

**PELATIHAN POLA PIKIR AL-QURAN
DALAM MEMBENTUK REGULASI EMOSI MAHASISWA
DI KAMPUS KAHFI BBC MOTIVATOR SCHOOL**



Oleh:

Syarifah Hidayahna

NIM: 212000111107

**STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA**

TESIS

**Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Master of Arts
Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam**

YOGYAKARTA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syarifah Hidayahna
NIM : 21200011117
Fakultas : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian /karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Saya yang menyatakan



Syarifah Hidayahna, S.Sos

NIM. 21200011117

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Bismillahirrahmanirrahim.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syarifah Hidayahna, S. Sos.
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian yang bebas dari plagiasi. Jika di kemudian hari terbukti bahwa naskah tesis ini bukan karya saya sendiri, maka saya siap ditindak sesuai dengan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Yang menyatakan,



Syarifah Hidayahna, S.Sos

NIM. 21200011117



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-750/Un.02/DPPs/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Pelatihan Pola Pikir Al-Quran dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa di Kampus KAHFI BBC Motivator School

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SYARIFAH HIDAYAHNA, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 21200011117
Telah diujikan pada : Selasa, 08 Agustus 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Dr. Ja'far Assagaf, M.A.
SIGNED

Valid ID: 64dcacc4a672



Penguji II
Prof. Dr. Hj. Maemonah, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 64dcd9ca0f94ae



Penguji III
Zulkipli Lessy,
S.Ag., S.Pd., M.Ag., M.S.W., Ph.D.
SIGNED

Valid ID: 64db7346d7b73



Yogyakarta, 08 Agustus 2023
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana
Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 64def1be67524

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga
Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **PELATIHAN POLA PIKIR AL-QURAN DALAM MEMBENTUK REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA DI KAMPS KAHFI BBC MOTIVATOR SCHOOL**

Yang ditulis oleh:

Nama : Syarifah Hidayahna
NIM : 21200011117
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Bimbingan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut dapat diajukan kepada Pascasarjana Komunikasi UIN Sunan Kalijaga untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar *Master of Arts (M.A.)*.

Wassalamu 'alaikum wr. wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 24 Juli 2023
Pembimbing



Dr. Maemoenah

MOTO

Setelah selesai tugas satu kerjakan tugas lainnya begitulah kehidupan dalam Quran surah al-Insyirah.

PR dalam kehidupan ini akan selalu ada, Allah telah menjanjikan di balik kesulitan pasti ada kemudahan.

Tidak ada alasan untuk mengatakan sulit terhadap satu pekerjaan, teruslah bermanfaat dan belajar untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi dari hari ini karena sejatinya dunia tempat menanam.

Kita bukan siapa-siapa tanpa keimanan di dalam hati.

Jauhi sifat malas, berdoa kepada Allah supaya kita termasuk ke dalam orang yang beruntung.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan untuk

Diri saya sendiri, untuk jiwaku yang pernah terluka begitu dalam, terima kasih sudah melalui proses yang luar biasa. Terima kasih sudah mau menyembuhkan. Terima kasih sudah mau bangkit.

Terima kasih sudah bertahan.

Dan kepada orang tuaku yang rela memangku dan mengarahkanku dengan doa dan petunjuknya. Kepada kedua orang tuaku yang mulia, yang tersayang ibu (Elfida) dan Ayah (Syafaruddin) aku persembahkan tesis ini seiring doaku.



ABSTRAK

Salah satu problematika yang dialami oleh mahasiswa dengan banyak peran adalah sulitnya mereka dalam mengatur emosi ketika dihadapkan dengan lingkungan yang berbeda, bahkan mereka merasakan niat yang melenceng saat menjalankan banyak peran, seperti adanya perasaan pamrih dan perasaan lebih dominan dari individu lainnya. Hal ini menjadikan mereka kecewa ketika sesuatu yang terjadi tidak sesuai dengan harapan mereka. Dari permasalahan tersebut menjadikan mahasiswa dengan banyak peran bergabung mengikuti pelatihan pola pikir Al-Quran di Kampus KAHFI BBC Motivator School. Selanjutnya penelitian ini akan merespon dari jawaban rumusan permasalahan pertama, kedua, dan ketiga.

Adapun rumusan masalah yang pertama bagaimana pelaksanaan kegiatan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School, pada rumusan masalah kedua bagaimana terapan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School, dan yang ketiga adalah apa saja karakteristik regulasi emosi berbasis Al-Quran yang ditanamkan kepada mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif analisis yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisa guna memperoleh hasil kajian tentang pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School. Subjek penelitian dipilih dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria pertama, usia 20-23 tahun dan belum menikah, kedua mahasiswa menjalankan banyak peran, seperti tergabung dalam organisasi, komunitas dan pekerja *freelance*.

Temuan yang didapat dalam penelitian ini mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School, yang berdampak pada menurunnya emosi negative, mampu berpikir positif, munculnya motivasi positif, hingga mampu berinteraksi dengan lingkungan yang berbeda, selain itu pengaturan emosi mahasiswa

banyak peran menanamkan niat yang positif dilakukan karena Lillah, sebagaimana Al-Quran menyebutkan segala sesuatu tergantung oleh niat yang letaknya di hati, yang kemudian hati juga merupakan fungsi berpikir. Ketika yang ditanamkan niat baik, maka akan melahirkan kehidupan yang positif dalam segala aspek social serta emosional yang positif pula. Selanjutnya dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan pola pikir Al-Quran dapat diimplikasikan dalam keilmuan Bimbingan Konseling Islam, terkhusus terapi yang digunakan kepada mahasiswa dalam menyentuh aspek alam sadar dan tak sadar.

Kata Kunci: Pelatihan, Pola Pikir Quran, Regulasi Emosi



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, yang maha pengasih dan penyayang dan selalu melimpahkan rahmat dan hidayahNya. Sholawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat serta pengikutnya yang istiqhomah. Alhamdulillah wa Syukurillah penulis mampu menyelesaikan penulisan tesis dengan judul ***“Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa Di Kampus KAHFI BBC Motivator School”***.

Dalam menyelesaikan penulisan tesis ini tidak sedikit perjuangan dan pengorbanan yang telah dilalui, tenaga dan energi yang telah terkuras. Penulis menyadari kelancaran dan kesuksesan proses penulisan hingga pada tahap penyelesaian, tentu tidak terlepas dari bimbingan, arahan serta dukungan dari semua pihak yang telah relah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membantu penulis. Sehubungan dengan itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang tiada ternilai kepada yang terhormat:

1. Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A. yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjutan di Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies*, Pascasarjana.
2. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, M. Ag selaku Direktur Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah

memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan lanjut dalam program studi *Interdisciplinary Islamic Studies*.

3. Ibu Prof. Dr. Hj. Maemonah. selaku Dosen Pembimbing Tesis, Peneliti mengucapkan ribuan terima kasih atas arahan, bimbingan dan masukannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini dengan baik
4. Ibu Dr. Ita Rodiah Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi akademik selama di Pascasarjana.
5. Para Dosen program studi *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan limpahan ilmu pengetahuan.
6. Kedua orang tua peneliti, bapak (Syafaruddin), Ibu (Elfida), terima kasih telah memberikan support berupa materil dan non materil, terutama doa Ibu yang melancarkan saya menyelesaikan studi ini, atas segenap cinta dan kasih sayang.
7. Kepada responden, terimakasih banyak yang sudi kiranya telah memberikan informasi-informasi terkait dengan permasalahan yang lagi diteliti.
8. Mbak-Mbak Asrama Kayanaqi teman seperjuangan dalam menyusun thesis, yang setiap hari menjadi sumber inspirasi dan tukar pikiran perihal penyusun tesis.
9. Keluarga besar mahasiswa angkatan konsentrasi BKI yang *insha allah* bersama menyelesaikan studi ini.
10. Sahabat-sahabat yang jauh disana, terimakasih yang selalu menjadi pendengar yang setia dan tempat berkeluh kesah serta

tidak hentinya memberikan dukungan, semangat dan do'a kepada penulis.

11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu

Tesis ini telah selesai disusun dengan segala upaya menuju kesempurnaan, akan tetapi penulis menyadari kesempurnaan hanya milik Allah semata, sehingga berbagai kekurangan dan kejanggalan mungkin saja terdapat didalamnya, hal ini disebabkan oleh kurangnya ilmu yang penulis miliki. Oleh karen itu, penulis sangat mengharapkan kepada berbagai pihak agar bersedia menyalurkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penulisan karya ilmiah di masa yang akan datang.

