

Tarbiyah Al-Qalb: Pengembangan Kontrol Diri Dalam Psikologi Islam

Fauriyatul Irfani¹ Ahmaddin Ahmad Tohar² Zuriatul Khairi³

Program Studi Magister Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia^{1,2,3}

Email: yatulfauri@gmail.com¹ ahmaddinahmadtohar@uin-suska.ac.id²

Abstrak

Artikel ini membahas bagaimana konsep Tarbiyah al-Qalb, atau pembinaan hati dalam Islam, dapat membantu dalam pengembangan kontrol diri. Tarbiyah al-Qalb adalah tentang memperbaiki hati kita agar lebih kuat dan terarah sesuai dengan ajaran agama. Kontrol diri sangat penting karena membantu kita mengelola emosi, keinginan, dan tindakan kita dengan bijaksana. Dalam konteks pendidikan Islam, konsep ini menjadi dasar untuk membentuk karakter yang baik dan moral yang kuat. Melalui pemahaman yang mendalam tentang ajaran Islam dan prinsip-prinsip psikologi pendidikan, artikel ini menunjukkan bagaimana integrasi antara Tarbiyah al-Qalb dan pengembangan kontrol diri dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di sekolah maupun di rumah. Guru dan orang tua memegang peran penting dalam memberikan contoh dan bimbingan yang tepat untuk memperkuat pembinaan hati dan pengembangan kontrol diri pada anak-anak. Dengan demikian, tujuan dari artikel ini adalah untuk mendorong pembentukan individu yang lebih baik, memiliki karakter yang kokoh, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai agama, sehingga memberikan kontribusi positif bagi masyarakat dan umat Islam secara keseluruhan.

Kata Kunci: Al-Qalb, Kontrol Diri, Psikologi Islam

Abstract

The idea of Tarbiyah al-Qalb is discussed in this article, or nurturing of the heart in Islam, can help in the development of self-control. Tarbiyah al-Qalb is about improving our hearts to make them stronger and more purposeful in accordance with religious teachings. Self-control is very important as it helps us manage our emotions, desires and actions wisely. In the context of Islamic education, this concept is fundamental to forming good character and strong morals. Through a deep understanding of Islamic teachings and the principles of educational psychology, this article shows how the integration between Tarbiyah al-Qalb and the development of self-control can be applied in daily life, both at school and at home. Teachers and parents play an important role in providing the right examples and guidance to strengthen the nurturing of the heart and the development of self-control in children. Thus, the aim of this article is to encourage the formation of individuals who are better, have a solid character, and act in accordance with religious values, thus making a positive contribution to society and Muslims as a whole.

Keywords: Al-Qalb, Self Control, Islamic Psychology



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Dalam agama Islam, pembinaan karakter dan pengembangan kontrol diri memiliki peran sentral dalam membentuk individu yang baik dan bertanggung jawab. Salah satu konsep yang mendalam dalam Islam adalah Tarbiyah al-Qalb, yang merupakan pembinaan atau pemurnian hati. Hati yang baik merupakan pondasi bagi perilaku yang baik, termasuk kemampuan untuk mengendalikan diri. seperti yang dikatakan Rasulullah SAW. "Sesungguhnya di dalam tubuh anak Adam terdapat segumpal daging. Apabila daging itu baik, maka seluruh tubuh menjadi baik, dan ia adalah qalb". Imam Bukhari dan Muslim (An-Nawawi et al, 2011). Qalb melakukan fungsi yang sama dalam tubuh manusia, memengaruhi baik dan buruknya fisik dan mental. Peran fisik berarti mengatur dan mengendalikan kinerja anggota fisik, mulai dari kulit hingga darah, jantung, dan lainnya. Secara psikis, qalb bertanggung

jawab atas baik dan buruknya kejiwaan seseorang. yang terdiri dari perasaan, kognisi, dan keinginan untuk memungkinkan mereka berjalan satu sama lain dengan baik. Sehubungan dengan psikologi pendidikan Islam, pengembangan kontrol diri dipandang sebagai elemen kunci dalam proses pendidikan yang bertujuan untuk membentuk kepribadian yang seimbang dan bermoral. Kontrol diri membantu individu dalam menghadapi tantangan, mengelola emosi, dan mengambil keputusan yang bijaksana sesuai dengan ajaran agama. Imam Al-Ghazali membahas Qalb dalam ilmu tasawuf secara menyeluruh dalam beberapa kitabnya, terutama bab Ajaib al-qalb dalam Ihya Ulumuddin. Seperti yang dia katakan, "qalb" berarti "jasmani" atau "fisik", yang berarti jantung yang berdetak yang mengirimkan darah ke seluruh tubuh. Secara ruhani, Qalb juga disebut sebagai "lathaif ruhaniah rabbaniah", yang berarti "sesuatu yang lembut yang bersifat ruhaniah dan dimensi ketuhanan." (Al- Ghazali, 2016).

