

**MUHASABAH PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI SEBAGAI SOLUSI
MENGATASI *ANGER ISSUES* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI
TASAWUF DAN PSIKOTERAPI ANGKATAN 2021 UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Agama (S. Ag) Pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi



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

Disusun Oleh:

NAJMA NURA KAMILA

NIM. 07020621047

FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Najma Nura Kamila
Nim : 07020621047
Fakultas/Prodi : Ushuluddin dan Filsafat
Judul Skripsi : Muhasabah perspektif imam al-Ghazalai sebagai solusi mengatasi *anger issues* pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya program studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021

Menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 17 Juni 2025

Saya yang menyatakan



Najma Nura Kamila
NIM 07020621047

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Najma Nura Kamila
NIM : 07020621047
Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Filsafat
Universitas : UIN Sunan Ampel Surabaya

Menyatakan bahwa saya telah menyelesaikan skripsi dengan judul:

“Muhasabah Perspektif Imam Al-Ghazali Sebagai Solusi Mengatasi *Anger Issues* Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021”

Demikian, saya mohon persetujuan Bapak untuk melaksanakan seminar hasil tersebut.

Terimakasih.

Senin, 16 Mei 2025


Dr. Nasruddin, S.Pd, S. Th.I, M.A.
NIP. 197308032009011005

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Muhasabah Perspektif Imam Al-Ghazali Sebagai Solusi Mengatasi *Anger Issues* Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Ampel Surabaya” yang ditulis oleh Najma Nura Kamila ini telah diujikan dalam sidang skripsi di depan Tim Penguji pada program studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.

Tim Penguji

Penguji 1


(Dr. Nasruddin, S.Pd, S.Th.I, M.A.)
NIP. 197308032009011005

Penguji 2


(Dr. Ahmad Khoirul Fata, M.Fil.I)
NIP. 198104152011011012

Penguji 3


(Latifah Anwar, M.Ag.)
NIP. 198806182020122004

Penguji 4


(Feryani Umi Rosidah, S.Ag, M.Fil.I)
NIP. 196902081996032003

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat


Prof. Abdul Khadir Riyadi, Ph.D
NIP. 197008132005011003



**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 : Najma Nura Kamila
NIM : 07020621047
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Tasawuf dan Psikoterapi
E-mail address : najmanurakamila0303@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul : Muhasabah Perspektif Imam Al-Ghazali Sebagai Solusi Mengatasi *Anger Issues* Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2021 UIN Sunan Ampel Surabaya

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, 04 Juli 2025

Penulis

(Najma Nura Kamila)

ABSTRAK

Najma Nura Kamila (07020621047), “Muhasabah Perspektif Imam Al-Ghazali sebagai solusi mengatasi *Anger Issues* Pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2021 UIN Sunan Ampel Surabaya”

Manusia sebagai makhluk sosial tidak lepas dari berbagai situasi yang memicu munculnya emosi, baik positif maupun negatif. Salah satu emosi negatif yang sering muncul adalah kemarahan, yang apabila tidak dikendalikan dapat berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain. Salah satu bentuk kemarahan tersebut adalah *anger issues*. Kemarahan tersebut dapat dibagi menjadi tiga tipe yakni *outward*, *inward*, dan *passive*. Ketiga tipe tersebut memiliki kemarahan yang berbeda-beda. Fenomena *anger issues* ini menjadi permasalahan yang cukup serius di kalangan mahasiswa, khususnya di tengah tekanan akademik, lingkungan keluarga, serta trauma masa lalu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis muhasabah perspektif Imam al-Ghazali sebagai solusi dalam mengatasi *anger issues* pada mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya angkatan 2021. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi terhadap enam informan yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa muhasabah dapat menjadi salah satu solusi efektif dalam meredakan *anger issues*. muhasabah tidak hanya berdampak pada pengelolaan emosi secara spiritual, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan sosial dan ketenangan batin mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan praktis dan akademis dalam penanganan *anger issues* berbasis nilai-nilai spiritual tasawuf.