Penulis hanya bisa mengucapkan ribuan terimakasih atas segalanya. Semoga kebaikan yang diberikan semua pihak, tercatat sebagai amal jariyah. Penulis menyadari, dalam penulisan tesis ini tentu ada kekurangan. Semoga karya ilmiah ini dapat dibaca secara keseluruhan dan dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta seluruh umat. Aamiin Ya Rabbal 'Alamin.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Yogyakarta, 27 Juli 2023

Syarifah Hidayahna, S.Sos

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian	6
D. Kajian Pustaka	8
E. Kerangka Teoritis	14
F. Metode Penelitian	21
1. Pendekatan dan Jenis Penelitian	21
2. Informan Penelitian dan Lokasi Penelitian.....	21
3. Teknik Pengumpulan Data.....	22
4. Sumber Data	25
5. Profil Informan	25
G. Sistematika Pembahasan.....	28
BAB II PELATIHAN POLA PIKIR AL-QURAN DALAM MEMBENTUK REGULASI EMOSI INTRAPERSONAL PADA MAHASISWA BANYAK PERAN DI KAMPUS KAHFI BBC MOTIVATOR SCHOOL.....	30
A. Pembukaan.....	30
B. Keterampilan Memonitor Emosi	33
C. Keterampilan Meregulasi Emosi	36
D. Problem Solving	38
E. Segitiga Expressi	40

1. Perasaan	42
2. Pikiran.....	43
3. Kesadaran.....	45
F. Penutupan Kegiatan	48

BAB III PELATIHAN POLA PIKIR AL-QURAN DALAM MEMBENTUK REGULASI EMOSI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA BANYAK PERAN DI KAMPUS KAHFI BBC MOTIVATOR SCHOOL.....	50
A. Aktif Bekerja Secara Positif	51
B. Sosialisasi dan Mengupayakan Dukungan Sistem.....	54
C. Instrospeksi (Muhasabah).....	58
D. Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa dengan Banyak Peran Di Kampus KAHFI	62
1. Hubungan dengan teman	64
2. Hubungan dengan Orangtua	74
3. Hubungan dengan Guru	85
BAB IV PELATIHAN POLA PIKIR AL-QURAN DALAM MEMBENTUK REGULASI EMOSI METAPERSONAL PADA MAHASISWA BANYAK PERAN DI KAMPUS KAHFI BBC MOTIVATOR SCHOOL.....	96
A. Amalan Spiritual.....	98
B. Niat Ikhlas karena Allah.....	111
BAB V PENUTUP	123
A. Kesimpulan	123
B. Saran	124
DAFTAR PUSTAKA	126
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	132

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Kajian Pustaka	8
Tabel 2.1	Identitas Narasumber Dosen Wali KAHFI.....	26
Tabel 2.2	Identitas Narasumber Mahasiswa KAHFI.....	27
Tabel 3.1	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	66
Tabel 3.2	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	71
Tabel 3.3	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	77
Tabel 3.4.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	82
Tabel 3.5.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	87
Tabel 3.6.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	91
Tabel 4.1.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	101
Tabel 4.2.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	107
Tabel 4.3.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	113
Tabel 4.4.	Pelaksanaan Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa.....	118

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Segitiga Ekspresi..... 41



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Para ilmuwan dari kalangan sosiologi, antropologi dan psikologi belum bersepakat dalam mendefinisikan dan merumuskan tentang konsep manusia. Mereka hanya sampai pada sebuah kesimpulan bahwa manusia adalah makhluk yang unik. Keunikan manusia terletak pada pola perilaku dan sikap yang seringkali berubah-ubah dan berbeda-beda antara satu dengan lainnya. Fenomena perilaku dan sikap manusia tersebut dalam psikologi disebut dengan emosi.¹

Emosi yang terdapat dalam diri manusia bersifat dinamis dan fluktuatif, ia akan terlihat pada saat individu mengalami suatu peristiwa atau pengalaman yang sedang dialami, baik pengalaman atas interaksi dengan diri sendiri (intrapersonal), interaksi dengan orang lain (interpersonal), dan interaksi dengan kekuatan di luar diri dan di luar interaksi secara langsung. Dalam hubungan interpersonal, seringkali terjadi proses sosial yang tidak sesuai dengan harapan keinginan individu. Harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan tersebut berpotensi memunculkan perasaan dan emosi tertentu, seperti emosi kecewa atau bahkan emosi marah.²

¹ Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010): 224-225.

² Sarlito Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002): 88.

Dalam pandangan Gross respons tubuh dalam menyikapi kondisi tertentu yang berkaitan dengan kognisi seseorang dalam menilai kondisi tersebut sebagai hasil persepsi terhadap situasi yang dialami itulah emosi. Sedangkan pengaturan diri dalam menangani perasaan seperti pada saat marah, gembira, kecewa, cemas, takut, atau suasana hati yang resah dalam usaha untuk menenangkan diri, disebut dengan regulasi emosi.³ Keberhasilan dalam menjalani kehidupan sosial dapat ditentukan dengan perkembangan emosi seseorang dan kemampuan dalam meregulasi emosinya. Perkembangan emosi itu sendiri dipengaruhi faktor yang bersumber dari dalam diri sendiri, pengalaman dalam menghadapi konflik-konflik yang dialami, faktor lingkungan, serta merasa adanya kekuatan supranatural yang mengatur segalanya.⁴

Dewasa muda yang mampu membentuk regulasi emosi dengan fleksibel dan tepat cenderung memiliki kualitas hubungan yang lebih baik, memiliki jiwa prososial dan menunjukkan kompetensi sosial lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami resiko patologi. Sedangkan mahasiswa dengan keterampilan regulasi emosi yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam kompetensi sosial dan penyesuaian diri di lingkungan.⁵

³ Gross, J., *Emotion and Emotion Regulation*, (New York: Guilford Press, 1999): 188.

⁴ Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, 262.

⁵ Ahmad Kamaluddin, *Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground*, (Jakarta: PTIQ Jakarta, 2021): 50.

Oleh karena itu setiap individu tentu memiliki banyak peran untuk dimainkan dalam kehidupan mereka, dan hal yang sama berlaku untuk mahasiswa. Peran yang dimaksud di sini adalah seorang mahasiswa yang memiliki banyak aktivitas, membutuhkan waktu dan untuk melakukannya dengan optimal dan sebaik mungkin.⁶ Fenomena yang sering terjadi adalah banyaknya mahasiswa yang mengikuti kegiatan yang berbeda-beda. Dalam hal ini, mereka memiliki banyak peran dan masalah muncul ketika mereka memenuhi peran mereka tidak hanya sebagai mahasiswa tetapi juga sebagai anggota organisasi dan juga di tempat kerja. Banyak peran yang dijalani oleh mahasiswa mengarah pada konflik peran dan emosi negatif seperti kemarahan, rasa bersalah, kekecewaan, ketakutan dan kesedihan.⁷

Dalam hal ini penulis menemukan hal yang menarik di Kampus KAHFI BBC Motivator School tepatnya berlokasi di Tangerang Selatan. Kampus tersebut merupakan sekolah motivator yang melakukan proses pelatihan dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa. Pelatihan tersebut dinamakan dengan "Pelatihan Pola Pikir Al-Quran". Pelatihan pola pikir Al-Quran tersebut menekankan pada aspek kognitif, sebagaimana yang dikemukakan oleh Albert Bandura, suatu perilaku yang ingin diubah dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu pendekatan

⁶ Kinanti Hanum dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran," *Jurnal Psikologi* 9, no. 3 (2022): 24.

⁷ Rachmah, D. N., "Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2015): 42.

behaviorsime dan pendekatan kognitif.⁸ Begitupun dengan yang dikemukakan oleh James Arthue Ray dalam Harefa yang menerangkan bahwa pola pikir akan memengaruhi cara individu menangani berbagai macam masalah.⁹

Konsep pikir yang diutarakan oleh Kampus KAHFI BBC Motivator School bukan saja berfokus pada akal (kognitif), namun Kampus KAHFI BBC Motivator School menggunakan teori Al-Quran dalam kata ‘pikir’. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Prof. Harun Nasution dalam temuannya mengenai hati dan akal.¹⁰ Al-Quran menyebutkan bahwa relasi antara hati dan akal tidak dapat dipisahkan. Qolbu dalam perspektif Al-Quran merupakan pemahaman manusia. Seperti yang terdapat dalam Q.S. Al-A’raf: 179. Artinya:

*“Dan sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. mereka itulah orang-orang yang lalai”.*¹¹

⁸ Albert Bandura, A. *Social Learning Theory*, (Morisstown: Learning Press, 1971): 368.