Menurut Imam Al-Ghazali, hubungan antara al-Qalb (hati) dengan kontrol diri sangat erat. Dalam karyanya yang terkenal, "Ihya Ulum al-Din" (*Revival of the Religious Sciences*), Al-Ghazali mengemukakan bahwa al-Qalb adalah pusat dari segala bentuk kegiatan spiritual dan moral. Hati yang sehat dan bersih adalah kunci untuk mencapai kontrol diri yang kuat. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa hati yang terpelihara dengan baik, yang telah diperbaiki melalui tarbiyah (pembinaan spiritual), akan mampu mengendalikan hawa nafsu dan emosi yang tidak terkendali. Pengembangan kontrol diri yang kokoh, menurutnya, tidak mungkin terjadi tanpa memperbaiki hati terlebih dahulu. Dengan demikian, menurut Al-Ghazali, pengembangan kontrol diri yang sejati dan berkelanjutan hanya dapat dicapai dengan memperbaiki hati dan mengarahkannya kepada ketaatan kepada Allah SWT. Ini mencerminkan prinsip-prinsip tarbiyah al-Qalb dalam Islam yang bertujuan untuk menghasilkan individu yang lebih sadar, bermoral, dan memiliki kontrol diri yang kuat dalam menjalani kehidupan mereka. Artikel ini akan menjelaskan hubungan antara Tarbiyah al-Qalb dan pengembangan kontrol diri dalam konteks psikologi pendidikan Islam. Kami akan menyelami konsep-konsep ini secara mendalam, serta mengeksplorasi bagaimana prinsip-prinsip psikologi pendidikan Islam dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Pembaca diharapkan mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya pembinaan hati dan pengembangan kontrol diri dalam Islam dari artikel ini.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan artikel ini, penulis menggunakan metode studi kepustakaan (Library Research). Metode penelitian di bidang perpustakaan melibatkan pemeriksaan literatur teoritis, referensi, dan bidang studi ilmiah lainnya yang terkait dengan budaya, prinsip, dan kebiasaan yang muncul dalam lingkungan sosial yang diteliti (Sugiyono, 2021). Khatibah mengungkapkan bahwa penelitian di bidang perpustakaan adalah upaya sistematis yang bertujuan mengumpulkan, memproses, dan menyimpulkan data melalui metodologi dan teknik khusus untuk mengatasi tantangan yang dihadapi di lapangan (Khatibah, 2011). Sedangkan Danandjaja berpendapat bahwa penelitian di bidang perpustakaan adalah pendekatan metodis dan ilmiah untuk penelitian bibliografi, yang melibatkan pengumpulan materi yang relevan selaras dengan tujuan penelitian, menggunakan metode perpustakaan untuk pengumpulan data, dan pengorganisasian dan penyajian data yang diperoleh (Danandjaja, 2014). Tujuan dari analisis data yang dikumpulkan dari literatur terkait adalah untuk mengetahui ide-ide tentang psikoterapi ikhlas sebagai metode untuk meningkatkan kesehatan mental.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kontrol Diri dalam Psikologi Islam

