

PERAN REGULASI EMOSI DAN KEBERMAKNAAN HIDUP TERHADAP KHUSYU BERIBADAH PADA PEREMPUAN YANG SUDAH MENIKAH

Sri Maryatim

¹International Open University

*Email korespondensi: sri.maryatim@student.iou.edu.gm

Riwayat Artikel:

Diajukan: Januari 2026

Diterima: Februari 2026

Diterbitkan: Maret 2026

Abstract

Devout worship is a spiritual condition that is closely related to psychology. This is very important for married women because of the heavy roles and demand of domestic life which can trigger a decline in the quality of worship. This research aims to see the extent of the role of emotional regulation and the meaningfulness of life on devotion to worship in married women. The research methods with convenience sampling techniques. Data collection was carried out using scales of emotional regulation, meaningfulness of life and devotion to worship which have been tested for validity and reliability. Data analysis was tested using multiple regression analysis. The result of the study interpret that emotional regulation and the meaning of life. Simultaneously have a positive role in devotion to worship. The findings from the results of this research mean that the better women are at regulating their emotions, the easier it will be to find meaning in their lives, so that they can also increase devotion in worship.

Keywords: Emotional Regulation, Meaningfulness Of Life, Devotion To Worship And Married Adult Women

Abstrak

Khusyu beribadah merupakan kondisi spiritual yang erat kaitannya dengan psikologi, hal ini sangat penting bagi perempuan yang telah menikah dikarenakan beratnya peran serta tuntutan kehidupan rumah tangga yang dapat memicu menurunnya kualitas ibadah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana peran regulasi emosi dan kebermaknaan hidup terhadap khusyu beribadah pada perempuan yang telah menikah. Metode penelitian yang digunakan yaitu dengan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan skala regulasi emosi, kebermaknaan hidup, dan khusyu beribadah yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data diuji menggunakan analisis regresi berganda. Hasil penelitian menginterpretasikan bahwa regulasi emosi dan kebermaknaan hidup secara simultan memiliki peran yang positif terhadap khusyu beribadah. Temuan dari hasil penelitian ini memberikan arti bahwa semakin baik perempuan dalam meregulasi emosinya maka akan semakin mudah menemukan kebermaknaan hidupnya, sehingga dapat meningkatkan pula kekhusyuannya dalam beribadah.

Kata kunci: Regulasi Emosi, Kebermaknaan Hidup, Khusyu Beribadah, Perempuan Dewasa Yang Sudah Menikah

PENDAHULUAN

Khusyu dalam menjalankan ibadah menjadi hal yang penting dalam menjalankan kehidupan spiritual, khususnya bagi perempuan yang sudah menikah,

hal ini berhubungan langsung dengan bagaimana perempuan tersebut membangun hubungan yang berkualitas dengan Allah SWT sehingga dapat menjalankan perannya dalam kehidupan dengan baik, tidak menjadikan perannya sebagai beban semata melainkan sebagai amal ibadah yang bernilai dihadapan Allah SWT. Kitab lisaanu al - arab kata khusyu memiliki pengertian ketundukan, ketika seseorang menundukan dadanya dan merendahkan diri. Pendapat lain menjelaskan tentang makna khusyu, yaitu tawadhu, rendah hati, dan tenang (Suherman, 2025).

Di fase dewasa perempuan dihadapkan pada berbagai peran sosial yang kompleks. Bagi perempuan yang sudah menikah, mereka tidak hanya menjalankan peran sebagai istri, tetapi juga sebagai ibu, dan mungkin juga sebagai pekerja. Dalam konteks ini, seorang perempuan harus mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan dari peran sosial yang dijalani. Tuntutan ini mencakup ekspektasi untuk menjadi istri yang baik, ibu yang sabar dan penuh perhatian, serta individu yang produktif baik dalam ranah sosial maupun ekonomi.