Kata Kunci: Muhasabah, *Anger Issues*, Imam al-Ghazali, Tasawuf dan Psikoterapi.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
SURAT PERDETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
MOTTO	iii
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
LEMBAR PERSEMBAHAN	x
PEDOMAN TRANSLITERSI.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kajian Terdahulu.....	8
E. Metode Penelitian.....	17
F. Sistematika Pembahasan.....	22
BAB II KAJIAN TEORI	24
A. Muhasabah	24
1. Pengertian Muhasabah.....	24
2. Ayat Al-Qur'an Terkait Muhasabah	27
3. Urgensi dan Manfaat Muhasabah.....	28
B. Muhasabah Menurut Imam Ghazali	30
1. Biografi Imam Ghazali	30
2. Karya-Karya Imam Ghazali	33
3. Muhasabah Perspektif Imam Al-Ghazali	34
C. <i>Anger Issues</i>	39
1. Definisi <i>Anger Issues</i>	39

2.	Jenis-Jenis <i>Anger Issues</i>	41
3.	Faktor-faktor Penyebab <i>Anger Issues</i>	42
4.	Cara Mengatasi <i>Anger Issues</i>	44
BAB III PENYAJIAN DATA PENELITIAN		45
A.	Profil Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Ampel (SA) Surabaya . 45	
1.	Sejarah Singkat UINSA Surabaya	45
2.	Profil Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi	48
B.	Profil Subjek Penelitian	50
C.	Deskripsi Subjek Penelitian	51
1.	Informan RFI	51
2.	Informan NFU	53
3.	Informan PLS	56
4.	Informan SFR	57
5.	Informan USM	59
6.	Informan LA	60
BAB IV HASIL DAN ANALISIS		62
A.	Muhasabah Perspektif Imam al-Ghazali Sebagai Solusi <i>Anger Issues</i> Outward Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan 2021	62
B.	Muhasabah Perspektif Imam al-Ghazali Sebagai Solusi <i>Anger Issues</i> Inward Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan 2021	65
C.	Muhasabah Perspektif Imam al-Ghazali Sebagai Solusi <i>Anger Issues</i> Passive Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Sunan Ampel Surabaya Angkatan 2021	66
BAB V PENUTUP		68

A. Kesimpulan.....	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA.....	71



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulllah, Dudung. "Perspektif Al-Quran Tentang Posisi Manusia Dalam Memakmurkan Alam Raya." *Ad-Daulah* 5, no. 1 (2016): 13–20.
- Ainul Mardziah Binti Zulkifli. "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)" (2018): 1–121.
- Anggraini. "Konsep Berpikir Positif Menurut DR. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Muhasabah Dalam Tasawuf." *Skripsi*, no. Mi (2021): 5–24. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>.
- Anwar, Saiful, Muchamad Adam Basori, and Sintya Kartika Prameswari. "Anger and Control in Islamic Education." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 581, no. Incesh (2021): 339–343. <https://www.atlantispress.com/proceedings/incesh-21/125962184%0Ahttps://www.atlantispress.com/article/125962184.pdf>.
- Assyakurrohim, Dimas, Dewa Ikhrum, Rusdy A Sirodj, and Muhammad Win Afgani. "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3, no. 01 (2023): 1–9.
- Carolina, Claudya, and Mita Aswanti Tjakrawiralaksana. "Efektivitas Intervensi Teen Anger Management and Education Dalam Mengatasi Masalah Kemarahan Dan Agresivitas Pada Remaja Perempuan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 2 (2021): 200–210.
- Clodia, Cindi. "KONSEP PENDIDIKAN IBADAH THAHARAH MENURUT AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' ULUMUDDIN." *Thaharah* (2021). http://repository.iainbengkulu.ac.id/5571/1/SKRIPSI_CINDI_CLODIA_A.R.pdf.
- Darmawan, Gigih Noviard. "MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF AL- (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka) Skripsi Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta Sebagai Pelaksanaan Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S . Ag) Oleh : Gigih Noviard Darmawan NIM :". *Institut PTIQ Jakarta* (2022): 1–78.
- Darmawanti, Ira, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–29.
- Estefan, Gredyana, and Yeni Duriana Wijaya. "Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku." *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (2014): 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>.

Febriani, Nur Arfiyah, and Ahmad Kamaluddin. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground." *MUMTAZ - Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* 6, no. 01 (2022): 73–102. <http://jurnalptiq.com/index.php/mumtaz>.

Handayani, Ririn. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung, 2020.

Harmalis. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam." *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–1788. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>.

Hasanah, Siti Alfiatun. "KONSEP MUHASABAH DALAM AL-QUR'AN Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Al-Dirayah* 1 (1), no. 1 (2018): 57–65.

