

Emosi adalah perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejala suasana batin, proses sosial yang bertolak belakang dengan harapan dan keinginan pribadi, sering menimbulkan sentimen dan perasaan tertentu seperti kecewa atau bahkan marah, inilah emosi yang biasa terjadi pada diri manusia. Masalah yang terjadi pada saat ini adalah gangguan emosi mental yang merupakan masalah serius dan bisa mengancam program kependudukan. Karena kesehatan emosional, memerlukan kesadaran, dan penerimaan perasaan seseorang serta memiliki kapasitas untuk mengelolanya secara efektif melalui kesulitan atau pengembangan pribadi.

Al-Qur'an menjelaskan emosi sebagai anugerah pemberian dari Allah swt., yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya (Q. S An-Najm [53]: 43), lalu Al-Qur'an mewasiatkan untuk mengendalikan emosi tersebut agar tidak berlebihan. Untuk itu, Al-Qur'an mengajarkan kita untuk beriman kepada Allah swt. dan menjalankan ajaran yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw., yang semua itu akan memberi kekuatan kepada orang-orang beriman untuk mengendalikan emosinya. Seorang mukmin tidak akan takut terhadap sesuatu kecuali takut kepada Allah swt, ia juga sanggup menahan amarah dan tidak akan marah karena hal-hal sepele dan tidak akan marah kecuali terhadap sesuatu yang dimurkai Allah swt. Ia pun sanggup mengendalikan kesedihannya, karena yakin bahwa apa yang menyimpannya terjadi atas izin Allah swt, dan ia pun tidak akan merasa bangga atas kenikmatan dunia yang telah diberikan oleh Allah swt. karena kebahagiaan yang diharapkannya ialah kebahagiaan akhirat yang abadi.



Maria Qibtiyah
NIM : 191410163



EMOSI

DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN



EMOSI DALAM PERSPEKTIF AL QUR'AN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan Studi Strata Satu (S1)

untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S. Ag.)



**Universitas
PTIQ Jakarta**

Oleh:

MARIA QIBTIYAH

NIM : 191410163

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM

UNIVERSITAS PTIQ JAKARTA

JAKARTA 2023 M/1445 H

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Maria Qibtiyah

NIM : 191410163

No. Kontak : 0851-5627-9369

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul *Emosi dalam Perspektif Al-Quran* adalah hasil karya saya sendiri. Ide, gagasan, dan data milik orang lain yang ada dalam skripsi ini saya sebutkan sumber pengambilannya. Jika di kemudian hari terbukti saya melakukan plagiasi, maka saya siap menerima sanksi yang ditetapkan dan saya bersedia mengembalikan ijazah yang saya peroleh sesuai dengan aturan yang berlaku.

Bogor, 20 September 2023

Yang membuat Pernyataan,



(MARIA QIBTIYAH)

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul *Emosi dalam Perspektif Al-Quran* yang ditulis oleh: Maria Qibtiyah NIM 191410163 telah melalui proses pembimbingan sesuai aturan yang ditetapkan oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta dan layak untuk diajukan dalam sidang skripsi.

Bogor, 20 September 2023

Dosen Pembimbing







Farid Afrizal, MA.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi dengan judul *Emosi dalam Perspektif Al-Quran* yang ditulis oleh Maria Qibtiyah NIM 191410163 telah dinyatakan lulus dalam sidang skripsi yang diselenggarakan pada Sabtu, 07 Oktober 2023. Skripsi telah Diperbaiki dengan memasukkan saran dari penguji dan pembimbing skripsi.

Sidang Dewan Munaqasah

No	Nama	Jabatan Dalam Tim	Tanda Tangan
1	Dr. Andi Rahman, MA.	Pemimpin Sidang	
2	Farid Afrizal, MA.	Pembimbing	
3	Dr. Andi Rahman, MA.	Penguji 1	
4	Dr. Ahmad Husnul Hakim, MA.	Penguji 2	

Jakarta, 18 Oktober 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas PTIQ Jakarta



Dr. Andi Rahman, MA.