Namun, kenyataan menunjukkan bahwa tuntutan peran tersebut sering kali menyebabkan tekanan emosional yang signifikan. Perempuan, khususnya yang sudah menikah dan memiliki anak, sering merasa tertekan oleh beban tugas yang begitu besar. Selain itu, harapan masyarakat yang tinggi terhadap perempuan untuk dapat menjalankan peran-peran tersebut dengan sempurna menyebabkan stres, kelelahan psikologis, dan bahkan penurunan semangat dalam menjalani berbagai aktivitas, termasuk ibadah. Sehingga pada akhirnya sulit untuk dapat khusyu dalam menjalankan ibadah.

Tekanan emosional yang dihadapi oleh perempuan yang sudah menikah berpotensi menurunkan semangat dan kualitas ibadah (Ariani, 2025). Ibadah yang seharusnya dilaksanakan dengan penuh ketenangan dan kesadaran sering kali terganggu akibat emosi negatif seperti kecemasan, stres, dan kelelahan. Hal ini sangat relevan dengan definisi khusyuk dalam beribadah, yang dalam konteks Islam mengacu pada keterlibatan penuh dan ketenangan batin saat menjalankan ibadah (Faizin et al, 2025). Ketika emosi tidak terkendali, seseorang mungkin tidak dapat mencapai tingkat kekhusyuan yang diinginkan dalam ibadahnya, yang akhirnya dapat mengurangi kualitas hubungan spiritual dengan Tuhan.

Pernikahan sering kali mengakibatkan perubahan emosional yang signifikan bagi Perempuan (Mayangsari et al., 2021). Berdasarkan pada hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan yang sudah menikah sering menghadapi tantangan emosional seperti kecemasan, stres, dan ketidakpastian dalam menghadapi perubahan peran pasca-pernikahan (Gherina, 2025; Pratiwi &

Syafiq, 2022; Christnatalia & Ashariyanti, 2024; Awasthi et al, 2022). Mereka harus beradaptasi dengan situasi baru, baik dalam aspek hubungan pernikahan maupun pengasuhan anak, yang dapat berujung pada ketegangan emosional dan penurunan kualitas hidup. Kondisi ini tentu saja berdampak pada kualitas ibadah mereka.

Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola, mengontrol, dan mengekspresikan emosi secara adaptif agar tetap selaras dengan tujuan hidup dan nilai-nilai pribadi (Gross, 1998). Dalam konteks perempuan yang sudah menikah, kemampuan regulasi emosi yang baik sangat diperlukan untuk menghadapi berbagai tekanan hidup, termasuk tuntutan peran dalam keluarga. Perempuan yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik lebih mampu mengelola stres dan perasaan negatif, serta lebih mampu menjaga keseimbangan batin mereka.

Regulasi emosi yang efektif akan membantu perempuan untuk tetap tenang dan sabar dalam menghadapi peran mereka, baik sebagai istri, ibu, maupun dalam menghadapi tantangan lainnya. Dalam kaitannya dengan ibadah, regulasi emosi yang baik akan menciptakan ketenangan dalam jiwa, yang merupakan prasyarat untuk mencapai khushuk dalam beribadah. Dengan demikian, regulasi emosi berperan penting dalam mendukung kualitas ibadah yang dilakukan oleh perempuan dewasa awal yang sudah menikah.

Selain regulasi emosi, kebermaknaan hidup juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas ibadah. Seseorang yang memiliki kebermaknaan hidup mampu memahami atas keberadaannya, mampu menentukan tujuan hidup yang jelas, juga dapat memaknai setiap pengalaman hidup yang dijalani, baik pengalaman positif atau pun pengalaman hidup yang negatif sebagai sesuatu yang bernilai dan berarti. Dalam konteks perempuan yang sudah menikah, kebermaknaan hidup dapat membantu mereka untuk tetap hadir dalam setiap aktivitas, termasuk dalam ibadah.

Kebermaknaan hidup memungkinkan perempuan untuk memberikan nilai untuk setiap keadaan dengan lapang dada, bersyukur atas kehidupan yang dijalani, dan fokus pada setiap momen dalam ibadah, meskipun mereka sibuk dengan pekerjaan rumah tangga atau tantangan pengasuhan anak. Hal ini akan membantu menciptakan kedamaian batin yang diperlukan untuk menjalankan ibadah dengan khushuk. Kebermaknaan hidup juga dapat membantu perempuan untuk mengelola stres yang diakibatkan oleh tuntutan peran mereka, sehingga mereka dapat lebih fokus pada hubungan spiritual mereka dengan Tuhan karena dengan hadirnya kebermaknaan hidup mereka merasa setiap keadaan sangat bernilai..