Iffah, Fadhilah, and Yuni Fitri Yasni. "Manusia Sebagai Makhluk Sosial Pertemuan." *Lathaif: Literasi Tafsir, Hadis Dan Filologi* 1, no. 1 (2022): 38–47.

Ilma, Mughniatul, and Safiruddin Al-Baqi. "Mengelola Emosi Marah Orang Tua Dalam Wacana Fiqh Parenting." *FICOSIS* 03 (2023): 275–293.

Kamaruddin, Ilham, Deri Firmansah, Zulkifli, Ade Putra Ode Amane, Nasarudin, Mohammad Ardani Samad, and Haeruddin. "Metode Penelitian Kuantitatif," 2023.

Lidia Artika, M Yaffi Rabbani, Muhammad Ridho Rizky Nafis, Nursyahri Siregar, and Indra Gusnanda. "Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali." *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan* 1, no. 2 (2023): 29–55.

Minauli, Irna, and Elvi Andriani Yusuf. "Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Juni (2015): 12–18.

Nurhalimah, Anisa. "Analisis Anger Issues Terhadap Self Control Abilities Dalam Keterampilan Sosial." *Jurnal Sosial Teknologi* 3, no. 9 (2023): 725–730.

Nurhasanah, Ninda, and Alfadhli. "Peran Muhasabah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2 (10) (2023): 4794–4810.

Qoyyimah, Azizatul, Fakultas Ushuluddin, and Syarif Hidayatullah Jakarta. "Dimensi Muhasabah Perspektif Sufistik Dalam Tafsir Firdaws Al- Na ' Im" (2023).

Rahadi, Dedi Rianto. *Konsep Penelitian Kualitatif*. PT. Filda Fikrindo, 2020.

Rusandi, and Muhammad Rusli. "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif

- Dan Studi Kasus.” *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021): 48–60.
- Saputra, Robby. “Konsep Muhasabah Menurut Imam Al Muhasibi (165-243 H)” (2022). https://repository.uin-suska.ac.id/59745/1/GABUNGAN_KECUALI_BAB_IV.pdf.
- Sari, alfi rahma. “KONSEP MUHASABAH SEBAGAI PENYEMBUH PENYAKIT HATI MENURUT IBNUL QAYYIM AL-JAUZIYYAH,” 2023.
- Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, and Farid Imam Kholidin. “Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (2020): 62–67.
- Sudiatmika, I Ketut, Budi Anna Keliat, and Ice Yulia Wardani. “Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Gejala Dan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Klien Perilaku Kekerasan.” *Jurnal Keperawatan Jiwa* 1, no. 1 (2013): 1–10.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake Sarasin, 2020. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>.
- Sulung, Undari, and Mohamad Muspawi. “Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier.” *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5, no. 3 (2024): 110–116.
- Umami, Riza, Yusrain, and Enik Sartika. “Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir Dalam Membentuk Regulasi Emosi Pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas Di Kecamatan Sambas” 7, no. 2 (2024): 77–84.
- Wigati, Indah, Fakultas Tarbiyah, Dan Keguruan, Iain Raden, and Fatah Palembang. “Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam” XVIII, no. 02 (2013): 193–214.
- Wiwin Saputra, Asniar Khumas, and Ahmad Ridfah. “Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di Kota Makassar.” *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 4, no. 2 (2022): 115–125.
- Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini, and Calvin Octavianus Anggono. “Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi.” *Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (2019): 174.
- Abdulllah, Dudung. “Perspektif Al-Quran Tentang Posisi Manusia Dalam Memakmurkan Alam Raya.” *Ad-Daulah* 5, no. 1 (2016): 13–20.