MOTTO

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ﴿٤٣﴾

“dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis,”

(Q. S An-Najm [53]: 43)

Apa yang kita jalani hari ini, mungkin adalah sesuatu yang kita khawatirkan tidak bisa terjadi. Untuk itu janganlah berlarut dalam kesedihan dan jangan pula terbawa arus kebahagiaan yang terlalu jauh. Karena hidup bukan sesuatu yang bisa diprediksi.

Maria Qibtiyah

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, karya yang sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Abi dan Umi yang sangat saya cintai dan saya banggakan, terima kasih atas dedikasi yang telah diupayakan dengan penuh pengorbanan untuk saya, dan doa-doa yang selalu dipanjatkan olehnya kepada saya. Sehingga saya bisa menyelesaikan pendidikan sampai perguruan tinggi.
2. Adik-adik saya tercinta Ahmad Shohih Al-Islam, Ahmad Abdul Basith, Syechan Al-Halim dan Siti Aisyah Nurrahmah beserta sanak saudara saya yang tidakbisa saya sebutkan satu persatu, namun dukungan kalian selalu saya jadikan motivasi untuk lebih maju ke depannya.
3. Keluarga Besar (Alm. Bapak H. Hidayat) dan Keluarga Besar (Alm. Bapak Ahmad Shobirin).
4. Segenap keluarga besar Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Itqan, Pondok Pesantren Aniswaniyah Adh-Dhimiyyah, Pondok Pesantren Hayatuddin, dan Student One Islamic School beserta guru-guru tercinta yang terus-menerus membimbing, menasihati, memperhatikan, dan memberikan ilmu yang mereka miliki untuk santriwan dan santriwatinya supaya menjadi cikal bakal regenerasi untuk agama dan bangsa.
5. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta Dr. Andi Rahman, M.A.
6. Ketua Program Studi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta Dr. Lukman Hakim, M.A., yang selalu memberikan *support* dan semangat ketika mengajar supaya secepatnya mendapatkan judul, membuat proposal skripsi, dan mengajukan diri untuk mengikuti seminar proposal skripsi.
7. Farid Afrizal, M.A., selaku Dosen Pembimbing Proposal dan Skripsi yang telah memberikan bimbingannya, sehingga dapat terselesaikan dalam penyusunan tugas akhir ini.
8. Teman-teman seangkatan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ 2019 yang juga selalu memberikan support dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan khususnya kepada: Nurani Handayani, Diana Savitri, Humnatul Haniyah, M. Royan Soib, Asy-Syafi'i Mahassilin Ni'am, Nasrul Mu'min, Aden Khatibul Umam, Muhammad Iqbal, Abdul Ghofur, Syarifah Fitri bin Yahya, Alif Kufi Hanifah, dan Arfi Dini Salsabila.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul: ***“Emosi dalam Perspektif Al-Quran”***, ini disusun guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir (IAT) di Universitas PTIQ Jakarta.

Selama penulisan skripsi ini, penulis banyak menghadapi kesukaran dan hambatan yang disebabkan minimnya referensi, minimnya waktu yang tersedia, dan minimnya *knowledge* (pengetahuan) dan *insight* (wawasan) penulis. Namun atas bantuan, bimbingan, dan dukungan material dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Pada kesempatan ini dengan sepenuh hati penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Nasaruddin Umar, M.A., selaku Rektor Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan kesempatan belajar kepada kami.
2. Dr. Andi Rahman, M.A., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta. yang telah memberi kemudahan dalam penyusunan karya tulis ini.
3. Dr. Lukman Hakim, M.A., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi untuk terus bersemangat dalam menyusun tugas akhir ini.
4. Bapak Farid Afrizal, M.A., selaku Dosen Pembimbing Proposal dan Skripsi yang telah memberikan bimbingannya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir ini.
5. Dr. Ahmad Husnul Hakim, M.A., selaku Penguji Sidang Skripsi yang telah memberikan saran untuk lebih menyempurnakan penelitian ini.
6. Segenap Civitas Akademika Universitas PTIQ Jakarta yang telah memberikan bekal dan berbagai disiplin ilmu serta bantuannya.