⁹ Andrias Harefa, *Terapi Pola Pikir Tentang Makna Learn, Unlearn, dan Relearn*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010): 85.

¹⁰ Harun Nasution, *Akal dan Wahyu dalam Isla.*, (Depok: Universitas Indonesia, 1982): 20.

¹¹ Depag RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Al-Huda, 2002): 175.

Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh Quraish Shihab dalam tafsirnya, berdasarkan ayat tersebut bahwa manusia Allah anugerahi akal dan hati disamping fisik, oleh sebab itu gunakan ketiganya dengan baik. Agar manusia menjadi makhluk yang seimbang dalam berpikir, maka letakkan sedikit akal pada perasaan biar lurus sehingga manusia tidak merasakan emosional dan sebaliknya letakkan juga sedikit hati dan perasaan di akal manusia, supaya manusia tidak arogan. Di dalam akal akan menghasilkan ilmu, sedangkan di dalam hati menghasilkan iman.¹²

Misalnya manusia akan berpikir bagaimana untuk menyesuaikan dirinya atau apa yang akan ia lakukan untuk menghadapi bahaya, maka manusia akan mencari ilmunya, disitu akal berperan. Akan tetapi dalam hal ini akal juga bisa salah untuk berpikir dan hati juga bisa salah dalam merasakan, dan menjadikan timbulnya keraguan. Maka disinilah fungsi wahyu yang memberikan tuntunan kepada manusia, agar manusia tidak salah langkah dalam berpikir dan berbuat.

Berdasarkan perintah Al-Quran dari yang telah dipaparkan tersebut, maka KAHFI mengadakan pelatihan pola pikir Al-Quran, guna membentuk pola pikir manusia agar manusia mengaitkan ketiga komponen di dalam diri, yaitu fisik, akal, dan hati sesuai dengan tuntunan Al-Quran, hanya Al-Quran dan Sunnah lah konsep kebenaran yang hakiki dalam membentuk manusia berpikir dan bertindak.

¹² Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Mizan, 2002): 178

Menurut hemat peneliti, konsep model regulasi emosi yang di tawarkan Al-Quran dapat memberikan kontribusi dalam usaha untuk melakukan perubahan sikap dan perilaku negatif ke arah yang lebih baik dan positif. Sehubungan dengan permasalahan tersebut, menjadi penting mengadakan pengkajian untuk mengungkapkkan keterkaitan kognitif dengan regulasi emosi. Maka fokus penelitian ini yaitu untuk mengkaji bagaimana Pelatihan Pola Pikir Al-Quran Dalam Membentuk Regulasi Emosi Mahasiswa di Kampus KAHFI BBC Motivator School.

B. Rumusan Masalah

Dari paparan latar belakang yang telah diuraikan tersebut, maka penulis merumuskan beberapa pertanyaan penting, yaitu:

1. Bagaimana pelaksanaan kegiatan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School?
2. Bagaimana terapan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School?
3. Apa saja karakteristik regulasi emosi berbasis Al-Quran yang ditanamkan kepada mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditentukan diatas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui pelaksanaan kegiatan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School
2. Mengetahui penerapan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School
3. Mengetahui karakteristik regulasi emosi berbasis Al-Quran yang ditanamkan kepada mahasiswa di Kampus KAHFI BBC Motivator School

Berdasarkan tujuan penelitian diatas tersebut, maka melalui hasil penelitian ini diharapkan dapat diambil manfaat dan kegunaannya sebagai berikut:

1. Tinjauan Teoritis

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru mengenai pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi interpersonal, intrapersonal, dan metapersonal yang diharapkan mampu memberikan solusi terhadap perilaku negatif yang terjadi pada diri mahasiswa dengan banyak peran khususnya, serta menambah kajian ilmu, terkhusus dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, yang akan bermanfaat untuk konselor dalam menangani masalah klien.

2. Tinjauan Praktis

Aspek terpenting yang harus dimiliki seorang individu adalah regulasi emosi yang merupakan dasar untuk berinteraksi dengan lingkungan, agar terjalin *hablumminannas*, *hablumminallah*, dan *minal alam* dengan baik. Sehingga dalam

penelitian ini diharapkan dapat mengetahui pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi.

D. Kajian Pustaka

Adapun kajian pada penelitian Tesis terkait Pelatihan Pola Pikir Al-Quran dalam Membentuk Regulasi Emosi secara spesifik belum penulis temui pada penelitian terdahulu. Akan tetapi pembahasan terkait regulasi emosi penulis temui di jurnal cetak maupun online, buku-buku terkait, banyak membantu penulis dalam menyusun konsep yang akan disesuaikan dari Al-Quran. Berikut ini disajikan sejumlah kajian terdahulu yang relevan membahas tema atau topik yang berkaitan dengan regulasi emosi. Terdapat pada table berikut:

Tabel 1.1
Kajian Pustaka

Nama Peneliti dan Identitas Penelitian	Hasil Penelitian
Burdangin Zen ”Pengendalian Emosi dalam Perspektif Al- Quran dan as-Sunnah” Disertasi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, (2014)	Ia menyelesaikan disertasinya dengan fokus pada pengelolaan emosi, Zen mengkaji sifat-sifat Nabi Muhammad dalam Al-Qur'an dan Hadits, khususnya sifat-sifat Siddiq, Tabligh, Amanah dan Fathana, yang diyakini berpengaruh positif terhadap pengendalian emosi. Pembahasan tersebut memperjelas bahwa Al-Quran dan As-Sunnah melihat bahwa kemampuan mengendalikan emosi memegang peranan penting dalam harmonisasi kehidupan manusia. Kajian ini berfokus untuk mengkaji pesan-pesan Al-Quran dan As-Sunnah tentang penanganan emosi melalui karakteristik Nabi Muhammad SAW. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa perintah Al-Quran untuk melakukan pengendalian emosi dimaksudkan

agar individu mampu mencapai kesejahteraan sendiri dalam kehidupannya.

- Shinantya Ratnasari
"Perbedaan Regulasi Emosi Perempuan dan Laki-Laki"
Jurnal Psikologi Sosial. Vol. 15, no. 1 (2017)
- Perbedaan regulasi emosi umum antara wanita dan pria dihasilkan dari perbedaan dalam penekanan ekspresi. Jika salah satu dimensi menyimpang secara signifikan, ada juga perbedaan yang signifikan dalam hasil keseluruhan. Menariknya, perbedaan antara dimensi cognitive reappraisal dan expressive suppression cukup besar baik pada perempuan maupun laki-laki. Dari sini dapat disimpulkan bahwa penggunaan pikiran atau kognisi secara sadar lebih diutamakan daripada ketidaksadaran. Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan besaran cognitive reappraisal antara perempuan dan laki-laki. Walaupun dapat juga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dimensi penekanan ekspresi antara perempuan dan laki-laki. Jadi ada perbedaan regulasi emosi secara umum antara wanita dan pria.
- M. Fakhru Razi
"Dzikir Dan Kecerdasan Intelektual, Emosional, Spritual Dalam Quran"
Disertasi UIN Yogyakarta, (2016)
- Kajian ini berfokus pada manfaat dan efek dzikir terhadap kecerdasan emosional. Dari sini dapat disimpulkan bahwa ayat-ayat Tahmid mempengaruhi kecerdasan emosional untuk mendorong seseorang menggunakan hati nuraninya sebagai sumber ilmu dalam bertindak dalam kehidupan. Dalam jurnal Pengobatan Alternatif dan Pelengkap, Anastasi dan Andreo melakukan penelitian berjudul "Pengaruh Kecemasan Akut pada Ritual Keagamaan". Studi ini mencakup berbagai ritual keagamaan yang memiliki efek menguntungkan psikologis dan fisiologis bagi manusia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan berkurang secara signifikan pada orang yang rajin dan benar melakukan ritual spiritual keagamaan. Ini berarti bahwa terlibat dalam ritual keagamaan sangat membantu dalam menciptakan kesehatan mental. Sementara itu,
-

dalam bukunya, *The Psychological and Physical Benefits of Spiritual/Religious Practices*, Ellen Idler juga menggali banyak manfaat positif dari praktik keagamaan dan spiritual yang memengaruhi identitas dan kesehatan seseorang. Selain itu, menurut Idler, agama dan spiritualitas juga berpengaruh. efek kumulatif pada kesehatan seumur hidup.

