

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

<https://jipkm.com/index.php/jipkm>

ISSN: 3026-4553

**PENILAIAN ULANG KOGNITIF (COGNITIVE REAPPRAISAL) DALAM
ISLAM: STRATEGI MENGUBAH EMOSI NEGATIF MENJADI POSITIF
MELALUI PENAFSIRAN SPIRITUAL**

Aisyah Humaira Salsabila Rizqullah

aisyahrizqullah20@gmail.com

Munawarah

munawarah050202@gmail.com

Regita Pramesti Digdayani

regitadigdayani@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

Negative emotions often hinder personal development, especially within the context of Islamic education. Therefore, it is essential to integrate cognitive approaches with spiritual values to manage these emotions effectively. This study aims to explore how cognitive reappraisal can be applied as a strategy to transform negative emotions into positive ones through spiritual interpretation. The research utilizes a literature review method, collecting data through analysis of religious texts and related literature. Using a qualitative and descriptive approach, this study seeks to provide deeper insights into the relationship between spiritual interpretation and emotional regulation. It is hoped that the study will provide understanding on the importance of spiritual interpretation in managing emotions and enhancing individual well-being. The research findings will include a competency map in learning, as well as strategic steps to implement cognitive reappraisal based on Islamic values. Thus, this study is expected to serve as a reference for educators and practitioners in applying strategies for emotional transformation through a cognitive approach integrated with Islamic spiritual teachings, enabling individuals to better manage their emotions and achieve improved psychological well-being.

Keywords: *Cognitive Reappraisal, Negative Emotions, Positive, Spiritual Interpretation, Islamic Education.*

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

Abstrak

Emosi negatif sering kali menjadi penghalang dalam perkembangan diri individu, terutama dalam konteks pendidikan Islam. Oleh karena itu, penting untuk mengintegrasikan pendekatan kognitif dengan nilai-nilai spiritual untuk mengelola emosi tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana penilaian ulang kognitif dapat diterapkan sebagai strategi untuk mengubah emosi negatif menjadi positif melalui penafsiran spiritual. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode studi literatur dengan teknik pengumpulan data melalui kajian pustaka dan analisis isi terhadap teks-teks keagamaan serta literatur terkait. Dengan pendekatan kualitatif dan deskriptif, penelitian ini berupaya memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara penafsiran spiritual dan pengelolaan emosi. Diharapkan bahwa penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya penafsiran spiritual dalam mengelola emosi dan meningkatkan kesejahteraan individu. Hasil penelitian akan mencakup pemetaan kompetensi dalam pembelajaran serta langkah-langkah strategis dalam menerapkan penilaian ulang kognitif yang berbasis pada nilai-nilai Islam. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat membantu menjadi referensi untuk para pendidik dan praktisi dalam menerapkan strategi perubahan emosi melalui pendekatan kognitif yang terintegrasi dengan ajaran spiritual Islam, sehingga menciptakan individu yang lebih mampu mengelola emosinya dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Kata Kunci: *Penilaian Ulang Kognitif, Emosi Negatif, Positif, Penafsiran Spiritual, Pendidikan Islam.*

PENDAHULUAN

Emosi merupakan sesuatu yang dimiliki oleh setiap manusia, dan peranannya sangat besar dalam menentukan sikap serta tindakan kita. Namun, penting bagi kita untuk dapat mengelola emosi, terutama emosi negatif, agar dapat diubah menjadi emosi yang positif dan bermanfaat. Rasulullah SAW bersabda, “Orang yang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah.” (HR. Bukhari dan Muslim). Berdasarkan hadits tersebut bermakna betapa pentingnya kemampuan pengendalian diri dalam menghadapi emosi yang destruktif, seperti kemarahan, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain serta menjaga keseimbangan diri. Salah satu contoh tindakan mengelola emosi ditunjukkan pada surah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۖ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [13]: 28)

Dalam dunia pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan Islam, pengelolaan emosi merupakan aspek yang sangat penting untuk mendukung perkembangan diri individu. Emosi negatif, seperti kecemasan, kemarahan, dan frustrasi, sering kali menghambat proses belajar dan pertumbuhan spiritual. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi yang efektif dalam mengelola emosi ini. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah penilaian ulang kognitif, yang berfokus pada bagaimana individu dapat mengubah cara mereka memandang situasi tertentu untuk mengubah respons emosional mereka.