Kontrol diri adalah proses yang didasarkan pada aspek kognitif yang menjadikan individu sebagai aktor utama dalam menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan perilaku positif. Kontrol diri juga mencakup kemampuan untuk memanipulasi diri sendiri untuk mengurangi atau meningkatkan perilakunya (Bukhori, 2003). kontrol diri bisa diartikan dengan Kemampuan untuk secara aktif dan sengaja mengontrol, membatasi, menunda, atau mencegah dorongan emosional, pikiran, atau perilaku dengan tujuan untuk mencapai imbalan yang lebih besar di kemudian hari daripada kompensasi yang kecil tetapi cepat (Brier, 2014). Menurut Chaplin, yang dikutip dalam Jurnal Psikologi Islami oleh Rahmat Aziz, kontrol diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol tingkah lakunya sendiri, serta kemampuan untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada. Namun, menurut Marvin dan Merbaum, kontrol diri secara fungsional didefinisikan sebagai ide bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol tingkah lakunya, apakah itu dilakukan dengan cara apa pun atau tidak. (Rahmat dan Yuliati, 2005). Kontrol diri adalah bagian dari kesabaran Islam, yang merupakan tingkat yang paling tinggi dari semua jenis kesabaran. Menurut Ibnul Qoyyim Al- Jauziyah (2006), derajat kesabaran yang paling tinggi adalah menjauhi larangan, yang biasanya disukai. Dalam hal ini, seseorang bersabar meninggalkan kesenangan duniawi untuk kesenangan di akhirat (Al-Jauziyah, 2006). Kita menyebut konsep ini *delay gratification*.

Dalam Al-Qur'an, Allah SWT mengatakan: "*Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal*" (QS. Al- Mukmin: 39) Dalam ayat ini, Allah menekankan pada manusia bahwa kesenangan duniawi apapun bersifat sementara, dan bahwa balasan yang abadi dan lebih besar dari kesenangan di akhirat akan diberikan kepada mereka yang berbuat baik dan menahan diri dari perbuatan jahat. Pemenuhan kebutuhan itu juga memerlukan pengendalian diri agar tidak berlebihan. "*Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) Mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.*" (QS. Al-A"raf: 31). Sebaliknya, Allah SWT juga meminta kita untuk mengendalikan diri dan bersikap tenang saat menjalankan aturan agama. Berikut firman Allah dalam QS. Al- Isra ; 29 yaitu: "*Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan jangan (pula) engkau terlalu mengulurkannya (sangat pemurah) nanti kamu menjadi tercela dan menyesal*" (QS. Al-Isra: 29)

Tarbiyah Al-Qalb

Banyak perspektif tasawuf tentang qalb. Pada dasarnya, penilaian qalb adalah bagian dari pengalaman subjektif. Dan setiap orang mungkin merasakan qalbnya dengan cara yang berbeda. Dalam Bahasa Arab, kata "qalb" memiliki dua makna: 1) inti atau kemuliaan, artinya manusia lebih mulia daripada makhluk lain karena ada qalb di dalamnya; dan 2) taqallub, artinya sesuatu bergerak maju dan mundur. Qalb memiliki sifat inkonsisten. (Al-Shareef, 2014). Qalb berfungsi sebagai pusat emosi, perasaan, dan pengenalan, menurut At- Tirmidzi, dan merupakan satu-satunya tempat yang mampu menampung pengetahuan Allah dan memilah keputusan yang dibuat oleh perasaan, pengenalan dan emosi (An-Najar, 2000). Dalam kitabnya yang sangat besar Ihya' Ulumuddin, Al-Ghazali menjelaskan qalb dari sudut pandang tasawuf, dan dia membaginya secara tematik berdasarkan sudut pandang tertentu dari teori qalb. Selain itu, Al- Ghazali juga menyebutkan qalb sebagai bagian dari diri manusia dalam beberapa literatur lainnya. Al-Ghazali menggunakan kata "qalb" dalam dua makna. Pertama, dia mengacu pada segumpal darah di dada sebelah kiri dalam arti jasmaniah.

Fokusnya adalah organ jantung, yang merupakan sumber ruh dan kehidupan (Al-Ghazali, 2016). Jantung manusia terlibat dalam kehidupan manusia secara aktif. Allah menempatkannya di tempat yang aman untuk tulang rusuk terjaga. Orang dapat bergerak, menggenggam, dan membentangkan telapak tangan karena semua urat yang menghubungkan jantung ke seluruh tubuh (Al-Ghazali, 2005).

