

**TAZKIYATUN NAFS MELALUI AL-QUR'AN UNTUK
REGULASI EMOSI IBU RUMAH TANGGA
(Studi kasus: Jama'ah Majelis Ta'lim Darul Ilmi Perumahan Pesona Permata Ungu
Krian Sidoarjo)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Tugas Akhir Skripsi agar Memperoleh Gelar Sarjana Agama

(S.Ag)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

**FIRYAL LUBNA RIHADATUL 'AISY
07020621027**

**PROGRAM STUDI TASWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2025

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Firyal Lubna Rihadatul Aisy
NIM : 07020621027
Program Studi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Univeritas : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "*Tazkiyatun Nafs* melalui Al-Qur'an untuk Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus: Majelis Ta'lim Darul Ilmi Krian Sidoarjo)", secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sebelumnya.

Surabaya, 24 Juni 2025

Saya yang menyatakan,



Firyal Lubna R.A

NIM. 07020621027

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang di tulis oleh :

Nama : Firyal Lubna Rihadatul Aisy

NIM : 07020621027

Program Studi : Tazkiyatun Nafs melalui Al-Qur'an untuk Regulasi Emosi
Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus: Majelis Ta'lim Darul Ilmi
Krian Sidoarjo)

Ini telah di periksa dan disetujui untuk diujikan.

Surabaya, 13 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Dr. H. Kharisuddin, M.Ag

NIP. 196807171993031007

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul "*Tazkiyatun Nafs* melalui AL-Qur'an untuk Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga (Studi Kasus: Majelis Ta'lim Darul Ilmi Krian Sidoarjo)" yang ditulis oleh Firyal Lubna Rihadatul 'Aisy telah diuji pada tanggal 19 Juni 2025.

TIM PENGUJI

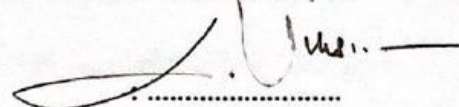
1. Dr. Kharisuddin, M.Ag

: 

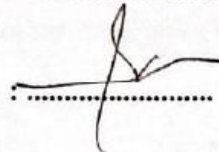
2. Dr. Hj. Khodijah, Dra, M.Si

: 

3. Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag

: 

4. Latifah Anwar, M.Ag

: 

Surabaya, 19 Juni 2025

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat



Prof. Dr. Abdul Kadir Riyadi, Ph. D

NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300

E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ferryal Lubna R-A.
NIM : 07020621027
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : Ferryal.lubna2602@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Tarkiyatun Nafs melalui Al-dhuran untuk Regulasi Timosi Ibu Rumah

Tangga (Studi kasus : Majelis Tarkim Paksi Ikhwan Srdoroso)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya,

Penulis


(Ferryal Lubna R-A)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi *tazkiyatun nafs* melalui membaca Al-Qur'an secara berjamaah dan individu dalam meningkatkan regulasi emosi ibu rumah tangga, serta menganalisis keterkaitan antara pengalaman spiritual tilawah Al-Qur'an dengan proses regulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari. Latar belakang penelitian ini adalah pentingnya regulasi emosi dalam menjalankan peran ibu rumah tangga yang kompleks dan sarat tekanan emosional, serta masih minimnya kajian empiris yang mengaitkan praktik membaca Al-Qur'an dengan pengelolaan emosi dari perspektif *tazkiyatun nafs*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian adalah tiga orang ibu rumah tangga yang aktif mengikuti Majelis Ta'lim Darul Ilmi di Perumahan Pesona Permata Ungu, Krian, Sidoarjo. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan secara interpretatif untuk menggali makna spiritual dan emosional dari pengalaman para informan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa membaca Al-Qur'an secara rutin, baik secara berjamaah dalam majelis ta'lim maupun secara individu di rumah, berperan sebagai media *tazkiyatun nafs* yang efektif dalam menenangkan batin, mengurangi stres, serta meningkatkan kesabaran dan ketahanan emosional. Aktivitas tilawah menjadi sarana regulasi emosi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual, karena mendorong kesadaran diri, pengendalian diri, serta keikhlasan dalam menghadapi kehidupan. Proses ini menunjukkan adanya integrasi antara pendekatan spiritual dan psikologis dalam membantu ibu rumah tangga mengelola emosi mereka secara lebih stabil dan bijaksana.