Penilaian ulang kognitif (*cognitive reappraisal*) adalah proses mental di mana seseorang mengevaluasi kembali pikiran dan persepsi mereka terhadap suatu situasi. Regulasi emosi dapat mempengaruhi emosi individu, baik ketika kita mengalami suatu hal ataupun pada saat menunjukkan emosi kita (Gross, 1998). Selain itu, penting untuk mengatur emosi karena mereka berperan atau merusak tujuan seorang individu (Tamir & Ford, 2012). Melalui pendekatan ini, individu diharapkan dapat melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda, sehingga dapat mengurangi dampak negatif dari emosi yang muncul. Misalnya, ketika menghadapi kegagalan dalam belajar, alih-alih merasa putus asa, individu dapat diajak untuk melihatnya sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang. Dalam konteks pendidikan Islam, penilaian ulang kognitif dapat dipadukan dengan nilai-nilai spiritual yang mengajarkan tentang kesabaran, tawakkal (berserah diri), dan pengharapan.

Integrasi nilai-nilai spiritual dalam penilaian ulang kognitif tidak hanya membantu individu dalam mengelola emosi negatif tetapi juga memperkuat ikatan mereka dengan ajaran agama. Dengan memahami bahwa setiap pengalaman memiliki makna dan pelajaran yang bisa diambil, individu dapat lebih mudah

mengubah perspektif mereka terhadap situasi sulit. Misalnya, dalam Islam, terdapat konsep bahwa ujian dan cobaan adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi dengan sikap positif dan penuh harapan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang penerapan penilaian ulang kognitif dalam konteks pendidikan Islam dengan fokus pada penafsiran spiritual. Melalui studi literatur yang mendalam, penelitian ini akan menganalisis berbagai teks keagamaan dan literatur terkait untuk memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai hubungan antara penafsiran spiritual dan pengelolaan emosi. Diharapkan bahwa temuan dari penelitian ini tidak hanya memberikan wawasan baru bagi pendidik dan praktisi, tetapi juga membantu individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dengan demikian, penelitian ini akan berkontribusi pada pengembangan strategi pengelolaan emosi yang lebih efektif melalui pendekatan kognitif yang terintegrasi dengan nilai-nilai spiritual Islam. Hal ini diharapkan dapat menciptakan individu yang lebih resilien dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan sikap positif serta semangat belajar yang tinggi.

METODE PENELITIAN

Adapun berdasarkan latar belakang yang tertuang di pendahuluan, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah memberikan penjelasan tentang cara mengintegrasikan pendekatan kognitif dengan nilai-nilai spiritual untuk mengelola emosi. Didalamnya akan dijelaskan tentang penjelasan, pentingnya penafsiran spiritual dalam mengelola emosi, dan langkah-langkah dalam menerapkan penilaian ulang kognitif yang berbasis pada nilai-nilai Islam. Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kepustakaan (*Library Reseach*), yaitu jenis penelitian yang berusaha menghimpun data penelitian dari berbagai literatur dan menjadikan teks sebagai objek utama analisisnya. Literatur yang diteliti tidak terbatas pada buku, tetapi juga jurnal dan lain sebagainya. Langkah yang dilakukan yakni dengan melakukan review pada jurnal yang relevan,

mempelajari dan memahami penelitian terlebih dahulu, mencatat poin-poin penting, kemudian mencantumkan daftar pustaka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Penilaian Ulang Kognitif (*Cognitive Reappraisal*)

Penilaian ulang kognitif atau *Cognitive Reappraisal* adalah strategi kognitif yang bertujuan untuk mengubah respons emosional melalui cara memaknai ulang suatu situasi (Sutipyo & Diponegoro, 2023). Dengan strategi ini, individu dapat menyadari bahwa dalam suatu fenomena yang bersifat negatif, kita dapat meninjau kembali hal hal bermanfaat yang ditarik dari fenomena tersebut.