Bogor, 18 Oktober 2023
Penulis

MARIA QIBTIYAH

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi adalah menulis ulang sebuah kata dan kalimat yang berasal dari bahasa yang menggunakan aksara non latin ke dalam aksara latin, dalam konteks program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT), transliterasi dilakukan saat menyalin ungkapan dalam bahasa Arab.

Ada beberapa pedoman transliterasi Arab-Indonesia yang bisa digunakan. Biasanya, sebuah fakultas akan menetapkan satu pedoman transliterasi. Penulis skripsi harus menggunakan pedoman transliterasi secara konsisten. Berikut adalah pedoman transliterasi yang digunakan di program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Universitas PTIQ Jakarta:

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Berikut ini daftar huruf Arab yang dimaksud dan transliterasinya dengan huruf latin:

Tabel Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	sa	Th	Te dan Ha
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	<u>H</u>	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Dh	De dan Ha
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sh	Es dan Ha
ص	Ṣad	<u>S</u>	Es (dengan titik dibawah)
ض	Ḍad	<u>D</u>	De (dengan titik dibawah)
ط	Ṭa	<u>T</u>	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	<u>Z</u>	Zet (dengan titik dibawah)
ع	`ain	`	koma terbalik diatas
غ	gain	Gh	Ge dan Ha
ف	fain	F	Ef
ق	qaf	Q	Ki
ك	kaf	K	Ka
ل	lam	L	El
م	mim	M	Em
ن	nun	N	En
و	wau	W	We
ه	ha	H	Ha
ي	ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau *monoftong* dan vokal rangkap atau *diftong*.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
َ	Fathah	A	A
ِ	Kasrah	I	I
ُ	Dammah	U	U

Contoh :

- فَعَلَ : fa'ala

- سُئِلَ : suila

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

Tabel Transliterasi Vokal Rangkap

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
يَ	Fathah dan ya	Ai	a dan i
وَ	Fathah dan wau	Au	a dan u

Contoh :

- كَيْفَ : kaifa
- حَوْلَ : ḥaula

C. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Tabel Transliterasi Vokal Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
آَ	Fathah dan alif	ā	a dan garis diatas
إِي	Kasrah dan ya	ī	i dan garis diatas
أُو	Dammah dan wau	ū	u dan garis diatas

Contoh :

- قَالَ : qāla
- قِيلَ : qīla
- يَقُولُ : yaqūlu

D. Ta' Marbutah

Transliterasi untuk ta' marbutah ada dua, yaitu:

1. Ta' marbutah hidup

Ta marbutah hidup atau yang mendapat harakat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah "t".

Contoh : الْقَارِعَةُ (al qari'atu)

2. Ta' marbutah mati

Ta' marbutah mati atau yang mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah "h".

Contoh : حَامِيَةٌ (hamiyah)

3. Ta' marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka ta' marbutah itu ditranliterasikan dengan "h"

Contoh :

- لَيْلَةُ الْقَدْرِ : lailatul qadri/ lailah al qadr
- الْمَدِينَةُ الْمُنَوَّرَةُ : al madinatul munawwarah/ al madinah al munawwarah

E. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid ditransliterasikan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda tasydid itu.

Contoh :

- نَزَّلَ : nazzala
- الْبِرُّ : al birru

F. Kata Sandang

kata sandang dalam sistem penulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال, namun dalam transliterasi ini kata sandang itu dibedakan atas:

1. Kata sandang yang diikuti huruf syamsiyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiyah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf "l" diganti dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu, Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang. contoh :

- الرَّجُلُ : ar-rajulu
- الشَّمْسُ : asy-syamsu

2. Kata sandang yang diikuti huruf qamariyah

Kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariyah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanpa sempang. Contoh :

- الْقَمَرُ : al-qamaru
- الْقَلَمُ : al-qalamu

G. Hamzah

Hamzah ditransliterasikan sebagai apostrof, namun hal itu hanya berlaku bagi hamzah yang terletak ditengah dan diakhir kata, sementara hamzah yang terletak diawal kata dilambangkan, karena dalam tulisan arab berupa alif.