Nama Peneliti dan Identitas Penelitian	Hasil Penelitian
R. Rachmy Diana “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam” Jurnal Integratif. Vol. 37, no. 82 (2015)	Menurutnya, Islam adalah agama yang mengajarkan manusia untuk menyeimbangkan nilai-nilai spiritual serta hati (kesadaran) dan pikiran ketika menghadapi berbagai hal dalam hidup, seperti membimbing Nabi untuk melakukan sholat Istikharah untuk tampil dan berdoa untuk yang terbaik. Dia menyimpulkan bahwa kemampuan mengelola stres emosional dan konflik batin serta mengendalikan dorongan tak sadar mengarah pada kehidupan yang bahagia.
Syahidah Rena “Spiritualitas Dan Regulasi Diri: Studi Coping Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di DKI Jakarta” Disertasi UIN Jakarta, (2018)	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaturan diri dapat memiliki pengaruh yang signifikan dalam menghilangkan hubungan negatif antara spiritualitas dan stres. Semakin tinggi self-regulation of learning siswa, maka semakin tinggi pula fungsi spiritualitas sebagai penyangga peristiwa stres (stress buffer function). Pada saat yang sama, studi ini menegaskan melalui analisis kualitatif bahwa spiritualitas dan self-regulation telah terbukti sebagai penanggulangan yang efektif untuk mengatasi stres akademik. Spiritualitas menjadi coping yang berfokus pada emosi dan pengaturan diri secara bersamaan menjadi coping yang berfokus pada masalah. Fokus penelitian ini adalah kesehatan mental mahasiswa kedokteran dalam mengatasi stres melalui self-regulation berupa peningkatan spiritualitas.

S. Hidayah
“Evaluasi Program
Pelatihan Pola Pikir
Al-Quran di Kampus
Kahfi Bagus Bina
Cendekia (BBC)
Motivator School”
Jurnal Pengabdian
Masyarakat. Vol. 2,
no. 6 (2022)

Penelitian tentang evaluasi program pelatihan pola pikir Al-Quran. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis: 1) konteks program pelatihan pola pikir AlQur'an, 2) masukan program pelatihan pola pikir Al- Qur'an, 3) proses pelatihan pola pikir Al-Qur'an, 4) hasil program pelatihan pola pikir AlQur'an. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode deskriptif. Model evaluasi yang digunakan adalah CIPP, yaitu suatu model evaluasi untuk mengukur tingkat efektifitas program pelatihan, yang dilihat dari aspek context (konteks), input (masukan), process (proses), serta product (hasil) yang dikembangkan oleh Stufflebeam (1960). Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) konteks pelatihan telah memenuhi persyaratan yaitu minat peserta didik tinggi untuk mengikuti dan bergabung dalam pelatihan, (2) masukan pelatihan, bahwa kurikulum pelatihan sudah relevan dengan kebutuhan dan tujuan, (3) proses pelatihan mengenai media dan metode pelatihan sudah cukup menunjang terselenggaranya pelatihan. Namun pelaksanaan pelatihan belum sepenuhnya dilaksanakan sesuai jadwal, (4) hasil pelatihan, kualitas lulusan sudah sesuai dengan yang ditargetkan. Mengenai kuantitas peserta masih perlu ditingkatkan untuk memenuhi target lulusan. Pihak kampus sudah melakukan monitoring dan evaluasi terhadap peserta didik secara continue terhadap sikap, pengetahuan, dan keterampilan.

Nama Peneliti dan Identitas Penelitian	Hasil Penelitian
<p>Taufik Hidayat “Konsep Berpikir Dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran PAI di Sekolah” Jurnal Tarbawy. Vol. 3, no. 1 (2016)</p>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk menemukan konsep berpikir dalam Alquran kemudian dicari implikasinya terhadap pembelajaran PAI di sekolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan mengoperasikan metode tafsir maudui, dengan menelusuri dan menganalisis seluruh term al-fikr dalam Al-Quran. Data primer penelitian ini adalah ayat-ayat dengan term al-fikr. Penelitian ini menemukan: tujuan berpikir dalam Al-Quran yaitu, 1) mendapatkan kebenaran, 2) mengamalkan syariat Islam, 3) lebih dekat dengan Allah, dan terakhir 4) berakhlak baik. Kedudukan berpikir dalam Alquran yaitu sangat dimuliakan, mendapat rahmat, dan terhindar dari azab Allah. Selain itu ada pula cara berpikir menurut Al-Quran yaitu; 1) berpikir dengan hati yang bersih, 2) berpikir dengan logika atau akal yang benar disertai bimbingan wahyu, 3) berpikir luas dengan cara yang sederhana agar mudah dipahami, 4) terbuka dengan pemikiran orang lain, dan terakhir, 5) berpikir dari proses hingga dampak yang dihasilkan. Adapun manfaat berpikir yang dimaksud dalam Al-Quran yaitu, 1) mengetahui hikmah dari syariat Islam, 2) mengetahui hikmah dan tujuan ciptaan Allah, 3) termotivasi melakukan kebaikan, 4) diangkat derajatnya, 5) terhindar dari hawa nafsu, dan 6) mendapat ilmu pengetahuan. Berdasarkan penelitian ini, konsep berpikir dalam Alquran memiliki implikasi terhadap rancangan, perencanaan, proses, dan evaluasi pembelajaran PAI di sekolah.</p>
<p>Olievia “Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi FIP UNESA yang Terdampak Pandemi Covid-19” Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 1, no. 3 (2020)</p>	<p>Pandemi Covid-19 dapat menimbulkan emosi negatif pada mahasiswa seperti mudah kesal, sedih, marah, cemas, lelah, tidak bersemangat dan emosi lain yang dapat berubah-ubah. Mahasiswa perlu memiliki keterampilan untuk mengelola emosi negatif saat pandemi Covid-19 yang disebut juga dengan regulasi emosi. Pelatihan regulasi emosi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mahasiswa mengenai regulasi emosi. Metode yang digunakan pada pelatihan regulasi emosi ini meliputi brainstorming, permainan, diskusi, dan roleplay. Hasil dari pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan regulasi emosi mahasiswa</p>

antara sebelum dan sesudah pelatihan regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi mahasiswa meningkat setelah mengikuti pelatihan regulasi emosi dan mempraktekkan hasil pelatihan pada saat bertindak atau berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Ahmad Kamaluddin
 “Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran dan Implementasi-nya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground” Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman. Vol. 6, no. 1 (2022)

Regulasi emosi berbasis Al-Quran pada penelitian ini mengusung teori psikosufistik, yakni teori yang membahas tentang tingkah laku manusia dari sudut pandang tasawuf yang mengedepankan pengembangan potensi batin (qalb) ke arah psikologis agar senantiasa dekat dengan Allah. Kesejahteraan diri merupakan kondisi sejahtera yang mencakup emosi dan suasana hati yang positif (misalnya, kepuasan, kebahagiaan), tidak adanya emosi negatif (misalnya, stres, depresi, kegelisahan), memiliki kepuasan dengan kehidupan serta mampu menilai kehidupan secara positif. Disertasi ini mengungkapkan term Al-Qur’an tentang regulasi emosi yang mencakup empat model yaitu: 1) displacement, yaitu mengalihkan emosi kepada obyek lain seperti berdzikir. 2) adjusment, yaitu mengalihkan pikiran ke arah yang positif seperti husnuzzhon. 3) coping, yaitu menerima dan menjalani segala hal yang terjadi dalam hidup seperti muhasabah. 4) regresi, yaitu kembali kepada fitrah manusia seperti bertaubat. Hasil penelitian Di ini adalah bahwa konsep psikosufistik dinilai dapat merubah sikap dan perilaku komunitas tasawuf underground yang sebelumnya melakukan penyimpangan sosial, seperti mabuk, sex bebas, melakukan tindakan kriminal menjadi lebih baik dari aspek kepribadian, kesejahteraan diri, penerimaan diri, dan kesadaran diri sehingga dapat mengurangi kegelisahan hati dan tekanan psikologis mereka. Penelitian ini juga menemukan kesimpulan tentang regulasi emosi berbasis Al-Quran, yaitu menggali potensi hati (qalb) dalam mengelola emosi agar tidak berlebihan dalam mengekspresikan gejolak emosional yang muncul.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa Al-Quran telah memberikan pelajaran bagaimana manusia mampu mengelola dan mengenali emosinya dengan baik dan bijak.

Sebagaimana Nabi Muhammad telah mencontohi mengelola emosi dengan baik, sehingga diyakini memiliki pengaruh positif terhadap pengendalian emosi. Selain itu kajian terdahulu menelaah pesan-pesan Al-Quran dan As-Sunnah tentang penanganan emosi melalui karakteristik Nabi Muhammad. Dengan demikian perintah Al-Quran menyerukan untuk melakukan pengendalian emosi dimaksudkan agar individu mampu mencapai kesejahteraan sendiri dalam kehidupan.