Menurut (Sutipyo & Diponegoro, 2023) dari strategi penilaian ulang kognitif terdapat beberapa keuntungan, yaitu dapat membantu individu untuk menyesuaikan respons emosional terhadap suatu kejadian yang bersifat negatif tanpa harus menghindari situasi itu (seperti yang terjadi pada teknik pengalihan perhatian) atau menekan emosi (seperti yang terjadi pada teknik penindasan). Selain itu jika dibandingkan dengan strategi emosi lain, penilaian ulang kognitif menuntun individu menjadi pribadi dan interpersonal yang lebih baik serta lebih efektif daripada memendam perasaan dalam mengurangi emosi dan suasana hati yang negatif (Ortner, Ste Marie, & Corno, 2016).

B. Penilaian Ulang Kognitif (*Cognitive Reappraisal*) dalam Islam: Strategi Mengubah Emosi Negatif menjadi Positif melalui Penafsiran Spritual

Agama merupakan salah satu unsur penting bagi manusia karena agama dapat merangkai isi pikiran (Cohen & Rankin, 2004), mengatur perasaan (Kim-Prieto & Diener, 2009) dan perilaku (Sasaki et al., 2013) para pengikutnya (Sutipyo & Diponegoro, 2023).

Sedangkan emosi adalah kondisi psikologis yang umum dimiliki individu dan disebabkan oleh faktor internal (dari dalam diri manusia) berupa aspek genetik dan bawaan dan eksternal (dari luar diri manusia) berupa aspek lingkungan. Kondisi ini umum dalam dinamika hidup manusia, namun jika individu tidak

dapat mengaturnya dengan baik dapat dapat memunculkan banyak masalah, perilaku emosi negatif ini dalam islam juga dikenal sebagai dengan nafsu lawammah dan amarah. (Alfaiz et al., 2019)

Menurut (Sutipyo & Diponegoro, 2023), agama menjadi salah satu faktor pembentuk respons emosional, yaitu dengan pemberian penilaian pada suatu hal tertentu. Misalnya, adanya rasa percaya pada kekuatan spiritual yang lebih tinggi dan adanya keyakinan berkelanjutan bahwa ada masa setelah kematian menumbuhkan rasa aman dan mengurangi kecemasan (Harding, Flannelly, Weaver, & Costa, 2005). Dengan demikian, hal ini menjadi pertimbangan individu diri dan memupuk penilaian yang mengarah pada kekaguman (Keltner & Haidt, 2003) dan rasa terima kasih atau bersyukur (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). terhadap Allah SWT. yang mahakuasa atau mahakuasa

Dalam konteks Islam, penilaian ulang kognitif berfokus pada bagaimana individu dapat mengubah emosi negatif menjadi positif melalui pemahaman dan praktik spiritual. Pendekatan ini melibatkan pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual (ESQ) yang mendalam, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga kualitas hubungan sosial dan spiritual seseorang.

C. Kecerdasan Emosional dan Spiritual dalam Islam

Istilah Emotional Quotient (EQ) awalnya berkembang dari konsep emosi, yang berfokus pada kecerdasan dalam mengelola emosi secara tepat. Emosi memiliki peran yang sangat penting karena ia menjadi penghubung antara kesadaran diri dan kelangsungan hidup, yang secara mendalam menghubungkan kita dengan diri kita sendiri, orang lain, serta alam semesta (Firdaus, Z., 2017). Sementara itu, kecerdasan spiritual (SQ), yang pertama kali dicetuskan oleh Danah Zohar dan Ian Marshall, didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghadapi persoalan yang berhubungan dengan makna dan nilai, yaitu kemampuan untuk melihat perilaku dan kehidupan dalam konteks yang lebih luas, serta menyadari bahwa tindakan atau pilihan hidup seseorang memiliki makna yang lebih besar. SQ menjadi dasar yang mendukung efektivitas IQ dan EQ,

bahkan EQ dianggap sebagai bentuk kecerdasan tertinggi yang kita miliki (Firdaus, Z., 2017).