Contoh :

- تَأْخُذُ : ta'khuẓu
- شَيْءٍ : syai'un
- اِنَّا : an-na'u
- إِنَّ : inna

H. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik fail, isim maupun huruf ditulis terpisah. Hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harkat yang dihilangkan, maka penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contoh :

- وَإِنَّ اللَّهَ فَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn
- بِسْمِ اللَّهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا : bismillāhi majrehā wa mursāhā

I. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, di antaranya: huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri dan permulaan kalimat. Bilamana nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Contoh :

- اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ : Alhamdu lillāhi rabbi al-‘ālamīn
- اَلرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ : Ar-rahmānir rahīm/ Ar-rahmān ar-rahīm

Penggunaan huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan.

Contoh :

- اللَّهُ عَفُورٌ رَحِيمٌ : Allaāhu gafūrun rahīm
- لِلَّهِ الْأُمُورُ جَمِيعًا : Lillāhi al-amru jamī'an/ Lillāhil-amru jamī'an

J. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan Ilmu Tajwid. Karena itu peresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	I
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	II
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	III
MOTTO	IV
PERSEMBAHAN	V
KATA PENGANTAR.....	VI
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	VII
DAFTAR ISI.....	XIII
ABSTRAK	XV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG MASALAH	1
B. PERMASALAHAN	5
1. Identifikasi Masalah.....	5
2. Batasan Masalah	5
3. Rumusan Masalah.....	5
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN	6
E. KAJIAN PUSTAKA	6
F. METODE PENELITIAN	8
G. SISTEMATIKA PENELITIAN	9
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG EMOSI	10
A. PENGERTIAN EMOSI	10
B. PENYEBAB TERJADINYA EMOSI.....	14
C. TEORI-TEORI EMOSI	17
D. MACAM-MACAM EMOSI	21
E. DAMPAK EMOSI	29
F. PENGENDALIAN EMOSI	31
BAB III EMOSI DAN PENGENDALIANNYA DALAM AL-QUR'AN.....	37
A. TERM YANG MENUNJUKKAN EMOSI DALAM AL-QUR'AN	37
G. PANDANGAN MUFASSIR TERHADAP AYAT YANG BERKAITAN DENGAN EMOSI	44
H. PENGENDALIAN EMOSI DALAM AL-QUR'AN	66
BAB IV PENUTUP	73
DAFTAR PUSTAKA.....	75

PROFIL PENULIS 78

ABSTRAK

Emosi adalah perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejolak suasana batin, proses sosial yang bertolak belakang dengan harapan dan keinginan pribadi, sering menimbulkan sentimen dan perasaan tertentu seperti kecewa atau bahkan marah, inilah emosi yang biasa terjadi pada diri manusia. Masalah yang terjadi pada saat ini adalah gangguan emosi mental yang merupakan masalah serius dan bisa mengancam program kependudukan. Karena kesehatan emosional, memerlukan kesadaran, dan penerimaan perasaan seseorang serta memiliki kapasitas untuk mengelolanya secara efektif melalui kesulitan atau pengembangan pribadi.

Dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang dimana jenis penelitiannya melalui pengumpulan data yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif, juga menggunakan studi kepustakaan (*library research*), sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an, dan sumber sekunder berupa kitab-kitab Tafsir dan lainnya yang bersangkutan dengan penelitian ini. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan metode tafsir maudhu'i (tafsir tematik), yaitu suatu pembahasan ayat-ayat Al-Qur'an yang sesuai dengan tema dan judul yang telah ditetapkan. Hal-hal yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan tentang emosi.

