



<b>Revised:</b> Juli 2025	<b>Accepted:</b> Agustus 2025	<b>Published:</b> Agustus 2025
------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

## Manajemen Emosi dalam Perspektif Tafsir Al-Azhar: Studi Kisah Nabi Yunus dalam Al-Qur'an

**Anisah Dwi Lathifah**

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Email: g100220041@student.ums.ac.id

**Yeti Dahliana**

Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Email: yd669@ums.ac.id

### Abstract

*This study examines the concept of emotion regulation in the story of Prophet Yunus based on Hamka's interpretation in Tafsir Al Azhar, using a psychological approach. The research background highlights the urgency of emotion regulation as a crucial skill in facing life's challenges, particularly in the modern era, which is prone to stress, anxiety, and mental disorders. The novelty of this study lies in the thematic analysis of Qur'anic verses related to Prophet Yunus (Surah Ash-Shaffāt/37: 139–148, Surah Al-Anbiyā' 21: 87–88, Surah Al-Qalam/68: 48–50), integrating emotion regulation theories by James Gross, Oliver P. John, and Ross A. Thompson, along with Zakiah Daradjat's Islamic psychology perspective. The research adopts a qualitative method based on library research with a descriptive-interpretative analysis. The findings reveal that Prophet Yunus regulated his emotions through stages of self-admission of faults, surrender to Allah, cognitive reappraisal, attentional deployment, and spiritual recovery, culminating in successful da'wah. The main factors influencing the effectiveness of his emotion regulation were steadfast faith and cognitive ability to reinterpret situations positively. The study concludes that effective emotion regulation requires a synergy between spirituality and psychological strategies.*

**Keywords:** *Emotion, Tafsir Al Azhar, Nabi Yunus, Mental Health.*

### Abstrak

*Penelitian ini membahas konsep regulasi emosi dalam kisah Nabi Yunus berdasarkan penafsiran Hamka dalam Tafsir Al Azhar dengan pendekatan psikologi. Latar belakang penelitian berangkat dari urgensi regulasi emosi sebagai keterampilan penting dalam menghadapi tantangan hidup, terutama pada era modern yang rawan stres, kecemasan, dan gangguan mental. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis tematik ayat-ayat terkait Nabi Yunus (Surah Ash-Shaffāt/37: 139–148, Surah Al-Anbiyā' 21: 87–88, Surah Al-Qalam/68: 48–50) dengan mengintegrasikan teori regulasi emosi dari James Gross, Oliver P. John, dan Ross A. Thompson, serta pandangan psikologi agama Zakiah Daradjat. Metode yang digunakan adalah kualitatif berbasis kajian pustaka dengan metode analisa deskriptif interpretatif. Analisis menunjukkan bahwa Nabi Yunus mengelola emosinya dengan tahapan pengakuan kesalahan, penyerahan diri kepada Allah, cognitive reappraisal, attentional deployment dan pemulihan spiritual hingga keberhasilan dakwah. Faktor utama yang mempengaruhi keberhasilan regulasi emosinya adalah keteguhan iman dan*

*kemampuan kognitif untuk menafsirkan ulang situasi secara positif. Hasil penelitian menegaskan bahwa pengelolaan emosi efektif memerlukan sinergi antara spiritualitas dan strategi psikologis.*

**Kata Kunci:** *Emosi, Tafsir Al Azhar, Nabi Yunus, Kesehatan Mental.*

## **Pendahuluan**

Manusia adalah makhluk sosial yang hidup berdampingan. Namun, hubungan yang kurang baik antarindividu dapat memicu konflik yang dapat memunculkan berbagai reaksi emosi, baik positif maupun negatif. Emosi ini dapat menguasai individu atau justru dikelola dengan baik melalui regulasi emosi, yakni kemampuan mengendalikan, membentuk, dan mengekspresikan emosi secara tepat agar tidak merugikan diri sendiri<sup>1</sup>. Keterampilan ini penting untuk menjaga kesehatan mental dan mencegah perilaku beresiko, seperti agresivitas, depresi, hingga self injury sebagaimana terjadi pada kasus siswi SMP di Gunungkidul tahun 2024<sup>2</sup>. Pada 2023, tercatat 9.162.886 kasus depresi di Indonesia, dengan prevalensi sebesar 3,7 persen<sup>3</sup>, hal ini menunjukkan urgensi regulasi emosi bagi kesejahteraan psikologis.

Al Qur'an membahas pengelolaan emosi melalui kisah-kisah penuh hikmah<sup>4</sup>, adanya kisah-kisah ini bertujuan agar generasi berikutnya dapat meneladani nilai kebaikan serta menghindari kesalahan yang pernah terjadi di masa lalu<sup>5</sup>. Salah satunya kisah Nabi Yunus yang terdapat pada surah Ash-Shaffāt/37: 139-148, surah Al-Anbiyā'/21: 87-88, dan surah Al Qalam/68: 48-50. Kisah ini menampilkan dinamika emosional Nabi Yunus, mulai dari kecewa, cemas, penyesalan, hingga kepasrahan.

Beberapa penelitian telah mengkaji kisah Nabi Yunus dengan berbagai pendekatan psikologi dan historis. Ana Az Zahra (2023) meneliti kisah Nabi Yunus melalui teori hierarki kebutuhan Maslow dengan fokus pada pemenuhan kebutuhan pribadi Nabi<sup>6</sup>. Qurratul 'Aini (2021) menggunakan teori kepribadian Freud (id, ego, superego) untuk menganalisis struktur kepribadian Nabi Yunus<sup>7</sup>. Sementara itu, studi historis oleh Nur Laeli

<sup>1</sup> Alvindi Ayu Agasni and Endang Sri Indrawati, "Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran," *Jurnal Empati* 4, no. 1 (2015): 23–27.

<sup>2</sup> Thesalonika and Nurliana Cipta Apsari, "Perilaku Self Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self Harm Or Self Injury Behavior By Adolescents)," *Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2 (2021): 213–224.

<sup>3</sup> Iwan Shalahuddin et al., "Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran," *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 5 (2024): 2134–2146.

<sup>4</sup> Ahmad Hanafi and Yeti Dahliana, "Regulasi Emosi Nabi Yusuf Dalam Surat Yusuf (Studi Tafsir Fi Zilal Al Qur'an)" (2025).

<sup>5</sup> Aqidatur Rofiqoh and Ibnu Hajar Ansori, "Kisah-Kisah ( Qasas ) Dalam Al- Qur'an Perspektif i'jaz" (n.d.): 1–20.