Kedua, *lathifah*, atau elemen dasar, memiliki dimensi ruhani dan ketuhanan, dan *qalb* dimaknai secara batin. *Qalb* ini sangat dekat dengan jantung manusia, meskipun tidak ada pada lahirnya. Al-Ghazali menggambarkan *qalb* sebagai "*nafs an-nathiqah*", atau jiwa yang berpikir. Dengan berpikir seperti itu, *qalb* memiliki kemampuan untuk membedakan antara manusia dan makhluk lain. Selain itu, dianggap sebagai hakikat manusia yang memiliki kemampuan untuk memahami, bertindak, dan dihukum atas tindakan mereka di alam semesta (Al-Ghazali, 2009). Akal (*aql*) dan hati (*qalb*) adalah dua komponen penting yang memengaruhi perilaku manusia. Menurut Al-Ghazali (2008), hati berfungsi sebagai pemimpin bagi seluruh organ tubuh manusia, dan "*aql* hakikatnya adalah insting yang diciptakan untuk menalar khususnya fenomena alam dan ayat-ayat kauniyah Allah." Hati mengontrol perilaku dan dorongan baik maupun buruk seseorang. Pengetahuan *aql* mendorong *qalb* untuk tunduk dan melaksanakan perintah Allah. Jika "*qalb* gagal melakukannya," seseorang akan cenderung menjadi jahat dan derajatnya akan sama dengan binatang (Zarkasyi & Cholik, 2016).

Ini menunjukkan bahwa dalam Islam, kemampuan kontrol diri terkait erat dengan fungsi *qalb*, yang cenderung tunduk kepada ketaatan. Akibatnya, untuk menghindari perbuatan buruk, orang dianjurkan untuk menjalankan ibadah, yang akan melindungi mereka dari perbuatan dosa. Allah SWT berfirman: "*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan dirikanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (salat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.*" (QS. Al-Ankabut: 45) Sebagaimana yang disebutkan oleh Imam Al-Ghazali, memiliki kontrol diri yang baik akan menghasilkan kekuatan karakter, Meskipun kontrol diri membutuhkan kematangan spiritual dan disiplin diri seperti *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah*, yang membuat seseorang yakin atas balasan dari Allah. Oleh karena itu, seseorang yang telah mencapai kematangan spiritual dapat menghindari kesenangan haram, yang hanya bersifat sementara (Abdullah, 2014).

Metode Pengembangan Kontrol Diri

Khotimah dan Rof'at Hilmi (2023) mengatakan bahwa Metode-metode pengembangan kontrol diri yang digunakan dalam tarbiyah al-*qalb* sebagai berikut :

1. Metode Pembiasaan. Disebutkan dalam teori perkembangan anak didik, kita kenal adanya teori konvergensi, peserta didik dapat dibentuk oleh lingkungannya dan dengan mengembangkan potensi yang ada padanya. Salah satu caranya dapat dilakukan melalui pembiasaan. Begitu juga hati, jika hati dibiasakan dengan perbuatan baik, meninggalkan yang buruk, maka akan mudah mengembangkan kontrol diri. Dan untuk menghasilkan *qalbu salim*, dapat dilakukan dengan membiasakan hati selalu mengingat Allah, karena dengan dzikrullah orang akan tenang jiwanya.
2. Metode Uswatun Hasanah. Salah satu faktor terpenting yang membawa nabi Muhammad kepada keberhasilan dalam mencapai tujuan pendidikan adalah keteladanan. Uswah adalah hal-hal yang dapat ditiru atau dicontoh oleh seseorang dari orang lain. Sebagaimana Rasulullah merupakan teladan bagi umat manusia. Metode ini dapat digunakan untuk mendidik hati agar selalu meneladani Rasulullah dan tokoh-tokoh ulama seperti al-Ghazali yang telah berhasil mendidik hati mereka dan memiliki *qalbu salim*.

