

ABSTRAK

Ahmad Ade Fadhlurahman

422021231018

Penelitian ini menyelidiki bagaimana Al-Qur'an membahas pengendalian emosi dan dampaknya terhadap kesejahteraan fisik dan spiritual. Studi ini juga mengintegrasikan teori psikofisiologi, termasuk teori *James-Lange* dan *Cannon-Bard*, untuk memahami interaksi antara pengalaman emosional dan respons fisiologis. Penelitian ini mengeksplorasi konsep "*Kazim*" (menahan emosi) yang disajikan dalam Al-Qur'an dan korelasinya dengan *Psychophysiology* manusia

Tujuan penelitian ini untuk menjembatani kesenjangan antara ajaran Islam dan teori psikologi kontemporer, khususnya dalam mengelola kemarahan dan implikasi fisiologisnya. Latar belakang penelitian menyoroti dampak signifikan dari menahan emosi terhadap perubahan fisiologis seperti perubahan tekanan darah, perubahan warna wajah, peningkatan detak jantung yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Penelitian yang saya lakukan termasuk penelitian kualitatif dengan menggunakan metode deskriptif untuk mencoba menggambarkan penelitian ini, kemudian, melalui metode analitis, untuk menganalisa korelasi antara konsep *kazim* dan *Psychophysiology*, Penelitian ini merupakan jenis penelitian kajian Pustaka (*Library Research*) dengan pendekatan tafsir tematik untuk menganalisis ayat-ayat terkait dalam Al-Qur'an.

Temuan ini menunjukkan bahwa istilah "*Kazim*" dalam Surah An-Nahl: 58 dan Az-Zukhruf: 17 memiliki korelasi dengan psikofisiologi, yaitu interaksi antara proses psikologis (emosi) dan respons fisiologis secara bersamaan, yang sejalan dengan konsep *Cannon-Bard*. Dan istilah "*Kazim*" dalam Surah Yusuf: 48 dan "*Kazimin*" dalam Surah Gafir: 18 juga memiliki korelasi dengan psikofisiologi, yaitu proses psikologis (emosi) yang didahului oleh respons fisiologis, yang sejalan dengan konsep *James-Lange*. Sementara itu, istilah "*Kazimin*" (Surah Ali-Imran: 134) dan "*Makzum*" (Surah Al-Qalam: 48) juga memiliki korelasi dengan psikofisiologi, karena kedua ayat tersebut berkaitan dengan pendekatan holistik untuk memahami pengalaman manusia.

Penelitian ini masih jauh dari sempurna untuk meneliti kapan terjadinya perubahan fisiologis pada manusia Ketika menahan emosi dalam *Psychophysiology* yang ditinjau dari perspektif Al-Qur'an, karena upaya ini tidak mudah, dan peneliti berharap kepada peneliti selanjutnya untuk menjadikannya lebih baik lagi, penelitian yang sempurna dan ilmiah serta agar penelitian ini menjadi salah satu langkah islamisasi sains.

Kata Kunci: *Kazim (menahan emosi), Al-Qur'an, Psikofisiologi, Mengelola kemarahan.*

ABSTRACT

Ahmad Ade Fadhlurahman

422021231018

This research investigates how the Qur'an addresses emotional regulation and its implications for both physical and spiritual well-being. The study also integrates *psychophysiological* theories, including the *James-Lange* and *Cannon-Bard* theories, to understand the interaction between emotional experiences and physiological responses. It explores the concept of *Kazim* (emotion restraint) as presented in the Qur'an and its correlation with human *psychophysiology*.

The objective of this research is to bridge the gap between Islamic teachings and contemporary psychological theories, particularly in managing anger and its physiological implications. The background of the study highlights the significant impact of emotion restraint on contemporary psychological theories, such as increased heart rate, blood pressure, and changes in facial color, which can interfere with daily activities.

This research employs a qualitative approach, utilizing descriptive methods to outline the study, followed by analytical methods to examine the correlation between the concept of *Kazim* and *psychophysiology*. As a type of library research, it adopts a thematic tafsir approach to analyze relevant Qur'anic verses.

The findings indicate that the term "*Kazim*" in Surah An-Nahl: 58 and Az-Zukhruf: 17 has a correlation with *psychophysiology*, which is the interaction between psychological processes (*emotions*) and physiological responses simultaneously, aligning with the Cannon-Bard concept. And the terms "*Kazim*" in Surah Yusuf: 48 and "*Kazimin*" in Surah Gafir: 18 also have a correlation with *psychophysiology*, which is the psychological processes (*emotions*) preceded by physiological responses, aligning with the James-Lange concept. Meanwhile, the terms "*Kazimin*" (Surah Ali-Imran: 134) and "*Makzum*" (Surah Al-Qalam: 48) also have a correlation with *psychophysiology*, as both verses relate to a holistic approach to understanding human experiences.

Nonetheless, this research has limitations in investigating the precise timing of physiological changes that occur when humans restrain emotions, as viewed through the lens of *psychophysiology* in the Qur'anic perspective. The researcher hopes that future studies will enhance this work, to enhance its comprehensiveness and scientific rigor. This research aspires to be a step forward in the Islamization of science knowledge.

Keywords: *Kazim* (emotion restraint), Qur'an, *Psychophysiology*, Anger management.