Dalam konteks ajaran Islam, kecerdasan emosional (EQ) dan kecerdasan spiritual (SQ) saling berkaitan erat. EQ meliputi kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain, sedangkan SQ berhubungan dengan makna dan nilai yang diberikan pada setiap tindakan berdasarkan keyakinan agama (Abdillah, N., 2024). Ary Ginanjar Agustian menyatakan bahwa penggabungan kedua kecerdasan ini dapat membantu individu mencapai martabat insan kamil, yaitu manusia yang sempurna baik secara spiritual maupun emosional (Agustriani, D., & Fauziah, L. A., 2022).

D. Strategi Mengubah Emosi Negatif

Terdapat beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mengubah emosi negatif menjadi positif melalui pendekatan penilaian ulang kognitif dalam penafsiran nilai spiritualitas sebagai berikut.

1. Praktik Shalat sebagai Meditasi. Shalat tidak hanya berfungsi sebagai kewajiban ritual tetapi juga sebagai alat untuk menenangkan pikiran dan mengatur emosi. Melalui shalat, individu dapat menyetel ulang tombol pemicu dalam amygdala—bagian otak yang mengatur respons emosional—sehingga lebih mampu menghadapi situasi yang menegangkan tanpa reaksi berlebihan. Abdillah, N. (2024)
2. Kesadaran akan Kehendak Allah. Memahami bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak Allah dapat membantu individu mengontrol emosinya. Kesadaran ini mendorong penerimaan terhadap keadaan yang tidak dapat diubah dan mengurangi keluhan serta kekhawatiran. Abdillah, N. (2024)
3. Penggunaan Afirmasi Positif. Afirmasi positif dalam konteks shalat membantu individu untuk menyelaraskan nilai-nilai positif keimanan dengan realitas kehidupan sehari-hari. Ini termasuk membangun sikap percaya diri, integritas, dan ketenangan batin. Meditasi dan Refleksi Diri Menghabiskan waktu untuk meditasi setelah bangun tidur atau sebelum

tidur dapat membantu menenangkan pikiran. Agustriani, D., & Fauziyah, L. A. (2022)

4. Proses ini melibatkan mendengarkan suara hati dan memberi ruang bagi perasaan yang muncul, sehingga individu dapat lebih jujur terhadap emosi mereka. Abdillah, N. (2024)
5. Membangun Pengalaman Positif Interaksi dengan pengalaman-pengalaman positif sangat penting untuk menyeimbangkan dimensi emosional. Ritual shalat secara rutin memberikan pengalaman batiniah yang mendalam, membantu individu menciptakan kenangan positif yang dapat meredakan dampak negatif dari lingkungan. Ramadhani, F. E., & Khotimah, K. (2023)
6. Dzikir dan Doa: Mengingat Allah melalui dzikir dan doa dapat membantu kita dalam menenangkan pikiran dan hati. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir dan doa tersebut dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan membantu individu mengatasi stress. Ahmadia, B. R. (2023, March).
7. Membaca kitab suci Al-Qur'an: Membaca Al-Qur'an tidak hanya memberikan ketenangan, tetapi juga memperkaya pemahaman spiritual yang dapat membantu individu menemukan makna dalam kesulitan yang dihadapi. Ramadhani, F. E., & Khotimah, K. (2023).
8. Merefleksikan Diri: merefleksikan diri atau dalam islam disebut dengan muhasabah diri secara rutin dapat membuat individu untuk mengevaluasi tindakan dan reaksi mereka terhadap situasi tertentu.
9. Menghindari Marah: Rasulullah SAW menekankan pentingnya mengendalikan kemarahan. Dalam sebuah hadis, beliau menyatakan bahwa menahan marah adalah tanda kekuatan. Ahmadia, B. R. (2023, March).
10. Penerapan Ajaran Tasawuf: Tasawuf menawarkan metode untuk mengendalikan emosi melalui praktik spiritual seperti berkhawatir dan meditasi. Dengan cara ini, individu dapat mencapai ketenangan batin dan mengubah cara mereka menghadapi emosional mereka terhadap situasi yang menegangkan. Ahmadia, B. R. (2023, March).

E. Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari

Mengintegrasikan strategi-strategi ini dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan kecerdasan emosional dan spiritual seseorang. Dengan memahami dan mengelola emosi melalui lensa spiritual, individu tidak hanya dapat mencapai keseimbangan emosional tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Mengintegrasikan strategi-strategi kecerdasan emosional dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari membawa banyak manfaat bagi kesejahteraan pribadi. Melalui penerapan langkah-langkah yang mengarahkan pada pemahaman diri, seseorang dapat lebih peka terhadap emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Pendekatan ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kestabilan emosional dan keharmonisan batin.

Selain membantu mengelola emosi, pendekatan spiritual memberikan perspektif yang lebih luas dalam menghadapi tantangan hidup. Dengan melihat situasi dari sudut pandang spiritual, seseorang dapat memahami bahwa setiap pengalaman, baik positif maupun negatif, memiliki pelajaran yang dapat memperkaya jiwa dan pikiran. Hal ini tidak hanya memperkuat ketahanan emosional tetapi juga mendorong rasa syukur, penerimaan, dan kedamaian batin. Dengan demikian, pemahaman emosi melalui lensa spiritual tidak hanya membantu mencapai keseimbangan emosional, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Pada akhirnya, penerapan kecerdasan emosional yang didukung oleh kesadaran spiritual membawa dampak positif bagi hubungan sosial dan kesehatan mental seseorang. Ketika emosi dapat dikelola dengan baik dan dijalankan dengan niat yang tulus, hubungan dengan orang lain pun menjadi lebih harmonis dan bermakna. Kualitas hidup yang meningkat ini memungkinkan individu untuk hidup lebih bahagia, produktif, dan lebih siap menghadapi segala tantangan kehidupan dengan sikap yang positif dan penuh rasa syukur.

Dalam konteks Islam, penilaian ulang kognitif berfokus pada bagaimana individu dapat mengubah emosi negatif menjadi positif melalui pemahaman dan praktik spiritual. Pendekatan ini melibatkan pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual (ESQ) yang mendalam, yang tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga kualitas hubungan sosial dan spiritual seseorang.

Proses penilaian ulang kognitif dalam Islam mendorong individu untuk mengeksplorasi dan memahami emosi mereka dengan cara yang lebih konstruktif. Melalui ajaran-ajaran agama seperti konsep sabar, syukur, dan tawakkal (berserah diri kepada Allah), individu diajak untuk melihat situasi sulit sebagai ujian yang membawa hikmah. Dengan cara ini, mereka belajar untuk mengurangi stres dan kecemasan, serta memperkuat ketahanan mental. Kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan individu untuk mengenali dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik, sehingga dapat menghindari reaksi impulsif terhadap tantangan yang dihadapi.

Praktik spiritual, seperti dzikir dan doa, berfungsi sebagai alat untuk menenangkan pikiran dan meredakan emosi negatif. Ketika individu merasa terhubung dengan Tuhan melalui praktik-praktik ini, mereka cenderung mengalami peningkatan rasa damai dan kepuasan batin. Keterhubungan ini tidak hanya memberikan ketenangan dalam menghadapi kesulitan, tetapi juga membantu individu dalam membangun perspektif positif terhadap kehidupan.