Dalam hal ini peneliti meninjau bahwa pelatihan pola pikir Al-Quran yang dilaksanakan di Kampus KAHFI BBC Motivator School melakukan usaha membentuk regulasi emosi mahasiswa KAHFI. Adapun rangkaian kegiatan dan metode pembelajaran memiliki kesamaan yang dilakukan pada penelitian pelatihan lainnya. Ini lah alasan ketertarikan peneliti untuk melihat perbedaan pelatihan pola pikir Al-Quran pada penelitian sebelumnya, selain itu materi yang diberikan kepada mahasiswa KAHFI bukan hanya terkait psikologi, namun KAHFI menanamkan nilai-nilai Al-Quran kepada mahasiswa dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa banyak peran.

E. Kerangka Teoritis

Penelitian ini berfokus untuk membahas pelatihan pola pikir Al-Quran dan regulasi emosi pada mahasiswa banyak peran. Untuk menganalisis pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi, peneliti menggunakan teori (Al-Fikr) menurut Al-Quran, dimana fikir yang disebutkan oleh Al-Quran bukan hanya

terletak pada akal saja, namun hati juga mempunyai fungsi untuk berpikir.¹³ Sebagaimana yang dijelaskan oleh Quraish Shihab dalam tafsirnya, berdasarkan Q.S. Al-A'raf: 179, bahwa manusia Allah anugerahi akal dan hati disamping fisik, oleh sebab itu gunakan ketiganya dengan baik. Agar manusia menjadi makhluk yang seimbang dalam berpikir, maka letakkan sedikit akal pada perasaan biar lurus sehingga manusia tidak merasakan emosional dan sebaliknya letakkan juga sedikit hati dan perasaan di akal manusia, supaya manusia tidak arogan. Di dalam akal akan menghasilkan ilmu, sedangkan di dalam hati menghasilkan iman.¹⁴

Misalnya manusia akan berpikir bagaimana untuk menyesuaikan dirinya atau apa yang akan ia lakukan untuk menghadapi bahaya, maka manusia akan mencari ilmunya, disitu akal berperan. Akan tetapi dalam hal ini akal juga bisa salah untuk berpikir dan hati juga bisa salah dalam merasakan, dan menjadikan timbulnya keraguan. Maka disinilah fungsi wahyu yang memberikan tuntunan kepada manusia, agar manusia tidak salah langkah dalam berpikir dan berbuat.¹⁵

Berdasarkan perintah Al-Quran dari yang telah dipaparkan, maka sejalan dengan hal tersebut KAHFI mengadakan pelatihan pola pikir Al-Quran, pikir yang dimaksudkan oleh KAHFI bukan hanya terletak pada akal, namun hati juga memiliki fungsi untuk berpikir. Guna membentuk pola pikir manusia agar manusia

¹³ Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi (Vol 14)*. (F. A. Hamid, Penerj) (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009): 548.

¹⁴ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Mizan, 2002): 178.

¹⁵ Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Mizan, 2002): 178.

mengaitkan ketiga komponen di dalam diri, yaitu fisik, akal, dan hati sesuai dengan tuntunan Al-Quran, hanya Al-Quran dan Sunnah lah konsep kebenaran yang hakiki dalam membentuk manusia berpikir dan bertindak.¹⁶

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Chaerani dan Subandi bahwa individu yang mengalami kesulitan dalam regulasi emosi umumnya akan sulit untuk beradaptasi, menjalin relasi, motivasi diri yang tidak stabil, serta timbulnya pikiran negatif dan prasangka. Selanjutnya manusia dalam interaksi sosialnya akan selalu menjalin hubungan dengan diri sendiri, diri sendiri dengan lingkungan sekitar/individu di luar dirinya, bahkan bagaimana individu membangun hubungan spiritualnya.¹⁷

Manusia Allah ciptakan memiliki emosi, karena dengan adanya emosi, manusia bisa merasakan perasaan sedih dan perasaan bahagia. Oleh sebab itu keterampilan dalam regulasi emosi penting untuk dimiliki setiap individu, guna untuk menstabilkan perasaan tersebut, sangat penting bagi individu memiliki kemampuan untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosi.¹⁸

Sebagaimana yang disampaikan oleh Chaerani dan Subandi bahwa di dalam diri manusia terdapat tiga bentuk regulasi emosi,

¹⁶ Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983): 183.

¹⁷ Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2010): 226.

¹⁸ Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2010): 224.

yaitu: Regulasi emosi intrapersonal, dimana individu mampu mengatur proses-proses yang terjadi dalam dirinya, peran individu menjadi sangat penting untuk menentukan tindakan yang efektif dalam menghadapi berbagai situasi dan tugas. Selanjutnya regulasi emosi interpersonal, dimana individu mampu menjalankan proses mengubah pengalaman emosional diri sendiri atau orang lain melalui interaksi sosial. Kemudian regulasi emosi metapersonal, dimana individu memiliki hubungan spiritual, yang didasari dengan keimanan.¹⁹

Dari pemaparan para ahli tersebut, maka untuk membentuk regulasi emosi yang stabil harus dipelajari, dilatih, dan dimiliki oleh setiap orang, guna untuk kebermanfaatan dirinya serta lingkungan disekitarnya, dengan regulasi emosi yang baik, individu dapat memberikan respon yang baik terhadap situasi emosional. Oleh sebab itu ada beberapa usaha yang dilakukan untuk mendorong kemampuan regulasi emosi yang baik, salah satu usaha tersebut sebagaimana yang diungkapkan oleh Ramdhani adalah berupa melakukan proses pelatihan.²⁰

Goldstsein dan Gressner dalam Kamil, mengungkapkan bahwa pelatihan merupakan usaha yang sistematis untuk menguasai keterampilan, peraturan, konsep, ataupun cara

¹⁹ Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, (Yogyakarta:Pustaka Pelajar, 2010): 226.

²⁰ Pretty Riskiana, *Peningkatan TOT (Training of Trainer) Dalam Meningkatkan Penyelenggaraan Diklat Oleh Widyaiswara Di BPPS (Balai Pelatihan Pekerja Sosial) Kota Cimahi*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013): 7

berperilaku yang berdampak pada peningkatan kinerja.²¹ Selain itu pelatihan sudah menjadi cara umum di berbagai institusi untuk mengasah keterampilan, pengetahuan, dan sikap menjadi lebih baik.²² Pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial dalam membentuk regulasi emosi pun bermacam-macam, seperti pelatihan keterampilan sosial yang dikembangkan oleh Harb dan Heimberg, pelatihan dasar yang dikembangkan dalam kurikulum Boys Town Publication, pelatihan berpikir positif yang dikembangkan oleh Dr. Elfiky, dan masih banyak lagi jenis pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial dalam membentuk regulasi emosi.²³

Dalam hal ini Kampus KAHFI BBC Motivator School melaksanakan pelatihan pola pikir Al-Quran untuk membentuk regulasi emosi mahasiswa KAHFI. Proses kegiatan pelatihan tersebut sebagaimana dalam teori Mustafa Kamil proses pelatihan diawali dengan pembukaan kegiatan, keterampilan memonitor emosi, keterampilan regulasi emosi, dan penutupan kegiatan.²⁴

Selanjutnya untuk menerapkan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi intrapersonal mahasiswa KAHFI, mereka mempelajari fundamental, dimana pada materi ini

²¹ Mustafa Kamil, *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*. (Bandung: Alfabeta, 2010): 6.

²² Ali Chaerudin, *Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*,. (Bandung: CV. Jejak, 2019): 5.

²³ Melati Ismi Hapsari dan Nida Ul Hasanat, "Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Psycho Idea* 8, no. 1 (2010): 20.

²⁴ Mustafa Kamil, *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*, (Bandung: Alfabeta, 2010): 152.

mahasiswa menyadari bahwa dirinya sebagai khalifah dimuka bumi, sehingga ia mampu untuk memimpin dirinya sendiri, dan memandang suatu permasalahan merupakan hal yang positif, selain itu mahasiswa juga diajak untuk melakukan kontemplasi. Menurut Teori Perilaku Terencana (TPB), niat (kontemplasi) adalah representasi kognitif dari kesiapan seseorang untuk melakukan perilaku/tindakan tertentu, dan niat ini dapat digunakan untuk ukuran perilaku/tindakan seseorang.²⁵

Sebagaimana Quran juga memerintahkan supaya manusia memperbaiki niat ketika melakukan sesuatu bahkan segala sesuatu harus diikuti dengan niat yang benar, agar segala kegiatan menjadi berkah, dan niat itu terletak di hati. Sebagaimana sabda Rasulullah, yang artinya:

“Apabila baik segumpal daging itu, maka akan baiklah seluruh tubuhnya, tetapi apabila rusak segumpal daging itu, niscaya akan rusak pula seluruh tubuhnya. Segumpal daging itu bernama qalbu (H.R. Bukhari Muslim)”.