3. Metode Nasehat. Mau'izah berarti mengingatkan apa yang dapat melembutkan hati dari pahala dan siksa. Metode ini digunakan untuk selalu menasehati hati agar selalu condong pada yang ma'ruf dan menjauhi yang mungkar.
4. Metode Targhib wa Tarhib. Metode targhib wa tarhib adalah metode pendidikan yang dapat membuat senang dan takut. Dalam metode ini kebaikan dan keburukan disampaikan kepada seseorang dengan tujuan agar orang mematuhi aturan- aturan Allah dan mempengaruhi mereka supaya terdorong untuk melakukan perbuatan baik. Kandungan metode targhib wa tarhib ini sering disebut dengan metode hadiah dan hukuman. Metode ini disampaikan bahwa orang yang mempunyai hati yang baik akan bertemu pada Allah dihari kiamat (dimasukkan surga-Nya), kabar gembira ini disampaikan kepada peserta didik agar mereka merasa senang dan termotivasi untuk melakukan perbuatan baik. Begitu juga sebaliknya, keburukan hati seseorang akan menyebabkan mereka masuk kedalam neraka Allah.
5. Metode Mengambil Pelajaran dan Peringatan. Betapapun usaha pendidikan yang dilakukan, jika anak didik tidak mengetahui akibat positif dan negatif maka akan susah untuk mengendalikan diri atau mengontrol diri agar tidak terjerumus kepada hal yang tidak baik. Dengan pengetahuan mereka akan mengetahui akibat positif dan negatif sesuatu, akan menyebabkan mereka merasa senang jika melakukan kebaikan dan juga sebaliknya akan merasa sedih apabila telah berbuat tercela. Al-Quran menggunakan metode ini, untuk melukiskan bahwa setiap perbuatan manusia akan dimintai pertanggungjawaban. Pemberian nasehat dan peringatan akan balasan orang yang melakukan perbuatan baik dan jahat dengan cara menyentuh qalb akan menggugah seseorang untuk selalu condong pada akhlak yang mulia. Metode ini dapat dilakukan oleh guru agar siswa dapat mengambil pelajaran, yang menyuruh manusia untuk mengambil pelajaran dari keadaan umat terdahulu, seperti kaum Nuh, 'Ad, Tsamud, kaum Nabi Ibrahim, Luth, orang-orang Madyan dan kaumnya Musa. Pada masanya mereka adalah bangsa yang kuat dan memiliki peradaban yang tinggi. Namun karena mereka dzalim (sombong dan tidak memperhatikan sunatullah) dan mendustakan para Nabi akhirnya mereka hancur dan tinggal menjadi puing sejarah. Mereka adalah orang yang mengingkari ajaran Allah dan mempunyai akhlak tercela. Mereka mempunyai mata, telinga dan qalb sebagai sarana yang diberikan Allah untuk memahami ayat-ayat-Nya akan tetapi tidak digunakan sebagaimana mestinya. Dari kisah tersebut, diharapkan pelajar dapat mengambil pelajaran, sebab kisah di atas bukan sekedar sejarah, melainkan sengaja diceritakan Allah agar manusia dapat mengambil pelajaran (ibrah) yang penting didalamnya.
6. Metode Mujahadah dan Riyadhah. Mujahadah dan riyadhah dilakukan guru untuk menghasilkan kebiasaan- kebiasaan yang baik, walaupun dalam penerapannya memang sulit, akan tetapi dengan usaha yang keras dan melalui perjuangan yang sungguh-sungguh pastinya peserta didik akan terbiasa melakukan hal-hal yang baik dan akan berhasil dalam pengendalian diri. Oleh karena itu, dalam metode ini guru harus memberikan bimbingan yang continue terhadap peserta didik. Metode ini diterapkan dalam mendidik qalb karena pengembangan kontrol diri harus dilakukan dengan cara melatih, mendidik dan membiasakan kebiasaan yang baik serta cara berpikir yang tepat. Dengan dilatih sungguh- sungguh dan usaha yang keras untuk mendidik dan membiasakan dalam mengontrol diri atau pengendalian diri pastinya kebiasaan ini akan mempengaruhi sikap batinnya. Berdasarkan pembahasan di atas kontrol diri dalam tarbiyah qalb dapat menggunakan beberapa metode antara lain; metode pembiasaan, nasehat, uswatun hasanah, targhib wa tarhib, mengambil pelajaran dan peringatan dan mujahadah dan riyadhah.