Selain dampak pada kesehatan mental, pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas hubungan sosial. Individu yang mampu mengelola emosi mereka dengan baik cenderung lebih empatik dan responsif terhadap orang lain. Dalam interaksi sosial, mereka dapat menunjukkan sikap sabar dan pengertian, yang pada gilirannya memperkuat ikatan sosial. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya menjaga hubungan baik dengan sesama manusia.

Dengan demikian, penilaian ulang kognitif dalam konteks Islam bukan hanya sekadar teknik psikologis, tetapi juga merupakan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dan emosional. Melalui pengembangan kecerdasan emosional dan spiritual, individu tidak hanya dapat mengatasi emosi negatif tetapi

juga meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, baik dalam aspek mental maupun sosial. Pendekatan ini menawarkan jalan menuju kesejahteraan yang lebih besar serta kedamaian batin yang sejati.

SIMPULAN

Penilaian ulang kognitif adalah teknik dimana seseorang merevisi pandangannya terhadap suatu situasi untuk mengurangi efek emosional negatifnya dan memungkinkan individu untuk melihat situasi dari sudut pandang yang berbeda sehingga dapat mengelola respon emosional mereka dengan lebih baik.

Dengan menggabungkan kecerdasan emosional dan spiritual, individu dapat membangun ketahanan mental yang lebih baik dan mendukung kesejahteraan psikologis dan menjadikan hubungan sosial yang lebih baik lagi dan dapat menjadikan lebih dekat lagi kepada tuhan yang maha esa. Dalam penilaian ulang kognitif ada beberapa strategi yang dapat di praktikan seperti sholat, dzikir, membaca kitab suci al-qur'an, doa dan lain sebagainya. Diharapkan artikel ini dapat menjadi acuan bagi praktisi dalam menerapkan strategi yang memadukan pendekatan kognitif dan ajaran spiritual islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N. (2024). Eksplorasi Dimensi Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Dalam Fikih Shalat: Studi Pengembangan Materi Bahan Ajar Dan Strategi Pembelajaran. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(3), 348-362.
- Agustriani, D., & Fauziah, L. A. (2022). Pengembangan Kecerdasan Emosi dan Spiritual Menuju Insan Kamil Perspektif Ary Ginanjar Agustian. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 121-136.
- Alfaiz., Hengki, Y., Asroful, K., Rila, R. M., Nofrita, D. J. (2019). Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs untuk membantu mengurangi emosi negatif klien. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 1-10.
- Cohen, A. B., & Rankin, A. (2004). Religion and the morality of positive mentality. *Basic and Applied Social Psychology*, 26, 45–57.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
- Harding, S. R., Flannelly, K. J., Weaver, A. J., & Costa, K. G. (2005). The influence of religion on death anxiety and death acceptance. *Mental Health, Religion & Culture*, 8, 253–261
- Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 447–460.
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17, 297–314.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112–127.
- Ortner, C. N. M., Ste Marie, M., & Corno, D. (2016). Cognitive costs of reappraisal depend on both emotional stimulus intensity and individual differences in habitual reappraisal. *PLoS ONE*, 11, Article e0167253.
- Ramadhani, F. E., & Khotimah, K. (2023). Memahami Kecerdasan Emosional dan Spiritual Melalui Lensa Islam. *MERDEKA: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1-17.
- Sasaki, J. Y., Kim, H. S., Mojaverian, T., Kelley, L. D. S., Park, I. Y., & Janusonis, S. (2013). Religion priming differentially increases prosocial behavior among variants of the dopamine D4 receptor (DRD4) gene. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8, 209–215.
- Sutipyo, R., & Diponegoro. (2023). Model Kognitif Reappraisal dalam Psikologi Islam. Universitas Ahmad Dahlan.
- Tamir, M., & Ford, B. Q. (2012). When feeling bad is expected to be good: Emotion regulation and outcome expectancies in social conflicts. *Emotion*, 12(4), 807–816.