Penelitian sebelumnya menyampaikan tentang hubungan antara tingkat religiusitas dan kebermaknaan hidup, yang disampaikan oleh Rina, et.al. (2022) dalam penelitiannya yang berjudul Tingkat religiusitas dan kebermaknaan hidup pada pasien covid 19. Semakin tinggi religiusitas maka semakin tinggi kebermaknaan hidup seseorang. Frank (2004) mengungkapkan bahwa makna hidup adalah bentuk energi hidup seorang individu dalam memiliki sebuah komitmen kehidupan, sehingga hal tersebut menjadi alasan mengapa seseorang harus tetap hidup.

Penelitian lain yang dikemukakan oleh Palupi (2022), menyatakan bahwa pemaknaan hidup seseorang dari spiritualitas, cinta, seni dan kreativitas. Hal inilah yang membuat seseorang dapat menghargai kehidupannya dengan melakukan hal-hal positif yang akan membawa pada kesadaran bahwa hidup begitu berharga sehingga kehidupannya bernilai. Dalam kegiatan ibadah tentunya, semakin seseorang memiliki kebermaknaan hidup maka dia akan semakin fokus dan khusyu untuk menjalani ibadah. Sehingga dengan hasil penelitian ini dapat melihat apakah regulasi emosi dan kebermaknaan hidup dapat menjadi penentu bagi tercapainya kekhusyuan dalam beribadah khususnya bagi perempuan dewasa yang telah menikah..

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksplanatori (explanatory research). Pendekatan ini dipilih karena tujuan utama penelitian adalah untuk menjelaskan hubungan kausal serta peran variabel-variabel prediktor terhadap variabel kriteria melalui pengujian hipotesis (Sugiyono, 2017). Terdapat tiga variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini, yang terdiri dari dua Variabel Prediktor (Independen): Regulasi Emosi (X1) dan Kebermaknaan Hidup (X2) Satu Variabel Kriteria (Dependen): Khusyu' Beribadah (Y).

Desain penelitian yang digunakan adalah Multiple Regression Design (Desain Regresi Berganda). Alasan pemilihan desain ini adalah untuk memprediksi sejauh mana kontribusi Regulasi Emosi dan Kebermaknaan Hidup, baik secara parsial maupun simultan (bersama-sama), dapat memengaruhi tingkat kekhusyuan beribadah pada perempuan yang sudah menikah. Secara spesifik, penelitian ini berupaya menjawab apakah kemampuan individu dalam mengelola emosi serta penghayatan terhadap makna hidupnya dapat menjadi faktor penentu bagi tercapainya kekhusyuan dalam beribadah. Data dalam penelitian ini berupa angka (numerik) yang dikumpulkan melalui instrumen skala psikologi, yang selanjutnya

akan diolah secara objektif menggunakan analisis statistik inferensial untuk menarik kesimpulan generalisasi.

Populasi penelitian ini adalah perempuan dewasa yang sudah menikah berusia antara 20 hingga 50 tahun dan sudah menikah. Perempuan dalam rentang usia ini dianggap mengalami tahap perkembangan dewasa awal dan madya, yang merupakan periode transisi dalam kehidupan, termasuk dalam aspek pengelolaan emosi dan spiritualitas. Penelitian ini berfokus pada perempuan yang aktif menjalankan ibadah, seperti sholat, dzikir, dan berdoa, karena aspek kekhusyuan beribadah menjadi salah satu fokus utama dalam penelitian ini.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah convenience sampling, yaitu teknik penentuan sampling berdasarkan kemudahan akses dan ketersediaan subjek penelitian. Convenience sampling dipilih karena populasi target sulit dijangkau secara keseluruhan, serta memungkinkan peneliti memperoleh partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian dalam waktu yang relatif cepat dan efisien (Sugiyono, 2017).