<sup>6</sup> Ana Az zahra, "Kisah Nabi Yunus as Dalam Al- Qur'an Dan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Skripsi" (2023).

<sup>7</sup> Qurratul Aini, "Struktur Kepribadian Nabi Yunus Dalam Alqur'an (Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud)," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 10, no. 1 (2021): 35–45.

(2014)<sup>8</sup>, Noviyanti (2019)<sup>9</sup>, dan Nurul Fida Anjani (2020)<sup>10</sup> menitikberatkan pada pesan moral, respons Nabi Yunus terhadap ujian Allah, serta hikmah yang terkandung berdasarkan tafsir.

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa belum ditemukan yang secara khusus menganalisis konsep regulasi emosi berdasarkan penafsiran Hamka dalam Tafsir Al Azhar. Padahal tafsir ini termasuk tafsir kontemporer yang tidak hanya bersifat normatif, tetapi juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam menghadapi dinamika batin manusia. Tafsir ini juga mengaitkan makna ayat-ayat dengan hukum alam (sunnatullah) yang berlaku di masyarakat.<sup>11</sup>

Penelitian ini berupaya memberi kontribusi baru dalam studi tafsir tematik dengan mengkaji regulasi emosi Nabi Yunus menurut Tafsir Al Azhar karya Hamka, dipadukan dengan psikologi islam dan teori psikologi modern yang masih jarang dilakukan. Pemilihan tafsir Al Azhar didasarkan pada tiga alasan. Pertama, sebagai tafsir Nusantara, karya Hamka memuat dimensi keislaman, sosial budaya, dan psikologi yang relevan dengan problem kehidupan, sehingga mudah dipahami masyarakat luas. Kedua, coraknya yang *adab al-ijtima'i* (sosial kemasyarakatan) relevan dengan kehidupan sehari-hari, seperti pengendalian emosi, sikap memaafkan, dan optimisme, sehingga corak ini dapat menjadi jembatan metodologis untuk menghubungkan ajaran Al Qur'an dengan kajian psikologi islam maupun psikologi modern. Ketiga, sejauh pengamatan peneliti, kajian yang mengaitkan tafsir Buya Hamka dengan perspektif psikologi, khususnya dalam isu regulasi emosi, masih sangat terbatas. Lebih banyak dikaji dari aspek politik, pendidikan, atau sosial.

Dengan dasar itu, penelitian ini dinilai penting dan menarik untuk dikembangkan lebih mendalam. Kajian ini tidak hanya memberikan kontribusi akademik, tetapi juga praktis, terutama dalam membantu individu menghadapi tantangan kehidupan dengan pendekatan spiritual dan psikologis.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis kajian kepustakaan (*library research*) melalui penelusuran, pembacaan, dan analisis sumber tertulis yang relevan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi untuk memahami dimensi emosional dan spiritual dalam kisah Nabi Yunus sebagaimana dijelaskan dalam Tafsir Al Azhar karya Hamka, tafsir tersebut akan dianalisis melalui perspektif psikologi.

Sumber data primer meliputi Al Qur'an (Surah Ash-Shaffāt/37:139-148, Surah Al-Anbiyā'/21:87-88, dan Surah Al-Qalam/68:48-50) serta Tafsir Al Azhar (Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 1990). Kemudian, sumber data sekunder berupa literatur terkait topik penelitian. Data dikumpulkan dengan teknik dokumentasi, yakni pengumpulan data dari

---

<sup>8</sup> Nur Laeli, *Pesan Moral Kisah Nabi Yunus Menurut Mufasir Modern Indonesia, Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah*, 2014.

<sup>9</sup> Az zahra, "Kisah Nabi Yunus as Dalam Al- Qur'an Dan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Skripsi."

<sup>10</sup> Syabilla Fikrina Septiani, *Konsep Pendidikan Tauhid Dalam Kisah Nabi Yunus As ( Kajian Tafsir Surat Ash-Shafat Ayat 139-148 , Al- Anbiya Ayat 87-88 Dan Yunus Ayat 98 )*, 2024.

<sup>11</sup> Mu'thiyah Shinfal Afroh, "Al Adabi Al- Ijtima'i Dalam Tafsir Al Azhar (Analisis Penolakan Hamka Terhadap Budaya Lokal Di Indonesia)" (2023).

dokumen, arsip, atau literatur lainnya yang relevan dengan fenomena yang diteliti<sup>12</sup>. Setiap data yang diperoleh dicatat dan diklasifikasikan sesuai dengan tema penelitian, yakni regulasi emosi Nabi Yunus dalam perspektif tafsir Al Azhar dan psikologi.

Analisis data dilakukan dengan metode deskriptif-interpretatif. Dimulai dari uraian ayat dan tafsir, kemudian dipadukan dengan teori regulasi emosi dalam psikologi agama dan psikologi murni. Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan mampu mengungkap makna mendalam kisah Nabi Yunus, baik dari sisi keagamaan maupun psikologis, sehingga relevan untuk penguatan pengendalian emosi dalam kehidupan sehari-hari.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### A. Biografi Prof. Dr. Hamka

Hamka, atau Haji Abdul Malik Karim Amrullah, lahir pada 16 Februari 1908 di Sungai Batang, Maninjau, Sumatera Barat. Ia merupakan putra seorang ulama terkemuka<sup>13</sup>. Hamka menempuh pendidikan formal hanya sampai sekolah dasar, namun ia memperoleh pendidikan agama dari keluarganya<sup>14</sup> dan belajar secara otodidak. Keahliannya dalam ilmu keislaman diakui hingga ke tingkat internasional. Pada tahun 1955, Universitas Al-Azhar memberinya gelar kehormatan Doctor Honoris Causa<sup>15</sup>, yang kemudian kembali ia terima dari Universitas Kebangsaan Malaysia pada 1976.

Saat remaja, Hamka merantau ke Jawa untuk menimba ilmu dari berbagai tokoh, termasuk H.O.S. Cokroaminoto<sup>16</sup>, dan mulai aktif dalam organisasi Muhammadiyah<sup>17</sup>. Ketokohnya dalam bidang keulamaan membuatnya berpengaruh di masyarakat, namun juga memicu kekhawatiran politik pada masa Orde Lama<sup>18</sup>. Akibatnya, ia dipenjarakan selama beberapa tahun. Meski begitu, masa tahanan justru menjadi kesempatan berharga baginya. Menurut Hamka, menafsirkan Al-Qur'an memerlukan ketenangan yang sulit didapat di tengah kesibukannya<sup>19</sup>. Di penjara inilah ia berhasil menyelesaikan karya monumentalnya, Tafsir Al Azhar.