KESIMPULAN

Dalam konteks Psikologi Islam, pengembangan kontrol diri melalui tarbiyah al-qalb (pengembangan hati) membentuk kepribadian yang seimbang dan berkualitas. Konsep tarbiyah al-qalb, yang didasarkan pada ajaran Islam, menekankan pentingnya memperkuat kesadaran spiritual dan koneksi dengan Tuhan sebagai fondasi untuk mengembangkan kontrol diri yang kuat. Dengan mengintegrasikan metode-metode seperti pembiasaan, uswatun hasanah, nasehat, tarhib wa tarhib, mengambil pelajaran dan peringatan, mujahadah dan riyadhah, individu dapat melangkah dalam perjalanan pengembangan kontrol diri mereka. Proses ini tidak hanya membantu individu untuk mengendalikan impuls dan keinginan negatif, tetapi juga memperkuat prinsip-prinsip moral dan spiritual yang menjadi dasar hidup mereka. Relevansi tarbiyah Al-Qalb dengan pengembangan kontrol diri. Ada qalb yang membedakan manusia dari makhluk lain. Faktanya, Manusia memiliki qalb untuk menerima "ilm" dan memiliki kemauan (iradah). Ilm atau pengetahuan terletak dalam qalb dan terdiri dari kategori materi (dzahir), spiritual (ruhi), dan realitas akal (haqiq al-, aqliyah). Pengetahuan manusia ditingkatkan dengan kombinasi ini hingga mencapai hal-hal metafisik. Iradah, di sisi lain, adalah hasil dari keputusan antara keinginan yang baik atau buruk. Keputusan ini dibuat dengan akal untuk menghindari memilih keinginan buruk untuk mengontrol syahwat (Al-Ghazali, 2016). Jika manusia tidak memiliki pengetahuan dan motivasi untuk mencapai tingkat keunggulan di mata Allah, maka tidak akan ada perbedaan substansial antara manusia dan hewan yang hidup semata untuk memenuhi nafsunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F. (2014). *Virtues and character development in Islamic ethics and positive psychology*. International Journal of Education and Social Sciences (IJESS), 1(2), 69-77.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (2005) *Jalan Allah*. Terjemah oleh Fathur Rahman. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (2009). *Membawa Hati Menuju Ilahi*.
- Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad. (2016). *Ihya Ulumuddin 2*. Terjemah oleh Purwanto. Bandung: Marja.
- Al-Ghazali, I. (2008). *Ringkasan ihya'ulumuddin*. Jakarta Timur: Akbar Media. Al-Jauziyah, I. Q. (2006). *Tobat: Kembali kepada Allah*. Gema Insani.
- Al-Shareef, Muhammad Musa. (2014). *Buku Saku Ibadah Hati*. Terjemah oleh Yodi Idrayadi. Jakarta: Zaman.
- An-Nawawi, Abi Zakaria Yahya, Abdul Aziz bin Abdullah bin Baz, Bin Daqiqul "id, Muhammad bin Salih Utsmain, Abdurrahman bin Nasr AsSa"idi, Abdullah bin Abdurrahman Al-Jabrain, and Muhammad bin Ibrahim. (2011). *Jami' Syuruh Arba'in Nawawi*. Qahira: Dar Al-Ghad AlGadeed.
- Aziz, Rahmat dan Yuliati Hotifah, (2005). Hubungan Dzikir Dengan Kontrol Diri Santri Manula Di Pesantren Roudlotul "Ulum Kediri, Jurnal Psikologi Islami, Vol 1, Nomor 2, Desember.
- Brier, N. M. (2014). *Enhancing self-control in adolescents: Treatment Strategies*. Diunduh dari Psychological Science. New York: Routledge.
- Bukhori, Baidi, (2003). *Pengaruh Dzikir Beberapa Asmaa-Ul Husna Terhadap Penurunan Agresivitas Siswa Madrasah Aliyah*, (Tidak dipublikasikan. Thesis, Universitas Gadjah Mada Jogjakarta).
- Danandjaja, J. (2014). *Metode penelitian kepustakaan*. Antropologi Indonesia. Khatibah, K. (2011). *Penelitian kepustakaan*. Iqra': Jurnal Perpustakaan dan Informasi, 5(01), 36-39.
- Khotimah, S. K., & Hilmi, R. (2023). Pendidikan Akhlak Dengan Manajemen Qalb: indonesia. *Didaktika Islamika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Kendal*, 14(1), 38-60.

Najar, An, Amir. (2001). *Ilmu Jiwa dalam Tasawuf*, Jakarta: Pustaka Azzam. Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
Terjemah oleh Ija Suntana. Bandung: Pustaka Hidayah.
Zarkasyi, H.F., & Cholik A. (2016). *Relasi Qalb dan 'Aql Menurut Imam AlGhazali*. Jurnal Pemikiran dan Peradaban Islam Islamia, 11