Selanjutnya untuk membentuk regulasi emosi interpersonal, mahasiswa akan mempelajari Pikir I Pikir II, pada materi ini mahasiswa akan mengenal kesalahan berpikir, apabila cara berpikir benar, maka ucapan/penyampaiannya benar, disini mahasiswa akan mempraktikkan *public speaking*, komunikasi yang baik sangat dibutuhkan dalam menjalani interaksi sosial, sebagaimana keberhasilan Rasulullah dalam berdakwah

²⁵ Bobek dan Richard C, “A Theory Of Planned Behavior Approach,” *The Journal of the Ammerican Taxation Association (JATA)* 29, no. 1, (2007): 93.

dikarenakan komunikasi/cara penyampaian Rasulullah kepada ummatnya disenangi dan diterima oleh masyarakat, dalam hal ini mahasiswa akan mengaplikasikan FAST (Fathonah, Amanah, Shiddiq, Tabligh), dimana sifat tersebut dipraktikkan oleh Rasul dalam lingkungan sosialnya. Kemudian untuk membentuk regulasi metapersonal, mahasiswa akan mempelajari Hypno-Quran, dalam hal ini mahasiswa diharapkan untuk sampai kepada tingkat khusyu beribadah, seperti tidak mengharap pujian, tidak mengeluh, dan sebagainya. Pada pembelajaran ini pula mahasiswa menuliskan asmaul husna sebanyak 1000x dan amalan spiritual lainnya.²⁶

Mahasiswa sebagai individu yang berkembang menuju kedewasaan juga merupakan agen perubahan sosial yang harus selalu menunjukkan perannya dalam kehidupan nyata. Menurut Rachmah, mahasiswa memiliki tiga peran penting, yakni: peran intelektual, peran moral dan peran sosial. Dengan peran yang dijalani oleh mahasiswa sering mengalami gesekan dalam interaksi dalam lingkungan social nya. Oleh sebab itu berdasarkan observasi awal bahwa peneliti bahwa mahasiswa memerlukan bantuan untu terbentuknya regulasi emosi mereka disebabkan peran yang dijalani.²⁷

²⁶ Hidayah S., “Evaluasi Pelatihan Program Pola Pikir Al-Quran di Kampus KAHFI BBC Motivator School,” *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 1, (2022): 687

²⁷ Rachmah, D. N., “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak” *Jurnal Psikologi* 42, no 1 (2015): 61.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Sifat dari penelitian ini adalah penelitian kualitatif suatu kancah kehidupan yang bertujuan menghimpun data atau informasi tentang masalah tertentu mengenai kehidupan masyarakat yang menjadi objek penelitian.²⁸ Penelitian lapangan adalah tentang pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa KAHFI BBC Motivator School, jenis penelitian deskriptif analisis, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisa dengan cermat, guna memperoleh hasil sebagai kesimpulan dan kajian tentang pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa di Kampus KAHFI BBC Motivator School.²⁹

2. Informan Penelitian dan Lokasi Penelitian

a. Informan Penelitian

Pemilihan informan ditentukan dengan teknik purposive sampling dengan melakukan kuesioner pertanyaan terbuka secara acak³⁰ pada Januari 2023 kepada mahasiswa KAHFI terfokus kepada mahasiswa yang memiliki banyak peran. Banyak peran yang dimaksudkan

²⁸ Bakhrudin Al-Habsy, "Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan dan Konseling: Study Literatur," *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2, (2017): 90-115.

²⁹ Yoki Yusanto, Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif, *Jurnal Of Scientific Communication*, 1.1 (2020), 1-13.

³⁰ Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2000): 103.

adalah: yang memegang peran kemahasiswaan di dua kampus dan tergabung dalam organisasi, dan komunitas, pekerja freelance/part time. Rentang usia informan adalah 20-23 tahun dan belum menikah. Informan yang memiliki kriteria tersebut penulis dapatkan sebanyak 10 informan, 10 informan tersebut dibagi menjadi dua, yang pertama adalah 8 informan mahasiswa KAHFI yang memiliki banyak peran, lalu 2 orang dosen wali yang dimaksudkan adalah dosen yang mendampingi pelatihan pola pikir Al-Quran. Pemikiran yang negatif, menyalahkan diri sendiri, motivasi yang labil, dan mengeluh. Data yang terkumpul dari jawaban pertanyaan tersebut yang digunakan oleh penulis sebagai acuan gambaran umum mengenai pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School.

3. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui seperangkat instrument yang berguna untuk alat ukur dalam penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan informasi atau data penelitian. Data utama dalam penelitian ini didapatkan melalui analisis-analisis yang relevan tentang pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa banyak peran.

Data tersebut didapatkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.³¹

a. Observasi

Observasi merupakan salah satu teknik untuk mengumpulkan data di dalam penelitian, maka teknik observasi peneliti gunakan untuk melihat bagaimana berlangsungnya pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi pada mahasiswa di Kampus KAHFI BBC Motivator School. Tujuan peneliti melakukan observasi adalah salah satu tujuan untuk mendapatkan data dan informasi yang dianggap penting, yang kemudian data ini dikumpulkan melalui pengamatan langsung pada tempat penelitian.³²

Adapun observasi yang digunakan oleh peneliti adalah jenis observasi partisipan, dimana setengah dari waktu penelitian, peneliti turut mengikuti, selebihnya diluar itu. Peneliti memerhatikan dosen wali memberikan stimulus/sugesti kepada mahasiswa KAHFI dengan metode ceramah, mahasiswa tidak merasakan bosan saat perkuliahan, dikarenakan apa yang disampaikan oleh dosen wali adalah mempelajari diri mereka.

³¹ John Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019): 254.

³² Sandu Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*: 68.

b. Wawancara

Langkah selanjutnya adalah dengan melakukan teknik wawancara yang berkaitan dengan fokus penelitian, dengan tujuan untuk memperoleh data dari subjek yang diwawancarai. Setelah data diperoleh, maka dilakukan pengumpulan data dari hasil wawancara yang dilakukan dengan dosen wali KAHFI dan mahasiswa KAHFI BBC Motivator School tepatnya yang berada di Tangerang Selatan.

Penelitian dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan terstruktur dan formal kepada subjek penelitian dalam format yang sama dengan wawancara yang telah disiapkan, disertai dengan pertanyaan tidak terstruktur dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang diinginkan secara lebih mendalam.³³

c. Dokumentasi

Tujuan dilakukannya teknik dokumentasi pada penelitian ini, yaitu untuk menggali informasi pendukung yang berkaitan dengan regulasi emosi mahasiswa KAHFI di Kampus KAHFI. Dimana teknik dokumentasi merupakan suatu metode pengumpulan data dengan cara menyimpan catatan-catatan data yang sudah ada, peristiwa-peristiwa masa lalu. Ada banyak bentuk dokumen, yaitu dokumen yang dapat berupa kata-kata, gambar, atau karya

³³ Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014): 231.

monumental seseorang, seperti tentang regulasi emosi mahasiswa di Kampus KAHFI. Sama halnya dengan apa yang dikatakan oleh Muhajir yaitu “teknik dokumentasi merupakan cara pengumpulan data melalui peninggalan tertulis, misalnya seperti arsip-arsip, buku-buku, teori, dalil atau hukum-hukum dan lainnya yang dianggap berkaitan dengan masalah penelitian”.³⁴

4. Sumber Data

Sumber data yang dijadikan rujukan oleh peneliti dalam tesis ini merupakan data-data yang diperoleh dari bahan-bahan yang bisa dikategorisasikan menjadi dua sumber, yaitu data primer (keempat informan mahasiswa KAHFI, dan dua informan dosen wali KAHFI), yang telah mengisi kuesioner, wawancara, dan observasi) dan data sekunder (data berasal dari sumber bacaan, dokumentasi dan arsip-arsip).³⁵

5. Profil Informan

Berikut ini adalah data informan di kampus KAHFI, yaitu dosen wali dan mahasiswa KAHFI yang diperoleh peneliti. Adapun karakteristik responden yang mengikuti pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School sebagai berikut:

³⁴ Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rakesarasin, 1996): 197.

³⁵ Gulo, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Grasindo, 2002): 116.