### B. Profil Tafsir Al Azhar

Tafsir Al Azhar berawal dari kuliah subuh Hamka di Masjid Agung Al Azhar, Jakarta, sejak 1959. Nama Al Azhar dipilih karena tafsir ini lahir dari masjid tersebut sekaligus sebagai penghargaan kepada Universitas Al Azhar Mesir yang menganugerahkan

<sup>12</sup> Ardiansyah, Risnita, and M Syahrani Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif," *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023).

<sup>13</sup> V I A Sinta et al., "Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka" (2023).

<sup>14</sup> Andri Nirwana, Universitas Serambi Mekkah, and Banda Aceh, "Konsep Pendidikan Religiusitas Remaja Muslim Dalam Motivasi Beragama" (n.d.).

<sup>15</sup> N Yunita, "Bab III Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar," *Skripsi UIN Sumatera Utara Medan* (n.d.): 48–71.

<sup>16</sup> Dheanda Abshorina and Arifiah, "Karakteristik Penafsiran Al Qur'an Dalam Tafsir An Nur Dan Tafsir Al Azhar" (n.d.): 93–111.

<sup>17</sup> Ibid.

<sup>18</sup> Muhamad Sukamdi, "Konsep Taubat Menurut Hamka Dalam Perspektif Kesehatan Mental (Analisis BKI)" (2010).

<sup>19</sup> Anisah Nur Fauziyyah, Ali Muhammad Asaad, and Abdullah Mahmud, "Characteristics of a Hard Heart From the Perspective of Tafsir Al-Azhar," *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 3 (2022): 307–328.

kepadanya gelar *Ustdziyah Fakhriyah* (Doktor Honoris Causa)<sup>20</sup>. Tafsir ini menggunakan metode *tahlili* dengan sistem *tartib mushafi*, menekankan penerapan ajaran Al Qur'an dalam kehidupan nyata serta mengaitkannya dengan sejarah dan peristiwa kontemporer<sup>21</sup>. Keistimewaannya terletak pada bahasa yang komunikatif dan bernuansa sastra, kemampuan menghubungkan ayat dengan realitas sosial, politik, dan budaya Indonesia, serta perpaduan antara tafsir klasik dan wawasan modern seperti sejarah, sosiologi, dan psikologi. Hamka juga sering memberi judul pada kelompok ayat untuk memudahkan pembaca<sup>22</sup>. Tafsir ini menunjukkan bahwa kemajuan umat islam menuntut rasionalitas yang berpijak pada nash agama<sup>23</sup>. Sehingga pesan Al Qur'an hadir secara kontekstual dan relevan lintas zaman.

### C. Penafsiran Ayat-Ayat terkait Nabi Yunus Dalam Tafsir Al Azhar

Penulis akan membahas tiga surah terkait kisah Nabi Yunus berdasarkan Tafsir Al Azhar, yaitu Surah Ash-Shaffāt/37:139-148, Surah Al-Qalam/68:48-50, dan Surah Al-Anbiyā'/21:87-88. Dari ketiga ayat tersebut, penulis mencoba membandingkan segi Asbabun Nuzulnya, sehingga dapat diketahui Tartib Nuzulnya. Merujuk kitab yang membahas terkait Asbabun Nuzul, yaitu kitab karya Imam Al-Suyūṭī yang berjudul *Lubāb al-Nuqūl fi Asbāb al-Nuzūl* menjelaskan bahwa ketiga ayat tersebut merupakan ayat Makkiah atau ayat yang diturunkan pada awal Nabi berdakwah di Makkah<sup>24</sup>. Pertama, Surah Ash-Shaffāt/37:139-148 menceritakan Nabi Yunus meninggalkan kaumnya karena frustrasi, naik kapal, diundi untuk dilempar ke laut, ditelan ikan, kemudian diselamatkan setelah doa, dan akhirnya kembali kepada kaumnya<sup>25</sup>. Kedua, Surah Al-Qalam/68:48-50, Ayat ini merupakan nasihat bagi Nabi Muhammad saw untuk bersabar dan tidak terburu-buru, seperti Nabi Yunus yang melakukan kesalahan meninggalkan kaumnya sebelum diperintah Allah. Ketiga, Surah Al-Anbiyā'/21:87-88 mengisahkan doa Nabi Yunus yang ikhlas didalam kegelapan (perut ikan), sebagai refleksi penyesalan terhadap Allah, dan Allah menerima doa serta menyelamatkannya<sup>26</sup>.

Dengan memperhatikan Asbabun Nuzul ketiga rumpun ayat ini, dapat dipahami bahwa kisah Nabi Yunus bukan hanya narasi sejarah, melainkan juga berfungsi sebagai teguran, penghiburan, dan tuntunan psikologis bagi Nabi Muhammad saw dalam menghadapi tekanan dakwah di Makkah. Hal ini menunjukkan bahwa sejak awal, wahyu tentang Nabi Yunus memiliki dimensi regulasi emosi yang menjadi fokus penelitian ini.

Nabi Yunus berasal dari bangsa Ninive, yakni bangsa purba yang hidup di sekitar Mausil, di pinggir laut.

---

<sup>20</sup> Ardiansyah, Risnita, and Jailani, "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif."

<sup>21</sup> Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka," *el-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir)* 1, no. 1 (2018): 25–42.

<sup>22</sup> "Hamka Dan Tafsir Al Azhar" 1 (2021): 167–186.

<sup>23</sup> Taufik Ch, Alber Oki, and Lira Erlina, "Analisis Tafsir Al-Azhar Buya Hamka" (n.d.): 129–141.

<sup>24</sup> Jalāl al-Dīn Al-Suyūṭī, *Lubāb Al-Nuqūl Fi Asbāb Al-Nuzūl* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1985).

<sup>25</sup> Ibn Kathīr, *Tafsīr al-Qur’ān al-‘Azīm*, Jilid V, (Riyadh: Dār Ṭayyibah, 1999).

<sup>26</sup> Al-Wāhidī, *Asbābun Nuzūl*, (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1991).