Kata Kunci: *Tazkiyatun Nafs, Membaca Al-Qur'an, Regulasi Emosi, Ibu Rumah Tangga, Majelis Ta'lim.*

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

DAFTAR ISI

MOTTO	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN SKRIPSI	v
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Penelitian Terdahulu	11
G. Metodologi Penelitian.....	20
H. Sistematika Pembahasan	25
BAB II KAJIAN TEORI	28
A. Tazkiyatun nafs	28
1. Pengertian <i>Tazkiyatun nafs</i>	28
2. Tujuan dan Prinsip <i>Tazkiyatun Nafs</i>	33
3. Praktik <i>Tazkiyatun nafs</i> dalam Kehidupan Sehari-hari	36
B. Membaca Al-Qur'an.....	38
1. Makna Membaca Al-Qur'an	38
2. Keutamaan Membaca Al-Qur'an	40
3. Membaca Al-qur'an Sebagai Media Penyucian Jiwa.....	43
C. Regulasi Emosi.....	46
1. Pengertian Regulasi Emosi	47
2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi.....	50

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Regulasi Emosi	53
4. Strategi Regulasi Emosi	57
A. Majelis Ta'lim	59
1. Pengertian Majelis Ta'lim	60
2. Tujuan dan Manfaat Majelis Ta'lim	63
BAB III PENYAJIAN DATA	69
A. Metodologi Penelitian	69
B. Deskripsi Umum Majelis Ta'lim Darul Ilmi	71
C. Deskripsi Subjek dan Data Informan	72
D. Aktivitas Membaca Al-Qur'an di Majelis Ta'lim Darul Ilmi	76
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN	79
A. Implementasi Membaca Al-qur'an dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Ibu Rumah Tangga	79
1. Membaca Al-Qur'an secara Berjama'ah	79
2. Membaca Al-Qur'an secara Individu	87
B. Interkoneksi Praktik Membaca Al-Qur'an dan Regulasi Emosi	98
C. Efektivitas membaca Al-Qur'an secara Jama'ah dan Individu dalam Regulasi Emosi	101
BAB V PENUTUP	106
A. Kesimpulan	106
B. Saran	107
DAFTAR PUSTAKA	110

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Wawancara Pengelola Majelis	120
Gambar 2 Wawancara Ibu EM.....	120
Gambar 3 Wawancara Ibu RA	121
Gambar 4 Wawancara Ibu DP.....	121
Gambar 5 Kegiatan Mengaji Berjama'ah Majelis Ta'lim Darul 'Ilmi	121



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Informan	71
Tabel 4.1 Ringkasan Perubahan Emosi Sebelum dan Sesudah Membaca Al- Qur'an	104



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, Hamdani Bakran. "Peran Tazkiyatun Nafs dalam Terapi Spiritual untuk Pengembangan Kesadaran Diri dan Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 1 (2024):
- Ahmad, Nurul Juhida, Mohd Suhadi Mohamed Sidik, And Amir Awang. "Terapi Realiti Tazkiyah An-Nafs Dalam Meningkatkan Tahap Resiliensi Wanita Kemurungan Pasca Perpisahan" 1, No. 1 (2022).
- Aini, Diana Nur. "Peran Majelis Taklim dalam Meningkatkan Kemampuan Sosial Jamaah Perempuan." *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman* 20, no. 1 (2021)
- Akbar, Khaidar. "Konsep *Tazkiyatun nafs* Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental (Studi Tafsir Al-Misbah Karya M.Quraish Shihab)." Universitas Islam Negeri Profesor Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto., 2022.
- Almachairunisa, R., dan M. H. Fikri. "*Membaca Al-Qur'an Al-Qur'an sebagai Konstruksi Identitas Sosial Majelis Taklim Perempuan.*" *Jurnal Komunikasi Islam* 13, no. 1 (2023)
- Anderson, Satarupa. "Gender And Emotional Regulation In Athletes And Non-Athletes" 13, No. 1 (March 2025).
- Anindi, Dwi Nisa, And Mistika Zakiah. "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga" (N.D.).
- 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 (July 1, 2023)
- Arif, Selamat. "Pengaruh Metode Tazkiyah Al-Nafs Terhadap Kesehatan Mental Jama'ah Di Yayasan Cermin Hati Purwakarta Jawa Barat." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022.
- Astuti, Ria Ika, dan Susana Widyarini. "Religiusitas dan Kesehatan Mental: Kajian Psikologis terhadap Kegiatan Membaca Al-Qur'an." *Psikodimensia* 15, no. 1 (2020)
- Azizah, Laila Nur. "Membaca Al-Qur'an sebagai Terapi Spiritual dan Sumber Ketenangan Jiwa." *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Psikologi* 6, no. 2 (2024)