Tabel 2.1
Identitas Narasumber Dosen Wali KAHFI

Nama	Usia (Thn)	Jabatan dan Pendidikan Terakhir	Keahlian berdasarkan Pendidikan
Tubagus Wahyudi	54	Pembina S3 Ilmu Tafsir PTIQ Jakarta	Bidang keagamaan dan entertain
Syarif Hidayatullah	36	Wakil Quality Control S3 Syariah konsentrasi UIN SyarifHidayatullah Jakarta	Bidang keagamaan dan ekonomi

Sumber: Hasil wawancara dengan narasumber

Pengolahan analisis data ini akan Tabel 4.1 tersebut merupakan sumber informasi peneliti dalam memperoleh bagaimana pelaksanaan pelatihan pola pikir Al-Quran yang dilaksanakan oleh Kampus KAHFI. Dr. Tubagus Wahyudi, ST., MSi., CHL., MCHt. adalah seorang yang mendirikan Kampus KAHFI dan yang menyelenggarakan program pelatihan pola pikir Al- Quran. Riwayat pendidikan beliau S1 di Jurusan Tehnik Arsitektur di UNIMER Malang, S2 pada Program *Entertainment Communication Interstudi* Jakarta, dan S3 Ilmu Tafsir Institut PTIQ Jakarta. Selain itu beliau juga memperoleh *certificate*. Adapun *certificate* yang diperoleh yaitu: IBH (*Hypnosis Fundamental*), HSI (*Hypnotherapy*), HSI (*Hypnosis Instructor*), HSI (*Master Hypnosis Therapy*). Beliau juga berprofesi sebagai Motivator, *Trainer*, Dosen, Terapis, Konselor, Arsitek, *Actor*, MC, *Dubber*, dan Desain Grafis.

Prof. Dr. Syarif Hidayatullah, S.S.I., MA. Riwayat pendidikan beliau S1 pada Jurusan FDI (Fakultas Dirasat Islamiah) UIN Jakarta, S2 di jurusan Hukum Syariah IIQ, S3

Jurusan Hukum Ekonomi Syariah Konsentrasi UIN Jakarta. Beliau sudah 10 tahun bergabung di Kahfi, dan Jabatan beliau di KAHFI diamanahkan sebagai dewan wali dan wakil kepala sekolah *quality control*. Dimana bidang tersebut bertugas dalam memantau akhlak dan pemahaman materi KAHFI (termasuk mengontrol dan mengecek senyum, mimik, interaksi, dan komunikasi, serta ekspresi mahasiswa KAHFI).

Tabel 2.2
Data Narasumber Mahasiswa KAHFI

Inisial (Gender)	Usia (Thn)	Kelas	Peran yang Dijalani
AP (Pr)	22	20B Semester Pikir I Pikir II	Mahasiswa semester 8, pengajar privat, anggota HMI, freelance MC, WO.
HB (Lk)	21	21A Semester Hypno-Quran	Mahasiswa semester 7, Karang Taruna, Lingkar Psikologi, HMJ, ILMPI, freelance WO, MC.
AM (Lk)	23	21A Semester Hypno-Quran	Mahasiswa semester 8, komunitas mengejar mimpi, komunitas mengajar, HMI, freelance privat.
ID (Pr)	22	20B Semester Pikir I Pikir II	Mahasiswa semester 7, pengajar bimbel, badan eksekutif mahasiswa, HMJ.

Sumber: Hasil wawancara dengan narasumber

Subjek dalam penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang mahasiswa KAHFI dan 2 (dua) orang dosen wali KAHFI. Keempat subjek didapat dari hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa KAHFI yang memiliki kriteria yang dibutuhkan dan telah memenuhi kriteria yang ada, yaitu seseorang yang berperan sebagai mahasiswa, anggota

komunitas atau organisasi, dan juga sedang bekerja. Keseluruhan subjek telah memiliki kriteria yang sama, maka penelitian ini dapat dikatakan sebagai penelitian fenomenologi.³⁶

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan dalam memahami permasalahan yang akan diteliti, penyajian tesis ini dibagi menjadi lima bab pembahasan sebagai berikut:

Bab pertama yakni berisi pendahuluan untuk menghantarkan pembahasan hasil yang menyeluruh dan sistematis, serta menjadi bahan pijakan dari produk masalah yang akan diteliti yang meliputi latar belakang penelitian, dilanjutkan dengan rumusan masalah sebagai penegasan inti permasalahan penelitian yang dicari jawabannya, maka diperlukan tujuan penelitian dan kegunaan penelitian yang diharapkan dalam penelitian ini, kajian pustaka berisi tentang uraian hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh orang lain dan relevan dengan topik penelitian, kerangka teori untuk mengetahui batas akhir penelitian yang sudah ada, agar terdapat perbedaan dengan penelitian yang ingin dilakukan, metode penelitian, langkah yang digunakan untuk hasil penelitian sesuai dengan apa yang menjadi pokok dalam permasalahan, serta sistematika pembahasan sebagai proyek gambaran awal alur penelitian.

³⁶ Muhammad Rijal Fadhli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021): 54.

Bab kedua yaitu menjelaskan tentang jawaban rumusan masalah pertama, yaitu pelaksanaan kegiatan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi pada mahasiswa banyak peran di Kampus Kahfi BBC Motivator School yang terdiri dari pembukaan pelatihan, memonitor emosi, regulasi emosi, problem solving, segitiga ekspresi, dan penutupan kegiatan.

Bab ketiga adalah pembahasan terkait jawaban rumusan masalah kedua, yaitu terapan pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi pada mahasiswa banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School, yang terdiri dari aktif bekerja secara positif, sosialisasi dan mengupayakan dukungan sistem, instrospeksi (muhasabah), hubungan dengan teman, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan guru.

Bab keempat yakni berisi pembahasan terkait rumusan masalah ketiga, yaitu karakteristik regulasi emosi berbasis Al-Quran yang ditanamkan kepada mahasiswa dengan banyak peran di Kampus Kahfi BBC Motivator School karakteristik regulasi emosi berbasis Al-Quran, yang terdiri dari amalan spiritual dan niat ikhlas karena Allah.

Bab kelima menjadi bab terakhir atau penutup pada pembahasan penelitian ini, yaitu berisikan kesimpulan yang berdasarkan pada analisis data hasil penelitian atau jawaban dari rumusan masalah pada bab pertama, selain itu terdapat saran yang disampaikan dari peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Pada bab ini peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa perbedaan pelatihan pola pikir Al-Quran dengan pelatihan lainnya, terkhusus pelatihan dalam membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran di Kampus KAHFI BBC Motivator School. Kampus tersebut menggunakan pendekatan kognitif untuk membentuk regulasi emosi mahasiswa dengan banyak peran. Adapun aspek kognitif yang dimaksudkan oleh Kampus KAHFI sebagaimana Al-Quran menyebutkan bahwasannya hati juga mempunyai fungsi untuk berpikir. Dimana hati dan akal tidak dapat dipisahkan, keduanya saling berkaitan. Oleh sebab itu hendaknya setiap mahasiswa dengan banyak peran di KAHFI meletakkan sedikit akal pada perasaannya supaya tidak emosional dan sebaliknya meletakkan sedikit perasaan di akalnya supaya tidak arogan.

Hal tersebut menjadikan mahasiswa banyak peran mengikuti pelatihan pola pikir Al-Quran. Dikarenakan proses kegiatan pelatihan ini berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, tidak seperti pada penelitian sebelumnya yang mengungkapkan proses pelatihan membentuk regulasi emosi hanya dilakukan dalam beberapa menit atau beberapa jam saja, namun ada pula terdapat beberapa persamaan dalam melaksanakan kegiatan pelatihan,

seperti diawali dengan pembukaan, materi yang diberikan berupa pengenalan emosi, serta penutupan kegiatan.

Selanjutnya pelatihan pola pikir Al-Quran memadukan antara psikologi dan unsur keagamaan. Dimana proses tersebut meliputi, menanamkan niat karena Allah, pengaplikasian itikaf, muhasabah, dimana proses tersebut merupakan proses perenungan, memahami segitiga ekspresi, pendekatan antara dosen wali dan mahasiswa dalam mengenali dan menggali kebutuhan emosional mereka, dosen wali melakukan cek focus pada mahasiswa banyak peran. Sehingga kebutuhan dalam meregulasi emosi intrapersonal, interpersonal dan metapersonal ketika mengikuti pelatihan pola pikir Al-Quran, mereka mampu memahami dan menerapkan ketika dihadapkan dengan situasi yang tidak sesuai dengan harapan individu.