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan beberapa tahapan yang sistematis untuk memastikan data yang diperoleh valid, reliabel, dan sesuai dengan kriteria yang ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menyebarkan *informed consent*, menyebarkan kuesioner secara online (Gform) /offline (angket), melakukan screening responden sesuai kriteria, mengumpulkan data dan melakukan cleaning data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Regulasi Emosi Terhadap Khusyu Beribadah

Regulasi emosi memberikan pengaruh yang positif terhadap khusyu ibadah. Penelitian ini menghadirkan temuan yang mengindikasikan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi memiliki peran penting dalam membangun ketenangan batin saat menjalankan ibadah. Triviño et al. (2022) menyampaikan kemampuan regulasi emosi yang efektif memiliki dampak positif yang luas terhadap berbagai aspek kesejahteraan individu. Individu yang mampu meregulasi emosi dengan baik akan fokus, tenang, serta mampu menghadirkan hati dalam setiap aktivitas ibadahnya. Temuan ini berhubungan erat dengan teori regulasi emosi yang disampaikan oleh Gross. Gross (2005) menyatakan bahwa regulasi emosi dapat membantu individu mengelola respon emosional sehingga dapat menciptakan keseimbangan secara psikologis. Dalam konteks agama Islam, kondisi emosional

yang tenang merupakan salah satu cara untuk mencapai khusyu dalam menjalankan ibadah. Sebagaimana yang disampaikan dalam A-Qur'an Q.S. Al-Mu'minun: 1-2):

“ Sungguh beruntung orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu dalam shalatnya”

Ayat di atas menegaskan bahwa kekhusyuan adalah merupakan tanda orang yang beriman, yang salah satu jalannya dapat dicapai melalui regulasi emosi.

Peran Kebermaknaan Hidup Terhadap Khusyu Beribadah

Kebermaknaan hidup memiliki pengaruh yang positif terhadap khusyu beribadah. Penelitian ini menghadirkan temuan yang mengindikasikan bahwa individu yang mampu memberikan pemaknaan pada kehidupannya secara positif cenderung memiliki kualitas ibadah yang lebih khusyu. Kebermaknaan hidup dapat menjadi arah, tujuan, serta dapat memberikan nilai dalam kehidupannya agar individu mampu menghadirkan kesadaran spiritual dan ketenangan batin pada saat menjalankan ibadah. Secara psikologis, kebermaknaan hidup erat kaitannya dengan kondisi perasaan bahwa kehidupan yang dijalani begitu bernilai, berharga serta memiliki tujuan yang jelas. Frank (2006) menyatakan bahwa individu yang mampu menemukan kebermaknaan hidup cenderung mampu bertahan, mengendalikan setiap tekanan kehidupan, serta mampu menjalani kehidupannya dengan pikiran yang positif. Kondisi seperti itu akan berdampak pada stabilitas emosional dan fokus batin sehingga terciptanya kekhusyuan dalam beribadah.

Kebermaknaan hidup yang dihubungkan dengan konteks beribadah akan melahirkan kesadaran bagi individu sehingga individu akan memandang ibadah bukan hanya sekedar kegiatan rutinitas semata, melainkan sebagai jalan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT sehingga dapat merealisasikan tujuan hidup sebagai hamba-Nya. Sebagaimana yang tertulis dalam Al-Qur'an :

“Dan aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan supaya mereka menyembah-Ku” (Q.S. Adz-Dzariyat:56). Ayat tersebut menjelaskan bahwa ibadah menjadi tujuan utama penciptaan manusia, sehingga dapat dipahami bahwa makna hidup yang bertujuan pada Allah SWT akan mendorong individu untuk menjalankan ibadahnya dengan totalitas penuh kesadaran dan kekhusyuan.

Hasil penelitian ini juga searah dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kebermaknaan hidup erat kaitannya dengan spiritualitas dan kualitas dalam ibadah sehari-hari. Individu yang memiliki kebermaknaan hidup

yang jelas cenderung konsisten pula dalam hidupnya dan fokus dalam ibadah, dikarenakan ibadah dianggap sebagai hal yang sangat penting dalam tujuan hidupnya. Sebagaimana yang disampaikan oleh El Hawa, et. al. (2022) menyatakan makna hidup adalah sesuatu yang berharga yang ada dalam hidup seseorang, diinginkan, serta memberi nilai lebih bagi individu dan pantas dijadikan tujuan dalam kehidupan. Dapat disimpulkan bahwa kebermaknaan hidup merupakan faktor penting untuk meningkatkan kualitas khusyu beribadah, khususnya pada perempuan yang telah menikah yang dihadapkan pada berbagai tuntutan peran dalam kehidupannya.