- Azzuhri. "Spiritualitas Islam dan Kesehatan Mental: Kajian Psikologi Islam." *Jurnal Ilmu Dakwah* 39, no. 2 (2021) <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Dakwah/article/view/14812>.
- Bintamur, Dewa Fajar. "Resiliensi Sebagai Mediator Antara Strategi Regulasi Emosi Cognitive Reappraisal Dan Kepuasan Hidup." *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set* 14, No. 01 (June 26, 2023)
- Darmawan, Edi. "Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 1 (2020)
- Dwinanda, Putri Ayu, dan Siti Nurbayani. *Peran Cognitive Reappraisal dalam Regulasi Emosi Mahasiswa yang Mengalami Tekanan Akademik*. *Jurnal Psikogenesis* 9, no. 1 (2021)
- Faiz, Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita Nofrita, And Dosi Juliawati. "Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, No. 1 (May 20, 2019)
- Farihan, Mohd, And Nurhikmah. "Pendekatan *Tazkiyatun nafs* Dalam Menangani Masalah Stres Dalam Kalangan Ibu Bekerjaya." *Journal Contemporary Of Islamic Counselling Perspective* Volume 1 (August 2022).
- Fauziah, Maya Arizqina, And Ruseno Arjanggi. "Kesejahteraan Psikologis Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Ibu Yang Mendampingi Anak Sekolah Dari Rumah." *Jurnal Psikologi Integratif* 9, No. 1 (April 29, 2021)
- Gross, James J. "Emotion Regulation: Current Status And Future Prospects." *Psychological Inquiry* 26, No. 1 (January 2, 2015)
- Hasanah, Siti Nur, dan Budi Santoso. "Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis." *Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 1 (2024)
- Hasan, Nur. "Urgensi Muhasabah dalam Proses Tazkiyatun Nafs Perspektif Al-Ghazali." *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (Desember 2021) <https://ejournal.staiba.ac.id/index.php/tadrib/article/view/336>.
- Hidayah, Nurul, dan Winda Destiana. "Religiusitas dan Resiliensi Ibu Rumah Tangga dalam Menghadapi Stres Keluarga." *Jurnal Psikologi UIN Raden Intan Lampung* 7, no. 2 (2022) <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/10978>.

- Husein, M. Fakhri. "Revitalisasi Fungsi Majelis Taklim dalam Pemberdayaan Umat Islam." *Jurnal Ilmu Dakwah* 37, no. 2 (2021)
- Hussain, Shahzad, Ziasma Haneef Khan, Rahila Amin, And Uzma Kanwal. "Spiritual Intelligence, Resilience, And Mental Health: A Comparative Study Among University Students With Different Academic Degrees." *Clinical And Counselling Psychology Review* 5, No. 1 (June 26, 2023)
- Irdi, Irdianti, A. Fatima Az-Zahra, Almanda Meidynita Kadir, Harfinah, And Renaldi. "Melatih Regulasi Emosi Melalui Jurnal Cognitive Reappraisal." *Science And Technology: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 1, No. 2 (May 20, 2024)
- Juwariyah, Leli. "Strategi Coping Religius dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Muslim." *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 1 (2021) <https://ejournal.iainkendari.ac.id/index.php/jpi/article/view/2644>.
- Kamaluddin, Ahmad. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Qur'an Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground" (2021).
- Khurun'in, Maulaya. "Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis Koping Religius)." Skripsi S1, Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, 2022.
- Kharisuddin. *Model Psikoterapi Qur'ani: Integrasi Tafsir dan Konseling*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2020.
- Kumala, Kinanti Hanum, And Ira Darmawanti. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, No. 3 (May 19, 2022).
- Kusuma, Imam. "Peran Al-Qur'an sebagai Furqan dalam Membimbing Kehidupan Muslim." *Jurnal Ilmiah Keislaman* 11, no. 1 (2023)
- Laila Nur Azizah, "Membaca Al-Qur'an sebagai Terapi Spiritual dan Sumber Ketenangan Jiwa," *Jurnal Studi Al-Qur'an dan Psikologi* 6, no. 2 (2024)
- Lestari, Indah, dan Ayu Kartikasari. *Penerapan Strategi Coping dalam Regulasi Emosi Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Integratif 10, no. 1 (2021)
- Lestari, Sri. "Terapi Spiritual dengan Membaca Al-Qur'an Al-Qur'an dalam Mengatasi Gangguan Emosi Ringan." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 1 (2019)

