

## **Modul regulasi emosi Rasulullah SAW ke arah kesejahteraan mental belia**

### **ABSTRAK**

Belia adalah golongan utama yang perlu dibentuk sebaik mungkin terutama dalam aspek regulasi emosi bagi mengurangkan masalah kesihatan mental yang boleh membawa kepada tindakan-tindakan yang tidak waras. Kajian ini membentuk modul regulasi emosi dengan mengintegrasikan teori regulasi emosi sedia ada dengan pendekatan Rasulullah SAW yang dikenali sebagai modul regulasi emosi gaya Islam. Modul regulasi emosi memberi tumpuan kepada cara regulasi emosi mengikut pendekatan Rasulullah. Modul regulasi emosi mengikut pendekatan Rasulullah ini penting bagi membantu individu mempelajari dan mengenalpasti emosi dan teknik meregulasi emosi yang betul mengikut pendekatan Rasulullah. Modul ini boleh diaplikasikan kepada semua umat Islam. Motivator, fasilitator, perunding profesional, ahli terapis profesional pelbagai bidang serta mereka yang berminat di dalam profesion menolong boleh menggunakan modul regulasi emosi ini.