B. Saran

Berdasarkan temuan penelitian yang peneliti lakukan, ada beberapa saran yang peneliti rasa perlu untuk dikembangkan pada penelitian selanjutnya. Bagi subjek penelitian, peneliti berharap supaya dalam menjalankan banyak peran hendaknya menanamkan niat yang kuat, bahwa tak semua harus dibalas dengan kebaikan di dunia, serta lebih bisa merasionalkan permasalahan yang sedang dirasakan. Sangat dibutuhkan bagi mahasiswa ketika merasa ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, hendaknya mereka bergabung di lingkungan yang mendukung semakin memahami

pentingnya pikiran positif yang akan memengaruhi individu sukses dalam membangun hubungan interaksi sosial.

Bagi peneliti selanjutnya, yang akan meneliti terkait pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran, diharapkan mampu untuk menggali informasi lebih dalam terhadap aspek-aspek pelatihan pola pikir Al-Quran dalam membentuk regulasi emosi.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman Saleh, *Psikologi Suatu pengantar Dalam Persepektif Islam*, (Jakarta: Kencana, 2004)
- Abdurrahman Sunni, “Efektifitas Penggunaan Otak Kanan dan Otak Kiri Terhadap Pencapaian Belajar Mahasiswa,” *Jurnal Studi Keislaman dan Pendidikan* 8, no.2 (2020)
- Abraham Maslow, *A Theory Of Human Motivation*, (USA: LLC, 2012)
- Ahmad Kamaluddin, “Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground,” *Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman* 6, no. 1 (2022)
- Ahmad Kamaluddin, *Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground*, (Jakarta: PTIQ Jakarta, 2021)
- Albert Bandura, *A. Social Learning Theory*, (Morisstown: Learning Press, 1971)
- Al-Ghazali, *Mengenal Diri*, (Jakarta: Tasawuf Underground, 2018)
- Ali Chaerudin, *Manajemen Pendidikan dan Pelatihan*,. (Bandung: CV. Jejak, 2019)
- Al-Jazairi, S. A., *Tafsir Alquran Al-Aisar*, (Jakarta: Darus Sunnah Press, 2010)
- Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi (Vol 14)*. (F. A. Hamid, Penerj) (Jakarta: Pustaka Azzam, 2009)
- Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, (Malang :Universitas Muhammadiyah Malang, 2004)

- Andrias Harefa, *Terapi Pola Pikir Tentang Makna Learn, Unlearn, dan Relearn*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2010)
- Bakhrudin Al-Habsy, “Seni Memahami Penelitian Kualitatif Dalam Bimbingan dan Konseling: Study Literatur,” *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 2, (2017)
- Bertens, *Psikoanalisis Sigmund Freud*, (Jakarta: Gramedia, 2016)
- Bobek dan Richard C, “A Theory Of Planned Behavior Approach,” *The Journal of the Ammerican Taxation Association (JATA)* 29, no. 1, (2007)
- Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010)
- Tubagus Wahyudi, *Mengenal Manusia (Sebuah Tafsir Tentang Manusia)*, (Banten: BBC Publisher, 2019)
- Depag RI, *Al-Quran dan Terjemahannya*, (Jakarta: Al-Huda, 2002)
- Djamharah dan Syaiful Bahri, *Strategi Belajar Mengajar*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005)
- Djuju Sudjana, *Metode dan Teknik Pembelajaran Partisipatif*, (Jakarta: Falah, 2011)
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A metaanalysis of school based universal interventions. *Child Development*, 82(1):405–432. <https://doi.org/10.1111/j.14678624.2010.01564.x>
- Griffin, EM. 2009. *A First Look at Communication Theory*. 7 th ed. New York: McGraw-Hill. 104
- Gross, J., *Emotion and Emotion Regulation*, (New York: Guilford Press, 1999)

- Gulo, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Grasindo, 2002)
- HAMKA, *Tafsir al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panji Mas, 1983)
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983)
- Harun Nasution, *Akal dan Wahyu dalam Isla.*, (Depok: Universitas Indonesia, 1982)
- Hays, D.F. Prosocial Development. "Child Psychology And Psychiatry And Allied Disciplines," dalam <https://www.cambridge.org/core/journals/journal-of-child-psychologyand-psychiatry-and-allied-disciplines>. Diakses tanggal 26 April 2023.
- Hidayah S., "Evaluasi Pelatihan Program Pola Pikir Al-Quran di Kampus KAHFI BBC Motivator School," *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, no. 1, (2022)
- Howards S. Friedman dan Miriam, *Kepribadian teori Klasik dan Modern*, (Jogyakarta: Erlangga, 2006)
- Ibrahim Elfiky, *Terapi Berpikir Positif :Biarkan Mukjizat Dalam Diri Anda Melesat Agar Hidup Lebih Sukses dan Lebih Bahagia*, diterjemahkan oleh Khalifurrahman Fath dan M. Taufik Daman, (Jakarta : Zaman, 2015)
- John Bowlby foreword by Allan N. Schore, 2008. Attachmen. New York: Bassic Books.
- John Creswell, *Research Design: Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan campuran*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019)
- Kinanti Hanum dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran ," *Jurnal Psikologi* 9, no. 3 (2022)
- Kinanti Hanum dan Ira Darmawanti, "Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Dengan Banyak Peran ," *Jurnal Psikologi* 9, no. 3 (2022)

- Lexy Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Rosda Karya, 2000)
- Lisya Chaerani dan Subandi, *Peranan Regulasi Emosi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010)
- M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*, Jakarta: Lentera Hati Pusat Studi Al-Qur'an dan Yayasan Paguyuban Ikhlas, 2000
- Melati Ismi Hapsari dan Nida Ul Hasanat, "Efektivitas Pelatihan Keterampilan Sosial Pada Remaja Dengan Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Psycho Idea* 8, no. 1 (2010)
- Muhammad Rijal Fadhli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif," *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021)
- Mujamil Qamar, *Epistemologi Pendidikan Islam Dari Metode Tradisional Hingga Metode Kritik*, (Jakarta: Erlangga, 2005)
- Musfir Bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005)
- Mustafa Kamil, *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*. (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Mustafa Kamil, *Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi)*, (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Neng Lutfi Maspupah, "Etika Komunikasi Perspektif Hadis (Dalam Kutub at-Tis'ah)," *Jurnal Ilmu Hadis* 4, no. 1 (2019)
- Noeng Muhadjir, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Yogyakarta: Rakesarasin, 1996)
- Olievia Mulyana, "Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Meningkatkan Strategi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Psikologi FIP UNESA," *JURPIKAT (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)* 1. No. 3 (2020)

- Pretty Riskiana, *Peningkatan TOT (Training of Trainer) Dalam Meningkatkan Penyelenggaraan Diklat Oleh Widyaiswara Di BPPS (Balai Pelatihan Pekerja Sosial) Kota Cimahi*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013)
- Pretty Riskiana, *Peningkatan TOT (Training of Trainer) Dalam Meningkatkan Penyelenggaraan Diklat Oleh Widyaiswara Di BPPS (Balai Pelatihan Pekerja Sosial) Kota Cimahi*, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2013)
- Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, (Jakarta: Mizan, 2002)
- Rachmah, D. N., “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak,” *Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2015)
- Randy Hidayat, “Teori Hirarki Kebutuhan Maslow,” *Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2022)
- Romo Dewa, *Rahasia Dewa Hypnosis*, (Jakarta: PT. Gramedia, 2015)
- Santrock, *Masa Perkembangan Anak*, (Jakarta: Salemba, 2011)
- Sarlito Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002)
- Sitti Trinurmi, “Pengaruh Sugesti Dalam Pencapaian Prestasi Belajar Siswa,” *Jurnal Al-Irsyad Al-Nafs, Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* 1, no.1 (2014)
- Sofaussamati, “Ikhlâs Persepektif Quran: Kajian Tafsîr Madhu’i,” *Jurnal Hermeneutik* 07, no. 02 (2013)
- Pusat Bahasa Pendidikan Nasional, KBBI, (Jakarta:Pusat Bahasa, 2008)
- Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2014)

- Sutarinah Ampuni, "Cognitive-Behavioral Marital Therapy: A cognitive-Behavioral Approach For Marital Distress," *Jurnal Buletin Psikologi XXII*, no. 1 (2004)
- Thabathaba'i, S. M., *Tafsir Al-Mizan*, (Jakarta: Penerbit Lentera, 2011): 351.
- Tubagus Wahyudi, *Mengenal Manusia (Sebuah Tafsir Tentang Manusia)*, (Banten: BBC Publisher, 2019)
- Yoki Yusanto, Ragam Pendekatan Penelitian Kualitatif, *Juornal Of Scientific Communication*, 1.1 (2020)
- Yucel, S., "The Notion of Husnudzan or Positive Thinking in Islam: Medieval Perspective," *Jurnal Humanities and Social Sciences* 04, no. 6 (2014)
- Zakiah Darajat, *Peranan Agama dan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Massagung, 1990)