- Lutfianawati, Dewi, Asri Mutiara Putri, Junaidi Junaidi, Tria Wijayanti, Kina Okta Vina, And Juni Ramadhani Sari. "Pelatihan Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Baru." *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (Pkm)* 6, No. 9 (August 15, 2023)
- Masykur, M. "Tazkiyatun Nafs dalam Perspektif Imam Al-Ghazali." *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 9, no. 2 (2018) <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/alqalam/article/view/218>.
- Ma'muroh, Ma'muroh, Abqorina Abqorina, And Amrin Amrin. "The Concept Of *Tazkiyatun nafs* By Al-Ghazali And Its Implementation At Pesantren Darut Tasbih Tangerang." *Edu Cendikia: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, No. 02 (November 23, 2024)
- Marlina, Siti. "Tazkiyatun Nafs sebagai Solusi Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 4, no. 2 (2022) <https://doi.org/10.52434/jdki.v4i2.189>.
- Maududin, Iqbal Asid, Abas Mansur Tamam, And Wido Supraha. "Konsep Pendidikan *Tazkiyatun nafs* Ibnu Qayyim Dalam Menangani Kenakalan Peserta Didik." *Rayah Al-Islam* 5, No. 01 (April 28, 2021)
- Maulidina, Lathifatul. "Konsep *Tazkiyatun nafs* dalam Kitab Ihya Ulumuddin Karya Al-Ghazali." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Keislaman* 3, no. 2 (2021)
- Maulidya, Luthfiana, dan Syarif Hidayatullah. *Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa Menghadapi Konflik Interpersonal*. Jurnal Empati 9, no. 2 (2020)
- Meitasari, Ririn, dan Galuh Taufik. "Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Stres Akademik pada Mahasiswa Ditinjau dari Teori James Gross." *Jurnal Empati* 10, no. 2 (2021) <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/39167>.
- Mud'is, Hasan. "Enhancing Intuition Through Tazkiyatunnafs: A Pathway To Preventing Unethical Conduct." *International Journal Of Nusantara Islam* (2023).
- Munir, Muhamad. "Peran Majelis Ta'lim Selaparang Dalam Pembinaan Keagamaan Masyarakat." *Jurnal Penelitian Keislaman* 15, No. 2 (January 22, 2020)
- Mutholingah, Siti, And Basri Zain. "Metode Penyucian Jiwa (Tazkiyah Al-Nafs) Dan Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Islam." *Ta'limuna: Jurnal*

Pendidikan Islam 10, No. 1 (April 22, 2021)

Nata, Abuddin. *Manajemen Dakwah*. Jakarta: Kencana, 2012.

Nurdin, Ahmad. *Pengaruh Kualitas Lingkungan Fisik terhadap Kesehatan Mental Remaja di Permukiman Padat*. *Jurnal Psikologi Insight* 10, no. 1 (2021)

Nurhayati. "Fungsi Sosial Majelis Taklim sebagai Lembaga Pendidikan Nonformal." *Jurnal Sosial Keagamaan* 9, no. 2 (2018).

Nasution, M. Amin. "Implementasi Tazkiyatun Nafs dalam Meningkatkan Kualitas Spiritual Umat Islam." *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2022)

Nufus, Cut Rika, dan Nur Azizah. "Strategi Coping Remaja dalam Menghadapi Konflik Orangtua yang Bercerai." *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology* 8, no. 2 (2021)

Ramadhan, Ahmad Fauzi. *Tazkiyatun Nafs: Pendekatan Spiritual dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2021.

Rahmah, Aulia. "Urgensi Majelis Ilmu dalam Penguatan Karakter Religius." *Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2020).

Rahmawati, Dwi. "Urgensi Tazkiyatun Nafs dalam Pembentukan Karakter Muslim." *Jurnal Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2021).

Rahmawati, Euis. "Regulasi Emosi dan Resiliensi pada Mahasiswa di Masa Pandemi." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 4, no. 2 (2021)

Rahmah, Siti. "Peran Majelis Taklim dalam Pembinaan Keagamaan dan Ketenangan Jiwa." *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam* 8, no. 2 (2020)

Rahmawati, Tika, dan Dini Apriliana. *Peran Aktivitas Keagamaan dalam Regulasi Emosi: Studi Kualitatif pada Mahasiswa Muslim*. *Jurnal Psikologi Islami* 5, no. 1 (2021).

Rakhmat, Jalaluddin. "Psikologi Islami: Pendekatan Terhadap Emosi dan Perilaku Manusia." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 3, no. 2 (2016).

Retnowati, Rachmah, dan Endang Widiastuti. "Strategi Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Perspektif Psikologi Islam." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 7, no. 2 (2020) <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.8760>.

Republik Indonesia. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia, 2003.