Kemudian setelah melakukan penelitian dari ayat-ayat yang berkaitan tentang emosi, dapat disimpulkan bahwasanya Al-Qur'an menjelaskan emosi merupakan anugerah pemberian dari Allah swt., yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya (Q. S An-Najm [53]: 43), lalu Al-Qur'an mewasiatkan untuk mengendalikan emosi tersebut agar tidak berlebihan. Untuk itu, Al-Qur'an mengajarkan kita untuk beriman kepada Allah swt. dan menjalankan ajaran yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw., yang semua itu akan memberi kekuatan kepada orang-orang beriman untuk mengendalikan emosinya. Seorang mukmin tidak akan takut terhadap sesuatu kecuali takut kepada Allah swt, ia juga sanggup menahan amarah dan tidak akan marah karena hal-hal sepele dan tidak akan marah kecuali terhadap sesuatu yang dimurkai Allah swt. Ia pun sanggup mengendalikan kesedihannya, karena yakin bahwa apa yang menyimpannya terjadi atas izin Allah swt, dan ia pun tidak akan merasa bangga atas kenikmatan dunia yang telah diberikan oleh Allah swt. karena kebahagiaan yang diharapkannya ialah kebahagiaan akhirat yang abadi.

Kata Kunci : Emosi, Tafsir Maudhu'i, Al-Qur'an

ABSTRAK

Emotions are a combination of several feelings that have relatively high intensity and give rise to inner turmoil, social processes that are contrary to personal hopes and desires, often giving rise to certain sentiments and feelings such as disappointment or even anger, these are emotions that usually occur in humans. . The problem currently occurring is mental emotional disorders which are a serious problem and can threaten population programs. Because emotional health requires awareness and acceptance of one's feelings and having the capacity to manage them effectively through difficulties or personal development.

This research uses a qualitative method, where the type of research is through descriptive data collection and tends to use analysis with an inductive approach, also using library research. The primary data source used in this research is the verses of the Al-Qur'an, and secondary sources in the form of Tafsir books and others related to this research. Then the data was analyzed using the tafsir maudhu'i method (thematic interpretation), namely a discussion of verses from the Al-Qur'an in accordance with the themes and titles that have been determined. The things used in this research are identifying verses from the Koran related to emotions.

Then, after conducting research on verses relating to emotions, it can be concluded that the Qur'an explains that emotions are a gift from Allah SWT, given to all humans as perfection for His creatures (Q. S An- Najm [53]: 43), then the Qur'an advises to control these emotions so that they do not become excessive. For this reason, the Qur'an teaches us to believe in Allah SWT. and implementing the teachings that have been exemplified by the Prophet Muhammad, all of which will give believers the strength to control their emotions. A believer will not be afraid of anything unless he is afraid of Allah SWT, he is also able to control anger and will not be angry because of trivial things and will not be angry except for something that Allah Almighty is angry with. He was also able to control his sadness, because he was sure that what happened to him happened with the permission of Allah SWT, and he would not feel proud of the worldly pleasures that Allah SWT had given him. because the happiness he hopes for is eternal happiness in the afterlife.

Keywords: Emotions, Tafsir Maudhu'i, Al-Qur'an

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Emosi adalah salah satu kemampuan yang diberikan Tuhan kepada manusia, bersama dengan semua kemampuan lainnya, baik ataupun buruk. Kemarahan, kegembiraan, dan ketakutan adalah tiga emosi mendasar yang dialami semua manusia sejak lahir sampai wafatnya. Bergantung pada usia, tahap perkembangan, dan keadaan di mana emosi ini muncul, masing-masing emosi ini menunjukkan manifestasi yang berbeda. Emosi dasar manusia terdiri dari ketakutan, kesedihan, dan kemarahan, yang diekspresikan dalam berbagai cara.¹

Di dalam Al-Qur'an manusia dijelaskan sosok makhluk hidup yang paling mulia dan sempurna strukturnya, yang terdiri dari dua aspek yaitu jiwa dan ruh.² Meskipun setiap orang terlahir pada waktu dan tempat yang sama, namun mereka semua pasti melalui tahap kehidupan yang berbeda dan memiliki sejarah dan pengalaman yang unik, sehingga nasib mereka belum tentu sama meskipun keduanya lahir di tempat dan waktu yang sama. Karena setiap manusia memiliki siklus hidup yang unik dimulai saat lahir dan berakhir saat mereka meninggal dunia dari planet bumi ini.