Peran Regulasi Emosi dan Kebermaknaan Hidup Terhadap Khusyu Beribadah

Pengaruh yang positif antara regulasi emosi dan kebermaknaan hidup terhadap khusyu beribadah. Dapat dilihat dari temuan yang mengindikasikan bahwa kemampuan individu dalam meregulasi emosi kemudian didukung oleh kebermaknaan hidup yang dimiliki individu tersebut akan membangun kekhusyuan dalam menjalankan ibadah. Regulasi emosi memiliki peran untuk membantu individu menjaga kestabilan emosi, mengendalikan perasaan negatif, juga dapat menciptakan ketenangan batin. Kondisi psikologis individu yang stabil menjadikan individu untuk fokus, tenang dan tidak mudah terdistraksi saat menjalankan ibadah. Selain regulasi emosi kebermaknaan hidup juga dapat menunjukkan arah, tujuan juga dapat memberikan nilai dalam kehidupan sehingga ibadah dinilai sebagai bagian penting dalam kehidupan bukan hanya sebagai kegiatan rutinitas semata.

Secara psikologis, peran antara regulasi emosi dan kebermaknaan hidup dapat menciptakan keseimbangan antara kondisi internal individu dengan tujuan hidupnya. Individu yang mampu meregulasi emosi dan membangun kebermaknaan dalam hidupnya akan mudah menghadirkan hati serta pikiran yang tenang sehingga terbangun khusyu dalam ibadahnya. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa regulasi emosi dan kebermaknaan hidup saling melengkapi untuk menciptakan khusyu dalam ibadah. Regulasi emosi memiliki fungsi sebagai bentuk pengelolaan kondisi psikologis, sedangkan kebermaknaan hidup memiliki fungsi sebagai landasan nilai untuk mencapai tujuan spiritual. Dengan begitu kedua variabel ini secara bersama-sama menjadi faktor penting dalam membentuk kualitas ibadah dengan khusyu khususnya pada perempuan dewasa yang telah menikah. Pembahasan difokuskan pada mengaitkan penyajian data dan hasil

analisisnya dengan permasalahan atau tujuan penelitian dan konteks teoritis yang lebih luas. Dapat juga pembahasan merupakan jawaban pertanyaan mengapa ditemukan fakta seperti pada data. Pembahasan ditulis melekat dengan data yang dibahas. Pembahasan bukan sekadar menarasikan data. Urutan pembahasan selaras urutan sajian data, yaitu cocokkan hipotesis/harapan dengan data, berikan analisis atau tafsiran, lalu kembangkan gagasan atau argumentasi dengan mengaitkan hasil/teori/pendapat/temuan sebelumnya, dengan membandingkan temuan terdahulu mengenai pertimbangan teoretis, manfaat, dan keterbatasan hasil.