- Rizal, Abdi. "Tazkiyah Al-Nafs Sebagai Terapi Dalam Permasalahan Masyarakat Modern." *Jurnal Al-Aqidah* 14, No. 2 (December 1, 2022).
- Romlah, Siti. "Bimbingan Agama Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Orang Tua Yang Memiliki Anak Usia Remaja Di Majelis Taklim Masjid Jami Al-Marhamah Desa Tonjong." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2020.
- Salsabila, Cessna Nada, And Yulia Fitriani. "Regulasi Emosi Ditinjau Dari Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Siswa Smp." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman* 9, No. 2 (December 25, 2023).
- Sari, Nurul Fitri, dan Rizki Amalia. "Peran Majelis Ta'lim dalam Meningkatkan Kesejahteraan Spiritual dan Sosial Ibu Rumah Tangga." *Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 8, no. 1 (2023).
- Septiani, Rani, dan Fitria Pratiwi. "Regulasi Emosi pada Remaja Ditinjau dari Strategi Cognitive Reappraisal dan Expressive Suppression." *Jurnal Psikologi Ulayat* 9, no. 1 (2022). <https://doi.org/10.24854/jpu2022v9i1.246>.
- Sawai, Rezki, Noornajihan Jaafar, Joki Sawai, Mashitah Sulaiman, Roslee Ahmad, And Masturina Mahazir. *Pembinaan Modul Regulasi Emosi Menurut Perspektif Islam: Analisis Keperluan*, 2020.
- Setyawan, Setyawan. "Esensi Perbedaan Redaksi Perintah Membaca Dalam Al-Qur'an." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 7, No. 01 (May 30, 2022).
- Setyowati, Esti. "Kecerdasan Emosi dan Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa." *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 5, no. 2 (2022).
- Sugiyono. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- Syaikh, Ahmad, dan Ahmad Yani. "Internalisasi Nilai-Nilai Tazkiyatun Nafs dalam Proses Pembentukan Karakter." *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah* 4, no. 1 (2019). <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/thariqah/article/view/245>.
- Umar, Nasruddin. "Majelis Taklim sebagai Lembaga Pendidikan Nonformal Islam." *Jurnal Pendidikan Islam* 5, no. 2 (2020).
- Wahyuningsih, Siti, dan R. Trisna Negara. *Strategi Regulasi Emosi dalam Menghadapi Stres Akademik: Telaah Perspektif James Gross*. *Jurnal Psikologi TALENTA* 7, no. 2 (2022).

- Winarni, Lastri Mei, Silvia Aprianti Dewi, And Ayu Pratiwi. "Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Stress Pada Ibu Rumah Tangga." *Jmm (Journal Of Midwifery Madani)* 1, No. 1 (June 30, 2024).
- Yuliani, Dewi, dan Dwi Indah Widyanti. "Hubungan Kesadaran Emosi dengan Kemampuan Regulasi Emosi pada Remaja." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 6, no. 1 (2020).
- Yuliana, Tri Fitria, dan Susanti Susanti. "Pembinaan Keagamaan Melalui Kegiatan Membaca Al-Qur'an Al-Qur'an dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 13, no. 1 (2022).
- Yunan, Muhammad, Rustam Ependi, And Nazrial Amin. "Model Pendidikan *Tazkiyatun nafs* Dalam Membentuk Akhlakul Karimah Peserta Didik Di Madrasah Aliyah Swasta Tarbiyah Islamiyah Kab. Deli Serdang." *Jim: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah* 8, No. 2 (April 30, 2023).
- Yusuf, Muhammad. "Peranan Majelis Taklim dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Masyarakat." *Jurnal Edukasi Islami* 6, no. 1 (2021).
- Zakia, Arini Zakia, Maryatul Kibtiyah, Hilma Nadia Faylasufa, Abdullah Nur, And Ahmad Zidni Ilman. "Aplikasi *Tazkiyatun nafs* Dalam Psikoterapi Islam." *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam* 21, No. 2 (December 31, 2024).
- "Kharisudin Aqib_Inabah Jalan Kembali Dari Narkoba, Stres Dan Kehampaan Jiwa," N.D.
- Zainal Arifin, "Peran Majelis Ta'lim dalam Pendidikan Nonformal Masyarakat," *Jurnal Pendidikan Nonformal* 12, no. 2 (2022).
- Zainuddin, Ahmad. "*Konsep Pendidikan Jiwa (Tazkiyatun nafs) dalam Perspektif Imam Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam Kontemporer.*" *Ta'lim: Jurnal Studi Pendidikan Islam* 1, no. 1 (2018).