## 1. Surah Ash-Shaffāt/37: 139-148

وَأَنَّ يُؤْتَسَّرَ لِمَنْ الْمُرْسَلِينَ ﴿١٣٩﴾ إِذْ أَبَقَ إِلَى الْفُلْكِ الْمَشْحُونِ ﴿١٤٠﴾ فَسَاهَمَ فَكَانَ مِنَ الْمُدْحَضِينَ ﴿١٤١﴾  
 فَالْتَقَمَهُ الْحُوتُ وَهُوَ مُلِيمٌ ﴿١٤٢﴾ فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ﴿١٤٣﴾ لَكَبِتَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ  
 يُبْعَثُونَ ﴿١٤٤﴾ فَنَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ ﴿١٤٥﴾ وَأُنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِّنْ يَقْطِينٍ ﴿١٤٦﴾ وَأَرْسَلْنَاهُ إِلَى مِائَةِ أَلْفٍ  
 أَوْ يَزِيدُونَ ﴿١٤٧﴾ فَآمَنُوا فَمَتَّعْنَاهُمْ إِلَىٰ حِينٍ ﴿١٤٨﴾

*Artinya: “Sesungguhnya Yunus benar-benar termasuk para Rasul (139) Ingatlah ketika dia berlari ke kapal yang penuh muatan (140) Kemudian ia ikut serta dalam proses undian, dan hasilnya menetapkan bahwa ia termasuk di antara pihak yang kalah dalam undian tersebut (141) Ia pun akhirnya ditelan oleh seekor ikan besar dalam kondisi tercela (142) Sekiranya ia bukan termasuk golongan yang banyak mengagungkan dan memuji Allah (143) Niscaya dia akan tetap tinggal di perutnya (ikan) sampai hari kebangkitan (144) Kami kemudian melemparkannya (dari mulut ikan) ke daratan yang tandus, sedang dia dalam keadaan sakit (145) Kami kemudian menumbuhkan tanaman sejenis labu untuknya (146) Kami mengutusnyanya kepada seratus ribu (orang) atau lebih (147) Kemudian mereka pun beriman. Maka, sehingga Kami memberikan kepada mereka kenikmatan hidup hingga batas waktu yang telah ditentukan (148).”*

Kisah Nabi Yunus menggambarkan perjalanan emosional dan spiritual seorang nabi ketika menghadapi kekecewaan. Allah menegaskan bahwa Yunus termasuk Rasul Nya (139). Namun, karena kecewa kaumnya menolak atas seruan dakwahnya, ia meninggalkan Ninive dan menaiki kapal penuh muatan (140). Dalam perjalanan muncul badai besar, dan saat kapal terancam karam, awak kapal melakukan undian. Nabi Yunus terpilih sebagai orang yang dilempar ke laut (141). Yunus menerima keputusan itu dengan ikhlas, lalu ditelan ikan dalam keadaan tercela karena meninggalkan kewajiban dakwah (142).

Didalam perut ikan, Yunus terus bertasbih dan berdoa sebagaimana yang termaktub dalam Surah Al-Anbiyā’/21: 87. Allah mengabulkan doanya sehingga ia tidak terus terkurung hingga hari kebangkitan (143-144). Tuhannya menyelamatkannya, melemparkannya ke daratan dalam kondisi lemah (145). Wajar jika ia keluar dalam keadaan lemah karena kondisi di dalam perut ikan yang kurang cahaya dan oksigen<sup>27</sup>. Ditumbuhkan pohon labu sebagai bentuk pertolongan Allah untuk menguatkannya (146). Setelah ia memakannya, badannya berangsur pulih dan ia kembali kepada kaumnya di Ninive yang berpenduduk lebih dari 100 ribu orang (147). Nabi Yunus kembali kepada kaumnya dengan sungguh-sungguh diliputi dengan rasa bersalah karena telah meninggalkan kaumnya tanpa seizin Allah. Kaumnya pun beriman karena takut akan azabNya<sup>28</sup>, sehingga Allah memberi mereka kenikmatan hidup hingga datangnya ajal, dan kelak di akhirat mereka akan kembali memperoleh kenikmatan.

Hamka menekankan bahwa pengalaman Yunus adalah teguran keras, namun juga menjadi titik balik bagi beliau untuk lebih sabar dan tidak lagi tergesa-gesa. Pada akhirnya, kisah ini menunjukkan pentingnya doa, kesabaran, dan taubat sebagai jalan keluar dari kondisi yang krisis.

<sup>27</sup> Prof. Dr. Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 8, Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 1990.

<sup>28</sup> Muhammad Fatih, “Kisah Nabi Yunus Dalam Al- Qur’an Perspektif Tafsir Tarbawi” 12 (2025): 456–467.

2. Surah Al Qalam/68: 48-50

فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ ﴿٤٨﴾ لَوْلَا أَنْ تَدْرَكَهُ نِعْمَةٌ مِّنْ رَبِّهِ  
 لَنُبِذَ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ مَذْمُومٌ ﴿٤٩﴾ فَاجْتَبِهْ رَبُّهُ فَجَعَلَهُ مِنَ الصَّالِحِينَ ﴿٥٠﴾

*Artinya: “Maka bersabarlah engkau, wahai Nabi Muhammad, terhadap ketetapan Tuhanmu, dan jangan meniru sikap orang yang berada dalam perut ikan (Nabi Yunus) saat ia memanjatkan doa dalam keadaan penuh kesedihan (48) Jika saja ia tidak segera memperoleh karunia dari Tuhannya, niscaya ia akan dilemparkan ke tanah gersang dalam keadaan tercela (49) Tuhannya lalu memilihnya dan menjadikannya termasuk orang-orang shaleh (50).”*

Nabi Muhammad saw diberikan nasihat agar bersabar atas ketetapan Allah dan tidak tergesa-gesa seperti Nabi Yunus yang meninggalkan kaumnya karena kecewa. Kisah Yunus menjadi pelajaran bahwa kekecewaan dapat membawa pada keputusan tergesa, hingga mendapat teguran keras dari Allah berupa ditempatkannya pada perut ikan.

Dalam gelapnya perut ikan, Yunus menyesali tindakannya. Lalu ia berdoa memohon ampun dengan penuh ketulusan. Karena taubatnya yang tulus, Allah menyelamatkannya, mengangkat derajatnya, dan menjadikannya termasuk orang shaleh.