Dalam hidup ini manusia memiliki dua peran, satu sebagai makhluk hidup yang individu dan yang kedua sebagai makhluk sosial. Oleh karena itu, orang berinteraksi dengan berbagai cara. Inilah yang membedakan mereka satu sama lain yang memberikan ciri khas. Manusia pernah merasa sangat kesal, marah atau muak dengan seseorang yang dihakiminya saat berinteraksi satu sama lain. Inilah yang disebut dengan fenomena emosi.³

Menurut psikolog, pada dasarnya manusia secara alamiah sudah memiliki emosi. Emosi dalam pandangan James adalah keadaan jiwa yang tampak jelas sebagai perubahan perilaku atau penampilan fisik. Emosi setiap orang merupakan cerminan dari kondisi spiritualnya, yang akan terlihat pada perubahan fisiknya.⁴ Dapat kita ketahui bahwa emosi tidak hanya saja tindakan yang berhubungan dengan kemarahan, tetapi segala bentuk tindakan atau tingkah laku yang berasal dari jiwa yang kita dapat ketahui melalui ekspresi tubuhnya.

Ketika seseorang mengalami suatu peristiwa atau pengalaman, baik itu interaksi interpersonal maupun interaksi intrapersonal. Proses sosial yang bertolak belakang dengan harapan dan keinginan pribadi, sering

¹ Indah Wigati, "Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam", dalam *Jurnal Ta'dib* (Palembang: IAIN Raden Fatah. 2012) Vol. XVIII, No. 2, h. 194.

² Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Kemenag, 2009), h. 3367.

³ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), h. 14.

⁴ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 11.

menimbulkan sentimen dan perasaan tertentu seperti kecewa atau bahkan marah, inilah emosi yang biasa terjadi pada diri manusia.⁵

Menurut Coleman dan Hammen, sejumlah emosi yang dirasakan atau dialami oleh manusia itu memiliki beberapa fungsi, antara lain:⁶ Pertama, yaitu sebagai pemberi energi, sehingga dapat memberikan energi pada pelakunya. Karena tanpa emosi manusia seperti makhluk yang tak hidup; kedua, peran emosi sebagai pembawa pesan (*massenger*) dimana mereka menyampaikan instruksi kepada orang-orang untuk mengambil tindakan yang diperlukan, seperti upaya mempertahankan hidup; ketiga, peran emosi dalam komunikasi interpersonal yang menawarkan berbagai emosi yang dapat dirasakan oleh diri sendiri atau orang lain; dan yang keempat, peran emosi sebagai sumber informasi.

Dapat disimpulkan bahwa manusia sangat membutuhkan emosi dalam kehidupannya, dengan catatan jangan sampai berlebihan dalam mengekspresikan emosi sehingga menimbulkan persoalan baru yang dapat merusak tatanan kehidupan itu sendiri. Sehingga berdampak pada kesehatan mental juga emosional.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi yang memungkinkan setiap individu memahami potensi-potensinya, mampu mengatasi berbagai persoalan dalam kehidupan secara normal.⁷ Masyarakat setempat juga telah terbuka dengan isu kesehatan mental. Hal ini menyebabkan munculnya sejumlah penyakit jiwa serta strata sosial di seluruh dunia, baik negara kaya maupun miskin serta negara berkembang dan maju. Berbeda dengan kesehatan emosional, yang memerlukan kesadaran, dan penerimaan perasaan seseorang serta memiliki kapasitas untuk mengelolanya secara efektif melalui kesulitan atau pengembangan pribadi. Padahal keduanya memiliki arti yang berbeda, namun jika keduanya mengalami gangguan, akibatnya bisa sangat fatal, seperti halnya depresi, diseriontasi dan bentuk gangguan jiwa lainnya yang lebih parah.

Dijelaskan dalam Republika.Co.Id bahwa kepala badan pendudukan dan keluarga berencana nasional (BKKBN), Hasto Wardoyo, mengtakan gangguan emosi mental merupakan masalah serius dan bisa mengancam program kependudukan. Untuk itu itu, dia mengatakan, penting bagi calon ibu, calon ayah untuk mempertahankan kesehatan mental atau kejiwaannya. Mental emotional disorder atau gangguan emosi mental, yang merupakan masalah serius dan bisa mengancam kesehatan mental atau kejiwaan calon orang tua, juga penting bagi tumbuh kembang anak. Hal inilah yang disampaikan oleh Hasto saat membuka seminar Puncak World Mental Health Day di Auditorium.

