1.9310>
- Rismawati, A. (2023). Optimis Dan Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Hadits: Kajian Tafsir Tematik. *Muta'allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 94–110. <https://doi.org/10.18860/mjpai.v2i1.1731>
- Sagita, W., Zaini, H., & Irman, I. (2026). Pendekatan Konseling Berbasis Al-Qur'an: Analisis Tafsir Tematik Terhadap Konsep Kejiwaan Dan Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Indonesian Journal of Innovation Multidisipliner Research*, 4(2), 874–881. <https://doi.org/10.69693/ijim.v4i2.556>
- Syahid, R., & Alif, M. (2026). The Construction of the Concept of Self-Efficacy in the Qur'an: A Thematic Interpretation and Grounded Theory Approach. *Al Muhafidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 6(1), 1-22. <https://doi.org/10.57163/7zszdx07>
- Syam, N., Yusuf, M., & Mardan, M. (2026). Kesabaran (Al-Ṣabr) dalam Al-Qur'an: Analisis Interpretasi Tematik, Semantik, dan Kontekstual. *Hamalatul Qur'an: Jurnal Ilmu Ilmu Alqur'an*, 7(1), 73-84. <https://doi.org/10.37985/hq.v7i1.850>
- Ulum, K., & Roziqin, A. K. (2021). Sabar Dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhu'i. *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist*, 4(1), 120–142. <https://doi.org/10.35132/albayan.v4i1.106>