KESIMPULAN

Regulasi emosi memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap kekhusyuan beribadah pada perempuan yang telah menikah. Semakin baik kemampuan perempuan yang telah menikah dalam meregulasi emosinya maka semakin tinggi pula tingkat kekhusyuan dalam menjalankan ibadahnya. Kebermaknaan hidup memiliki peran yang positif dan signifikan terhadap kekhusyuan beribadah pada perempuan yang telah menikah. Individu yang memiliki kebermaknaan hidup tentunya memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu merasakan nilai dan makna dalam hidupnya. Semakin positif dalam memaknai kehidupannya maka akan semakin fokus dan khusyu dalam menjalankan ibadah. Hasil dari penelitian ini menjadi penguat untuk teori-teori psikologi dan psikologi Islam yang menekankan aspek internal individu, khususnya berkaitan dengan pengelolaan emosi dan pemaknaan hidup dalam membentuk kualitas spiritual dan kegiatan ibadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ancok, D., & Suroso, F. N. (2011). Psikologi Islam: Solusi Islam atas problem-problem Psikologi. Yogyakarta. Pustaka Pelajar.
- Ariana, D. E., & Pertiwi, R. E. (2024). Mindfulness dan Kepuasan Pernikahan pada Pasangan Suami Istri. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 23(1), 64-77
- Ariani, W. (2025). Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Pernikahan Pada Mahasiswi Usia Dewasa Awal di Fakultas Psikologi UNISSULA Angkatan 2021 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Atif, N., Rahman, A., Huma, Z.-, & Hamdani, S. U. (2021). Preparing for parenthood : developing a life-skills and socioemotional health program for young married couples in rural Pakistan. *Global Health Action*, 14(1). <https://doi.org/10.1080/16549716.2021.1982485>
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. (2016). Kamus Besar Bahasa Indonesia (5th.ed). Jakarta, Indonesia: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Baghaei, N. (2025). The Role of Interpersonal Emotion Regulation in Couples ' Relationships : Grounded Theor y. 19(1), 1-8.
- Batta, A., & Cristofaro, M. (2025). Fostering faculty well-being : evidence on human resource practices for a. December, 190-227. <https://doi.org/10.1108/IJOA-01-2025-5153>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Chrisnatalia, M., & Ashariyati, W. (2024). Peran tipe kepribadian neuroticism terhadap kecemasan sosial pada wanita dewasa awal. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1), 1-13.
- Departmental news of WHO (2013). Child marriages -39 00 everyday: more than 140 million girls will marry between 2011 and 2020. World Health organization.
- Dimas, A. P., Siswanti, D. N., & Ansar, W. (2023). Hubungan Kelekatan Orang Dewasa Dengan Regulasi Emosi Pada Masa Dewasa Awal. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(6), 1133-1140.
- El Hawa, T. N., Suriswo, S., & Sucipto, M. A. B. (2022). Makna Hidup Lansia Perempuan Lajang di Desa Kauman Kabupaten Brebes. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 45-54.
- Fatihah, N. L. (2024). Mengelola Emosi Stres Dan Tekanan Pada Perkembangan Emosi Dalam Masa Dewasa Muda. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Naratif*, 5(3).
- Faizin, F. A. A., NR, A. F., & Wirastho, E. (2024). Makna Khususu'Dalam Al-Qur'an: Studi Kajian Tematik Dalam Prespektif Tafsir Al-Azhar. *Al Furqan: Jurnal Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 7(1), 37-55.
- Gherina, G. (2025). Studi analisis kematangan emosi pasangan usia dini pasca pernikahan di Kabupaten Bangka Selatan (Desa Permis) pada tahun 2024 (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik).
- Gibson, J. (2024). Trauma , early life stress , and mindfulness in adulthood. 1-11.
- Ghazali, Al. (2005). *Ihya Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.
- JANNAH, M. (2025). KONSEP MINDFULNESS TERHADAP PENGELOLAAN EMOSI DALAM PROBLEMATIKA KELUARGA (ANALISIS TERHADAP AYAT-AYAT AL-QUR'AN TENTANG MINDFULNESS) (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfullness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Lyman, E. M., Marks, L. D., Dollahite, D. C., Leavitt, C. E., Chamberlain, T. M., & Cooper, C. N. (2024). How Do Religious Women Cope with Marital Conflict and Hardship? Article 2. *Psychology International*, 6(4).
- Mayangsari, P. D., Prabowo, A., & Hijrianti, U. R. (2021). Kematangan emosi dan penyesuaian perkawinan pada pernikahan usia muda di Kabupaten Tulungagung. *Cognicia*, 9(2), 137-148.
- Musradinur, M. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 183-200.