Kisah ini menunjukkan pentingnya kesabaran, pengendalian emosi, serta dzikir yang dilakukan untuk mendapatkan ketenangan batin<sup>29</sup>. Melalui kejadian ini, Nabi Yunus tidak berhenti pada rasa putus asa, namun ia bangkit dengan kesadaran baru, sehingga ujian berat justru menguatkan kedudukannya di sisi Allah.

3. Surah Al-Anbiyā’/21: 87-88

وَدَا التُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُعَاضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ  
 إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾

*Artinya: “(Ingatlah pula) Zun Nun (Yunus) ketika ia pergi dalam keadaan marah, dan mengira bahwa Kami tidak akan mempersempitnya. Lalu ia berdoa di tengah kegelapan yang berlapis-lapis, “Tidak ada Tuhan selain Engkau, Maha Suci Engkau. Sungguh, aku termasuk golongan orang-orang zalim” (87) Kami pun mengabulkan doanya dan menyelamatkannya dari kesedihan. Begitulah cara Kami menyelamatkan orang-orang yang beriman (88).”*

Nabi Yunus meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah, awalnya ia mengira hal ini bukan suatu kesalahan yang besar. Namun, Allah menegurnya dengan ujian yang berat, ia berada dalam perut ikan selama tiga hari tiga malam<sup>30</sup>. Dalam kegelapan itu, imannya tetap teguh<sup>31</sup>. Ia terus berdzikir dengan penuh penyesalan “*Lā ilāha illā anta subhānaka innī kuntu minaz-zālimīn*”. Doa ini menunjukkan keikhlasan, penyerahan diri, dan penyesalan mendalam.

<sup>29</sup> Fitri Agustina Sari and Agusman Damanik, “Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an,” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–361.

<sup>30</sup> Prof. Dr. Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 6, Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 1990.

<sup>31</sup> Mucholit Vatku Rohman, Andri Nirwana AN, and Yeti Dahliana, “Konsep Meningkatkan Taqwa Dalam Implementasi Kehidupan Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al Azhar” 12 (n.d.): 110–130.

Karena taubatnya yang tulus, Allah menyelamatkannya, membawanya ke tepi pantai, hingga ia kembali berdakwah kepada penduduk Ninive. Ayat “Seperti itulah Kami menyelamatkan orang beriman” (88) menegaskan bahwa setiap orang beriman akan diuji, namun Allah akan menolong siapa pun yang sabar dan kembali kepada Nya.

#### D. Mengelola Emosi Nabi Yunus Dalam Al Qur'an

Penulis akan menganalisis ayat-ayat terkait kisah Nabi Yunus melalui Tafsir Al Azhar karya Buya Hamka, kemudian memaknainya dengan perspektif psikologi agama Zakiah Daradjat, dan selanjutnya dipetakan menggunakan teori regulasi emosi James Gross, Oliver P. John, dan Ross A. Thompson. Pendekatan komparatif ini tidak menempelkan teori psikologi secara paksa pada teks, melainkan diposisikan sebagai perangkat analitis untuk memperkaya pemahaman dinamika emosi Nabi Yunus, tanpa mengurangi keotentikan tafsir sekaligus membuka dialog dengan wacana psikologi kontemporer<sup>32</sup>.

Gross membagi proses regulasi emosi menjadi lima tahap utama. Pertama, *situation selection* (pemilihan situasi), yaitu mengambil tindakan yang membuat kita lebih atau kurang mungkin berada dalam situasi yang diperkirakan menimbulkan emosi tertentu, baik yang diinginkan maupun tidak. Kedua, *situation modification* (modifikasi situasi), yakni mengubah suatu keadaan secara langsung untuk menciptakan kondisi baru. Ketiga, *attentional deployment* (penyebaran perhatian), yaitu mengarahkan fokus perhatian dalam suatu situasi untuk mengatur emosi. Keempat, *cognitive change* (perubahan kognitif), yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi untuk mengubah makna emosionalnya. Kelima, *response modulation* (modifikasi respons), yakni mempengaruhi reaksi emosional setelah emosi muncul<sup>33</sup>.

Oliver P. John dan Gross (2004) mengembangkan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang menyoroti dua strategi utama. Pertama, *cognitive reappraisal*, yaitu proses kognitif di mana individu mengatur emosinya dengan meninjau kembali cara berpikir sebelum merespons suatu situasi. Kedua, *expressive suppression*, yakni menekan atau mengendalikan ekspresi berlebihan sebagai cara mengelola emosi<sup>34</sup>. Keterangan ini dapat dilihat dari berbagai karya Oliver P. John dan Gross yang berjudul: *The Emerging Field Of Emotion Regulation: An Integrative Review*<sup>35</sup>, *Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development*<sup>36</sup>

<sup>32</sup> Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2016.

<sup>33</sup> Ardiansyah, Risnita, and Jailani, “Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif.”

<sup>34</sup> Hasniar A. Radde et al., “Uji Validitas Konstrak Dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis,” *Jurnal Psikologi Karakter* 1, no. 2 (2021): 152–160.

<sup>35</sup> James J. Gross, “The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review,” *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.

<sup>36</sup> Oliver P John and James J Gross, “Healthy and Unhealthy Emotion Regulation : Personality Processes , Individual Differences , and Life Span Development,” *Journal of Personality* 72, no. 6 (2004): 1301–1333.

dan *Individual Differences In Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationship, and Well-Being*<sup>37</sup>

Kemudian teori Ross A. Thompson memandang regulasi emosi sebagai kemampuan mengelola emosi dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan<sup>38</sup>. Ia menekankan tiga aspek utama, pertama, *monitoring*, yaitu memahami seluruh proses yang terjadi dalam diri, kedua, *evaluation*, yaitu mengelola dan menyeimbangkan emosi yang dirasakan, ketiga, *modification*, yaitu mengubah emosi sedemikian rupa agar dapat memotivasi diri, terutama saat menghadapi rasa putus asa, cemas, atau marah<sup>39</sup>.

Kisah Nabi Yunus digunakan dalam penelitian regulasi emosi untuk menunjukkan contoh nyata bagaimana sosok dengan tingkat religiusitas sangat tinggi mengelola emosi dalam tekanan ekstrem. Hamka menegaskan, meski beliau seorang nabi, Yunus tetap mengalami emosi kompleks seperti kecewa, marah, takut, dan menyesal. Hal ini sejalan dengan psikologi islam yang memandang manusia, termasuk nabi memiliki dimensi nafs, qalb, dan ruh, dengan emosi yang naik turun sesuai kedekatan kepada Allah. Potensi spiritual ini merupakan fitrah bawaan sejak lahir<sup>40</sup>.