- Ainul Mardziah Binti Zulkifli. "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)" (2018): 1–121.
- Anggraini. "Konsep Berpikir Positif Menurut DR. Ibrahim Elfiky Dan Relevansinya Dengan Muhasabah Dalam Tasawuf." *Skripsi*, no. Mi (2021): 5–24. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/icis/article/view/12702>.
- Anwar, Saiful, Muchamad Adam Basori, and Sintya Kartika Prameswari. "Anger and Control in Islamic Education." *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* 581, no. Incesh (2021): 339–343. <https://www.atlantispress.com/proceedings/incesh-21/125962184%0Ahttps://www.atlantispress.com/article/125962184.pdf>.
- Assyakurrohim, Dimas, Dewa Ikhrum, Rusdy A Sirodj, and Muhammad Win Afgani. "Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif." *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer* 3, no. 01 (2023): 1–9.
- Carolina, Claudya, and Mita Aswanti Tjakrawiralaksana. "Efektivitas Intervensi Teen Anger Management and Education Dalam Mengatasi Masalah Kemarahan Dan Agresivitas Pada Remaja Perempuan." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 2 (2021): 200–210.
- Clodia, Cindi. "KONSEP PENDIDIKAN IBADAH THAHARAH MENURUT AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA' ULUMUDDIN." *Thaharah* (2021). http://repository.iainbengkulu.ac.id/5571/1/SKRIPSI_CINDI_CLODIA_A.R.pdf.
- Darmawan, Gigih Noviardi. "MUHASABAH DALAM PERSPEKTIF AL- (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka) Skripsi Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta Sebagai Pelaksanaan Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S . Ag) Oleh : Gigih Noviardi Darmawan NIM :." *Institut PTIQ Jakarta* (2022): 1–78.
- Darmawanti, Ira, Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, and Universitas Negeri Surabaya. "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 9 (2012): 19–29.
- Estefan, Gredyana, and Yeni Duriana Wijaya. "Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Pelaku." *Jurnal Psikologi* 12, no. 1 (2014): 26–33. <https://media.neliti.com/media/publications/126410-ID-gambaran-proses-regulasi-emosi-pada-pela.pdf>.
- Febriani, Nur Arfiyah, and Ahmad Kamaluddin. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground." *MUMTAZ - Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* 6, no. 01 (2022): 73–102. <http://jurnalptiq.com/index.php/mumtaz>.

Handayani, Ririn. *Metode Penelitian Sosial*. Bandung, 2020.

Harmalis. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam." *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–1788.
<https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jon.edu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>.

Hasanah, Siti Alfiatun. "KONSEP MUHASABAH DALAM AL-QUR'AN Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Jurnal Al-Dirayah* 1 (1), no. 1 (2018): 57–65.

Iffah, Fadhillah, and Yuni Fitri Yasni. "Manusia Sebagai Makhluk Sosial Pertemuan." *Lathaif: Literasi Tafsir, Hadis Dan Filologi* 1, no. 1 (2022): 38–47.

Ilma, Mughniatul, and Safiruddin Al-Baqi. "Mengelola Emosi Marah Orang Tua Dalam Wacana Fiqh Parenting." *FICOSIS* 03 (2023): 275–293.

Kamaruddin, Ilham, Deri Firmansah, Zulkifli, Ade Putra Ode Aman, Nasarudin, Mohammad Ardani Samad, and Haeruddin. "Metode Penelitian Kuantitatif," 2023.

Lidia Artika, M Yaffi Rabbani, Muhammad Ridho Rizky Nafis, Nursyahri Siregar, and Indra Gusnanda. "Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali." *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan* 1, no. 2 (2023): 29–55.

Minauli, Irna, and Elvi Andriani Yusuf. "Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Agresivitas Pada Remaja Disruptive Behavior Disorders." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 11, no. Juni (2015): 12–18.

Nurhalimah, Anisa. "Analisis Anger Issues Terhadap Self Control Abilities Dalam Keterampilan Sosial." *Jurnal Sosial Teknologi* 3, no. 9 (2023): 725–730.

Nurhasanah, Ninda, and Alfadhli. "Peran Muhasabah Dalam Meningkatkan Prestasi Belajar (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Darul Hikmah Cisauk Tangerang Banten)." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 2 (10) (2023): 4794–4810.

Qoyyimah, Azizatul, Fakultas Ushuluddin, and Syarif Hidayatullah Jakarta. "Dimensi Muhasabah Perspektif Sufistik Dalam Tafsir Firdaws Al- Na ' Īm" (2023).

Rahadi, Dedi Rianto. *Konsep Penelitian Kualitatif*. PT. Filda Fikrindo, 2020.

Rusandi, and Muhammad Rusli. "Merancang Penelitian Kualitatif Dasar/Deskriptif Dan Studi Kasus." *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam* 2, no. 1 (2021): 48–60.

Saputra, Robby. "Konsep Muhasabah Menurut Imam Al Muhasibi (165-243 H)" (2022). [https://repository.uin-suska.ac.id/59745/1/GABUNGAN KECUALI](https://repository.uin-suska.ac.id/59745/1/GABUNGAN%20KECUALI)

BAB IV.pdf.