- Musyrifin, Z., & Hanifah, A. N. (2022). Emotion Regulation Strategies In Women Who Married At Early Age. *Academic Journal of Psychology and Counseling*, 3(2), 203-222.
- Obodiat, S., Hassanzadeh, R., & Mirzaian, B. (2024). Predicting Marital Commitment : The Role of Attachment , Sexual Orientation , and Emotion Regulation. 12(3), 190–195. <https://doi.org/10.61838/ijbmc.v12i3.857>
- Palupi, T. N. (2022). Kebermaknaan hidup dan partisipasi sosial masyarakat dalam menghadapi pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Pengembangan SDM*, 10(1), 1-12.
- Periana, I. P. D., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Mindfulness Sebagai Strategi Regulasi Emosi: Review Literatur Psikologi Klinis. *EDU SOCIETY: JURNAL PENDIDIKAN, ILMU SOSIAL DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT*, 5(2), 1597-1608.
- Poznyak, E., & Debbané, M. (2025). Emotion regulation beyond executive and attention difficulties : impact on daily life impairments in community adolescents. 1, 1–12.
- Pratiwi, W. H., & Syafiq, M. (2022). Strategi mengatasi dampak psikologis pada perempuan yang menikah dini. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 61-72.
- Putri, P., Rifayanti, R., & Kristanto, A. A. (2022). Tingkat Religiusitas Dengan Kebermaknaan Hidup Pada Survivor COVID-19. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 566-574.
- Rahman, F., Hayati, I. R., Mariah, K., & Sabrini, A. (2023). PSYCHOLOGICAL WELL BEING PEREMPUAN YANG MENIKAH MENCAPAI KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MELALUI PERNIKAHAN. *JIEGC Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 4(2), 70-80.
- Romadhon, Y. A. (2019). Pengembangan Alat Ukur Khusuk Sholat Dalam Kaitan Pengaruh Positifnya Bagi Kesehatan. *Magna Medika: Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*, 6(1), 88-98.
- Richard, A., Rancourt, C., Carrier, S., & Maheux, J. (2026). Current Research in Behavioral Sciences Mindfulness and mentalization : comparative study of their unique and overlapping effects on psychological and interpersonal functioning. 10 (August 2025) [.https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2025.100198](https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2025.100198)
- Steger, M. F., & Frazier, P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of counseling psychology*, 52(4), 574.
- Suherman, S. (2025). Kata Khusyu'Dalam Al-Quran (Kajian Semantik). *Ulumuddin: Journal of islamics Study*, 1(2).
- Suwartono, C., & Bintamur, D. (2019). Validation of the emotion regulation questionnaire (ERQ): Network analysis as an alternative of confirmatory factor analysis (CFA). *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(3), 115-124.
- Theriault, J. E., Katsumi, Y., Reimann, H. M., Zhang, J., Deming, P., Dickerson, B. C., Quigley, K. S., & Barrett, L. F. (2025). It ' s not the thought that counts : Allostatic at the core of brain function. *Neuron*, 113(24), 4107–4133. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2025.09.028>

- Triviño, P., Alejandro, T., Gatón, M., Enrique, R., Fernández, H., Javier, F., Carrascosa, M., & Carranza, P. (2022). Preliminary results of the impact of 3D - visualization resources in the area of graphic expression on the motivation of university students. *Virtual Reality*, 26(3), 963–978. <https://doi.org/10.1007/s10055-021-00606-2>
- Undang-undang Republik Indonesia. Nomor 16. Tahun 2019. Pub. L. Nomor 16 (2019).
- Vishkin, A. (2021). Variation and consistency in the links between religion and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 40, 6-9.
- Yekta, F. F., Yaghoubi, H., Ghomian, S., & Fesharaki, M. G. (2022). Mediators for Effect of Mindfulness in Promoting Marital Satisfaction : Modeling Structural Equations in an Experimental Study. *Iran Journal Psychiatry*, 17(1), 72–83.
- Zarbo, C., Santona, A., Parolin, L., Secomandi, R., Candeloro, I., Malandrino, C., & Frigerio, L. (2025). Stopping suffering : An exploration of suicidal ideation and its clinical , cognitive and relational correlates among women with a diagnosis of endometriosis. *Journal of Affective Disorders*, 391(November 2024), 119964. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119964>
- Zheng, M., Wang, H., Li, C., Ouyang, Y., & Yan, L. (2025). Marital Adjustment as a Mediator Between Emotional Suppression and Self-Compassion in Women Aged 35 + Undergoing In Vitro Fertilization-Embryo Transfer : A Cross-Sectional Observational Study. 2025. <https://doi.org/10.1155/da/2100969>