Integrasi kisah Nabi Yunus terhadap regulasi emosi dapat dijelaskan secara deskriptif dengan menelusuri alur peristiwa yang dialami beliau, kemudian mengaitkannya dengan proses pengelolaan emosi dari sudut pandang psikologi dan spiritual. Berikut merupakan tahapan peristiwa yang dialami oleh Nabi Yunus:

1. Trigger awal – frustrasi dakwah dan keputusan meninggalkan kaum

Nabi Yunus diutus kepada penduduk Ninive yang dikenal sebagai penyembah berhala. Ia menyerukan tauhid, namun dakwahnya ditolak dan diejek oleh kaumnya. Sehingga ia memutuskan pergi meninggalkan mereka<sup>41</sup>. Pada surah Al-Anbiyā’/21:87 disebutkan bahwa ia pergi dalam keadaan marah yang dipicu rasa kecewa terhadap kaumnya. Hamka menilai tindakan ini tergesa-gesa karena dilakukan tanpa izin Allah.

Menurut teori regulasi emosi Gross, John, dan Thompson, peristiwa ini mencerminkan tahap *situation selection*, yaitu upaya menghindari situasi sebelum emosi negatif muncul. Nabi Yunus memilih pergi untuk meredakan marah dan kecewa, meski secara kenabian keputusan ini membawa konsekuensi, karena tugas nabi menuntut kesabaran (Surah Al-Ahqaf/46:35). Tahap berikutnya, *state-driven regulation*, tampak saat keputusan diambil secara spontan di bawah tekanan emosi, sehingga meninggalkan kaumnya lebih dipengaruhi ledakan emosi ketimbang pertimbangan rasional.

---

<sup>37</sup> James J. Gross and Oliver P. John, “Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 348–362.

<sup>38</sup> M Thariq, “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prosocial Pada Siswa Di MAN 3 Banda Aceh” (2023).

<sup>39</sup> Dewi Lutfianawati et al., “Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru,” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6 (2023): 3609–3622.

<sup>40</sup> Nirwana, Mekkah, and Aceh, “Konsep Pendidikan Religiusitas Remaja Muslim Dalam Motivasi Beragama.”

<sup>41</sup> Fatih, “Kisah Nabi Yunus Dalam Al- Qur’an Perspektif Tafsir Tarbawi.”

## 2. Peristiwa Badai dan Undian untuk Dilempar ke Laut

Setelah meninggalkan kaumnya, Nabi Yunus menaiki kapal yang kemudian dihantam badai besar. Para awak kapal mengundi untuk menentukan siapa yang harus dibuang ke laut, dan Nabi Yunus yang terpilih (Surah Ash-Shaffat/37:140-142). Keadaan ini menjadi tekanan eksternal yang tidak dapat ia kendalikan. Lalu, ia di telan ikan. Saat itu, ia diliputi rasa takut, pasrah, dan penyesalan

Dalam situasi ini, Nabi Yunus menerapkan *response focused regulation*<sup>42</sup> dengan menenangkan diri, bertawakal, dan berzikir untuk mengalihkan pikirannya dari rasa takut. Dalam doanya, ia berkata “Tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk orang-orang zalim”, menunjukkan *cognitive reappraisal*, memaknai ulang peristiwa bukan sebagai hukuman, melainkan sebagai bimbingan Allah agar kembali pada misi kenabian. Penerimaan ini menumbuhkan ketenangan, mengurangi stres, dan memperkuat tawakal.

Hamka menegaskan bahwa penyesalan Nabi Yunus adalah bentuk kesadarannya atas peringatan Allah. Dengan kecerdasan spiritual, ia mampu melihat makna hidup lebih luas, sehingga dapat menghadapi kesulitan dengan sabar, tenang, dan penuh keyakinan<sup>43</sup>.

## 3. Krisis puncak: berada dalam perut ikan

Di dalam perut ikan, Nabi Yunus menghadapi kondisi gelap dan terisolasi tanpa jalan keluar. Situasi ini mendorongnya bermuhasabah dan menyadari kesalahannya meninggalkan kaum, dengan penyesalannya, ia berdoa dengan pengakuan ”aku termasuk orang yang zalim”. Dengan kondisinya yang sulit, untuk menghindari tenggelam dalam rasa takut, ia mengalihkan fokus pada doa dan dzikir (*attentional deployment*).

Peristiwa tersebut dibingkai ulang (*cognitive reappraisal*) bukan sebagai malapetaka, melainkan kesempatan memperbaiki diri. Hamka menafsirkan kegelapan perut ikan sebagai cara Allah menyiapkan Nabi Yunus untuk kembali kepada Nya, membersihkan hati, dan menguatkan tekad untuk memperbaiki kesalahan. Dari sisi religius, isolasi ini memperkuat fokus bertaubat dan kedekatan spiritual yang menenangkan hati<sup>44</sup>. Sementara dari sisi kognitif, ia menahan pikiran negatif melalui *reappraisal* dan menenangkan diri dengan dzikir.

Perpaduan antara kesadaran kognitif akan kebesaran Allah dan keyakinan afektif yang diwujudkan melalui ibadah menghantarkan Nabi Yunus kepada doa yang masyhur: “*Laa ilaha illa Anta, subhanaka inni kuntu minaz zhalimin.*” Doa ini menjadi sarana melepaskan ketegangan batin, menumbuhkan rasa tenang, pasrah, dan yakin kepada pertolongan Allah. Ini menunjukkan bentuk *cognitive reappraisal*

<sup>42</sup> James J. Gross, “Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology.,” *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 1 (1998): 224–237.

<sup>43</sup> Hairunnisa, “Pengaruh Kecerdasan Spiritual Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa,” *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1, no. 2 (2025): 168–175.

<sup>44</sup> Rega Ananda Irfansya and Alfiyatul Azizah, “Spiritual Recovery through Dhikr and Faith Based on Surah Ar- Ra ’ D,” 2024, 22–24.

yang bernuansa religius, dengan mengubah penderitaan menjadi peluang taubat dan penguatan spiritual.

#### 4. Pemulihan dengan diberikan naungan

Surah Ash-Shaffāt/37:145-146 menjelaskan bahwa setelah keluar dari perut ikan, Nabi Yunus dilemparkan ke daratan dalam keadaan lemah, lalu Allah menumbuhkan pohon labu sebagai peneduh dan sumber makanan untuk memulihkan tenaganya. Pertolongan ini menunjukkan kasih sayang Allah yang bukan hanya menyelamatkan fisik, tetapi juga memulihkan kondisi mental dan emosionalnya.