- Sari, alfi rahma. "KONSEP MUHASABAH SEBAGAI PENYEMBUH PENYAKIT HATI MENURUT IBNUL QAYYIM AL-JAUZIYYAH," 2023.
- Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, and Farid Imam Kholidin. "Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal." *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2, no. 2 (2020): 62–67.
- Sudiatmika, I Ketut, Budi Anna Keliat, and Ice Yulia Wardani. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Dan Rational Emotive Behavior Therapy Terhadap Gejala Dan Kemampuan Mengontrol Emosi Pada Klien Perilaku Kekerasan." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 1, no. 1 (2013): 1–10.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. In *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Rake Sarasin, 2020. <https://scholar.google.com/citations?user=O-B3eJYAAAAJ&hl=en>.
- Sulung, Undari, and Mohamad Muspawi. "Memahami Sumber Data Penelitian: Primer, Sekunder, Dan Tersier." *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)* 5, no. 3 (2024): 110–116.
- Umami, Riza, Yusrain, and Enik Sartika. "Bimbingan Rohani Islam Melalui Metode Zikir Dalam Membentuk Regulasi Emosi Pada Jamaah TQN Khathibiyah Sambas Di Kecamatan Sambas" 7, no. 2 (2024): 77–84.
- Wigati, Indah, Fakultas Tarbiyah, Dan Keguruan, Iain Raden, and Fatah Palembang. "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam" XVIII, no. 02 (2013): 193–214.
- Wiwin Saputra, Asniar Khumas, and Ahmad Ridfah. "Efektivitas Anger Management Training Untuk Menurunkan Perilaku Agresi Verbal Pada Remaja Pengguna Game Online Mobile Legends Di Kota Makassar." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 4, no. 2 (2022): 115–125.
- Yusainy, Cleoputri, Ratri Nurwanti, Ignatius Ryan Jeffri Dharmawan, Riska Andari, Maria Ulfatul Mahmudah, Rizki Restuning Tiyyas, Baiq Hanny Muthia Husnaini, and Calvin Octavianus Anggono. "Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi." *Jurnal Psikologi* 17, no. 2 (2019): 174.
- American Psychological Association. (2023, November 3). *Control anger before it controls you*. Diakses pada 3 Mei 2025 dari <https://www.apa.org/topics/anger/control>
- Rahmah, T. *Anger issue: Pengertian, gejala, dan cara mengendalikannya*. Dosen Psikologi. Diakses pada 3 Mei 2025, dari <https://dosenpsikologi.com/anger-issue>

Santos-Longhurst, A. *Do I have anger issues? How to identify and treat an angry outlook.* Healthline. Diakses pada 3 Mei 2025, dari <https://www.healthline.com/health/anger-issues#causes>

Steen, L., & Gonzalez, K. *Anger issues, symptoms, causes & management.* Study.com. Diakses pada 3 Mei 2025, dari <https://study.com/learn/lesson/anger-issues-symptoms-causes.html>

Kumparan. (t.t.). *Anger issues: Pengertian, penyebab, dan tanda-tandanya.* Diakses pada 3 Mei 2025, dari <https://kumparan.com/berita-hari-ini/anger-issues-pengertian-penyebab-dan-tanda-tandanya-1yzphsqRVSZ/full>

Makarim, F. R. *Apa itu anger issues? Ini penyebab, gejala, dan cara mengatasinya.* Halodoc. Diakses pada 4 Mei 2025, dari <https://www.halodoc.com/artikel/apa-itu-anger-issues-ini-penyebab-gejala-dan-cara-mengatasinya>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Sejarah UINSA.* Diakses pada 1 Mei 2025, dari <https://uinsa.ac.id/sejarah>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Visi dan misi UINSA.* Diakses pada 1 Mei 2025, dari <https://uinsa.ac.id/visi-misi-tagline>

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *Profil Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.* Diakses pada 1 Mei 2025, dari <https://uinsa.ac.id/fuf/tp>

Wawancara

RFI,"Wawancara Dengan RFI", 22 Mei 2025.

NFU,"Wawancara Dengan NFU", 22 Mei 2025

PLS,"Wawancara Dengan PLS", 22 Mei 2025

SFR, "Wawancara Dengan SFR.",23 Mei 2025

USM,"Wawancara Dengan USM", 23 Mei 2025

LA,"Wawancara Dengan LA", 23 Mei 2025