Menurut Thompson, regulasi emosi tidak selalu bersifat internal, melainkan juga terbantu oleh faktor eksternal (*co regulation*<sup>45</sup>). Dalam kisah ini, rahmat Allah berupa keselamatan, naungan, dan makanan menjadi dukungan eksternal yang mempercepat pemulihan Nabi Yunus. Hamka menafsirkan bahwa peristiwa ini bukan sekedar keselamatan tubuh, melainkan simbol pemulihan jiwa dan kembalinya misi kenabian.

Sejalan dengan itu, Zakiah Daradjat menegaskan bahwa kesehatan mental tercapai jika pikiran, perasaan, sikap, pandangan hidup, dan keyakinan berada dalam keadaan harmonis<sup>46</sup>. Pemulihan Nabi Yunus menunjukkan bagaimana spiritualitas menata kembali kepribadian, memulihkan keseimbangan batin, dan menguatkan kembali semangat menjalankan tugas hidup.

#### 5. Rekoneksi sosial dan keberhasilan dakwah

Setelah diselamatkan Allah, Nabi Yunus kembali kepada kaumnya dengan penuh kerendahan hati, penyesalan, dan ketulusan. Atas izin Allah dakwahnya berhasil dan seluruh kaumnya beriman. Hamka menafsirkan bahwa kembalinya Yunus menunjukkan kesempurnaan taubat serta kesadaran akan tanggung jawab kenabian, disertai kerendahan hati dalam mengakui kesalahan.

Dalam perspektif James Gross, hal ini mencerminkan *upward emotional contagion*<sup>47</sup>, dimana perubahan sikap positif Nabi Yunus menular kepada kaumnya. Thompson menambahkan melalui konsep *collective reappraisal*, kaumnya memaknai bencana sebelumnya sebagai peringatan Allah sehingga lahir kesadaran kolektif untuk beriman<sup>48</sup>. Sejalan dengan pandangan Zakiah Daradjat, kisah ini menunjukkan fungsi psikologi agama dalam memahami dinamika jiwa manusia dalam hubungannya dengan pengalaman spiritual. Dengan demikian, penerapan konsep *cognitive reappraisal* atau *collective reappraisal* pada kisah Nabi Yunus

---

<sup>45</sup> Radde et al., "Uji Validitas Konstrak Dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis."

<sup>46</sup> Erba Rozalina Y and M Ag, "Psikologi Agama" (2021).

<sup>47</sup> Eugene Y. J. Tee and Neal M. Ashkanasy, "Emotional Contagion from Followers to Leaders, and Its Effect on Leadership Effectiveness and Speed," *20th Annual Conference of the Australian and New Zealand Academy of Management, 6-9 December 2006, Yeppoon, Australia* (2006).

<sup>48</sup> A Ross Thompson, "The Development of Emotion Regulation and Dysregulation," *New York: Cambridge University Press* (2001): 27-49.

menjadi tepat, karena keduanya berfungsi sebagai kategori ilmiah untuk menafsirkan bagaimana tokoh profetik dan komunitasnya mengelola tekanan emosional, bukan sekadar penempelan istilah<sup>49</sup>, melainkan upaya interdisipliner yang memperkaya pemahaman tafsir tanpa mengurangi keotentikan pesan profetik.

### Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa regulasi emosi Nabi Yunus dalam Tafsir Al Azhar memadukan aspek spiritual dan kognitif. Secara spiritual, ia menunjukkan kepasrahan penuh kepada Allah sebagai sumber ketenangan batin, sedangkan secara kognitif tampak melalui strategi *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* (Gross, John, dan Thompson) yang menurunkan emosi negatif dan menghadirkan pembelajaran dari pengalaman spiritual<sup>50</sup>. Temuan ini sejalan dengan Zakiah Daradjat yang menegaskan bahwa kestabilan iman merupakan dasar kesehatan jiwa yang melindungi individu dari tekanan emosional. Dengan demikian, pengalaman profetik Nabi Yunus tidak hanya bernilai normatif, tetapi dapat dipetakan dalam kategori psikologis yang sistematis. Kontribusi penelitian ini terletak pada kerangka interdisipliner yang menghubungkan tafsir klasik-modern dengan teori regulasi emosi kontemporer. Pertama, penelitian ini memperlihatkan bahwa Tafsir Al Azhar memiliki dimensi psikologis yang selama ini jarang digali, karena kajian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek sosial-politik atau pendidikan. Kedua, penelitian ini memperluas ruang dialog antara tafsir tematik dan psikologi islam, dengan menegaskan bahwa pengalaman profetik dapat dijadikan model konseptual dalam memahami dinamika emosi manusia. Dengan demikian, penelitian ini tidak berhenti pada ringkasan kisah Nabi Yunus, melainkan menegaskan kontribusi akademis berupa pemetaan baru yang memperkaya studi tafsir tematik dan membuka perspektif baru bagi kajian psikologi islam dalam kerangka regulasi emosi.

### Daftar Pustaka

- Abshorina, Dheanda, and Arifiah. "Karakteristik Penafsiran Al Qur'an Dalam Tafsir An Nur Dan Tafsir Al Azhar" (n.d.): 93–111.
- Afroh, Mu'thiyah Shinfal. "Al Adabi Al- Ijtima'i Dalam Tafsir Al Azhar (Analisis Penolakan Hamka Terhadap Budaya Lokal Di Indonesia)" (2023).
- Agasni, Alvindi Ayu, and Endang Sri Indrawati. "Kecerdasan Spiritual Dengan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Program Pendidikan Sarjana Kedokteran." *Jurnal Empati* 4, no. 1 (2015): 23–27.
- Aini, Qurratul. "Struktur Kepribadian Nabi Yunus Dalam Alqur'an (Pendekatan Psikoanalisis Sigmund Freud)." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Raushan Fikr* 10, no. 1 (2021): 35–45.
- Al-Suyūṭī, Jalāl al-Dīn. *Lubāb Al-Nuqūl Fī Asbāb Al-Nuzūl*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1985.

<sup>49</sup> Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), hlm. 15–16.

<sup>50</sup> Kilau Aurum Auliya and Yeti Dahliana, "Islamic Coping Mechanism Dalam Mengatasi Burnout :Telaah Surat Al Insyirah Perspektif Tafsir Tafsir Fi Zhilal Al Qur'an" 4, no. 1 (2025): 5–6.

- Ardiansyah, Risnita, and M Syahrani Jailani. "Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif." *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam* 1, no. 2 (2023).
- Aurum Auliya, Kilau, and Yeti Dahliana. "Islamic Coping Mechanism Dalam Mengatasi Burnout :Telaah Surat Al Insyirah Perspektif Tafsir Tafsir Fi Zhilal Al Qur'an" 4, no. 1 (2025): 5–6.
- Az zahra, Ana. "Kisah Nabi Yunus as Dalam Al- Qur'an Dan Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Skripsi" (2023).
- Ch, Taufik, Alber Oki, and Lira Erlina. "Analisis Tafsir Al-Azhar Buya Hamka" (n.d.): 129–141.
- Fatih, Muhammad. "Kisah Nabi Yunus Dalam Al- Qur'an Perspektif Tafsir Tarbawi" 12 (2025): 456–467.
- Fauziyyah, Anisah Nur, Ali Muhammad Asaad, and Abdullah Mahmud. "Characteristics of a Hard Heart From the Perspective of Tafsir Al-Azhar." *QiST: Journal of Quran and Tafseer Studies* 1, no. 3 (2022): 307–328.
- Fikrina Septiani, Syabilla. *Konsep Pendidikan Tauhid Dalam Kisah Nabi Yunus As (Kajian Tafsir Surat Ash-Shafat Ayat 139-148 , Al- Anbiya Ayat 87-88 Dan Yunus Ayat 98 )*, 2024.
- Gross, James J. "Antecedent- and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology." *Journal of Personality and Social Psychology* 74, no. 1 (1998): 224–237.
- . "The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review." *Review of General Psychology* 2, no. 3 (1998): 271–299.
- Gross, James J., and Oliver P. John. "Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 85, no. 2 (2003): 348–362.
- Hairunnisa. "Pengaruh Kecerdasan Spiritual Dan Regulasi Emosi Terhadap Resiliensi Mahasiswa." *Akhlak: Journal of Education Behavior and Religious Ethics* 1, no. 2 (2025): 168–175.
- Hamka, Prof. Dr. *Tafsir Al Azhar Jilid 6. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 1990.
- . *Tafsir Al Azhar Jilid 8. Pustaka Nasional PTE LTD Singapura*, 1990.
- Hanafi, Ahmad, and Yeti Dahliana. "Regulasi Emosi Nabi Yusuf Dalam Surat Yusuf (Studi Tafsir Fi Zilal Al Qur'an)" (2025).
- Hidayati, Husnul. "Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka." *al-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir)* 1, no. 1 (2018): 25–42.
- Irfansya, Rega Ananda, and Alfiyatul Azizah. "Spiritual Recovery through Dhikr and Faith Based on Surah Ar- Ra ' D." 22–24, 2024.
- John, Oliver P, and James J Gross. "Healthy and Unhealthy Emotion Regulation : Personality Processes , Individual Differences , and Life Span Development." *Journal of Personality* 72, no. 6 (2004): 1301–1333.

- Laeli, Nur. *Pesan Moral Kisah Nabi Yunus Menurut Mufasir Modern Indonesia. Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah*, 2014.
- Lutfianawati, Dewi, Asri Mutiara Putri, Junaidi, Tri Wijayanti, Kina Okta Vina, and Juni Ramadhani Sari. “Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 6 (2023): 3609–3622.
- Nirwana, Andri, Universitas Serambi Mekkah, and Banda Aceh. “Konsep Pendidikan Religiusitas Remaja Muslim Dalam Motivasi Beragama” (n.d.).
- Radde, Hasniar A., Nurrahmah Nurrahmah, Nurhikmah Nurhikmah, and A. Nur Aulia Saudi. “Uji Validitas Konstrak Dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia Dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis.” *Jurnal Psikologi Karakter* 1, no. 2 (2021): 152–160.
- Rofiqoh, Aqidatur, and Ibnu Hajar Ansori. “Kisah-Kisah ( Qasas ) Dalam Al- Qur’an Perspektif i’jaz” (n.d.): 1–20.
- Sari, Fitri Agustina, and Agusman Damanik. “Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–361.
- Shalahuddin, Iwan, Udin Rosidin, Dadang Purnama, Nina Sumarni, and Witdiawati Witdiawati. “Pendidikan Dan Promosi Kesehatan Mengenai Kesehatan Mental Pada Siswa Kelas XII SMAN 1 Pangandaran.” *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)* 7, no. 5 (2024): 2134–2146.
- Sinta, V I A, Mukharomah Wahyuningrum, Fakultas Ushuluddin, D A N Filsafat, U I N Sunan, and Ampel Surabaya. “Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka” (2023).
- Sukamdi, Muhamad. “Konsep Taubat Menurut Hamka Dalam Perspektif Kesehatan Mental (Analisis BKI)” (2010).
- Tee, Eugene Y. J., and Neal M. Ashkanasy. “Emotional Contagion from Followers to Leaders, and Its Effect on Leadership Effectiveness and Speed.” *20th Annual Conference of the Australian and New Zealand Academy of Management, 6-9 December 2006, Yeppoon, Australia* (2006).
- Thariq, M. “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Perilaku Prososial Pada Siswa Di MAN 3 Banda Aceh” (2023).
- Thesalonika, and Nurliana Cipta Apsari. “Perilaku Self Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self Harm Or Self Injury Behavior By Adolescents).” *Jurnal Pekerjaan Sosial* 4, no. 2 (2021): 213–224.
- Thompson, A Ross. “The Development of Emotion Regulation and Dysregulation.” *New York: Cambridge University Press* (2001): 27–49.
- Vatku Rohman, Mucholit, Andri Nirwana AN, and Yeti Dahliana. “Konsep Meningkatkan Taqwa Dalam Implementasi Kehidupan Perspektif Hamka Dalam Tafsir Al Azhar” 12 (n.d.): 110–130.
- Y, Erba Rozalina, and M Ag. “Psikologi Agama” (2021).
- Yunita, N. “Bab III Buya Hamka Dan Tafsir Al-Azhar.” *Skripsi UIN Sumatera Utara*

*Medan* (n.d.): 48–71.

“Hamka Dan Tafsir Al Azhar” 1 (2021): 167–186.

Zakiah Daradjat, *Ilmu Jiwa Agama* (Jakarta: Bulan Bintang, 1970), hlm. 15–16