⁵ Sarlito Sarwono, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, (Jakarta: Balai Pustaka, 2002), h. 88.

⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, *Kejiwaan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Kemenag, 2009), h. 336.

⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Kemenag, 2009), h. 342.

Hal ini juga dicatat oleh Direktorat Jenderal Badan Peradilan Agama MA (Ditjen Badilag MA) ada empat faktor penyebab perceraian di Indonesia tahun 2021. pertama perselisihan dan pertengkaran sekitar 36% (176.683 perkara); kedua faktor ekonomi karena tidak memiliki pekerjaan dan penghasilan 14% (71.194 perkara); ketiga meninggalkan tempat bersama 7% (34.671 perkara) dan terakhir kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) 0,6% (3.271 perkara). Dari hasil ini dapat kita lihat faktor tertinggi penyebab perceraian adalah perselisihan dan pertengkaran, dan hal ini bisa terjadi karena kedua pasangan suami istri ini sama-sama tidak bisa mengontrol emosi masing-masing. Akhirnya emosi seseorang bisa meledak sewaktu-waktu sehingga keduanya kehilangan kontrol emosi dan berujung untuk bisa saling menyakiti keduanya atau biasa kita sebut dengan KDRT.

Dalam kehidupan tidaklah terlepas dari berbagai konflik atau ujian. Setiap manusia diberikan ujian oleh Allah swt. Dengan jenis dan berat yang berbeda-beda.⁸ Siapa pun yang Allah swt. berikan kesempatan hidup maka dia pasti akan diberikan ujian atau masalah yang tidak akan pernah berhenti sampai seseorang itu wafat. Ujian atau masalah tersebut akan selalu memberikan rasa emosi dalam diri manusia, tetapi sejatinya setiap ujian yang Allah swt. berikan itu sesuai dengan kemampuan hambanya, sebagaimana Allah swt. berfirman pada Q. S Al Baqarah [2] : 286, pada ayat ini dijelaskan bahwa ujian ataupun cobaan yang Allah swt. berikan kepada hamba-Nya itu sudah sesuai dengan kemampuannya, lalu kenapa kita merasa begitu berat? Hal ini karena kita belum memiliki cara yang tepat untuk menghadapi atau menyelesaikan masalah tersebut. Begitu pun emosional ini dapat kita atasi dengan model pengendalian. Karena melihat realita yang ada ditengah-tengah kehidupan masyarakat maka sangat diperlukan sekali upaya-upaya mengendalikan emosi, untuk itu kita harus mengetahui terlebih dahulu apa itu emosi, baik dari penyebabnya, juga bagaimana akibatnya dan bagaimana mengendalikannya.⁹

Pengendalian emosi dalam Al-Qur'an termuat pada ayat-ayat tentang kisah nabi dan rasul serta orang-orang saleh yang banyak memberikan pelajaran berharga bagi setiap muslim. Pengendalian emosi adalah hal yang penting yang perlu dilakukan oleh setiap orang. Hal ini karena emosi yang tidak dikendalikan akan memberikan dampak buruk bagi diri sendiri ataupun orang lain.

Emosi ditinjau dari dampak yang ditimbulkan terdiri dari emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif memberikan dampak yang menyenangkan dan menenangkan sedangkan emosi negatif justru memberikan dampak yang tidak menyenangkan dan menyusahkan.¹⁰ Jika emosi itu disadari dan dikendalikan maka dapat memberikan kebaikan bagi diri sendiri dan orang

⁸ Lilik Ummi Kaltsum, "Cobaan Hidup dalam Al-Qur'an (studi ayat-ayat fitnah dengan aplikasi metode tafsir tematik)" dalam Jurnal *Sinta* (Jakarta: UIN Jakarta. 2018), Vol. 5, no. 2, h. 107- 138.

⁹ Yadi Purwanto, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), h. 5.

¹⁰ Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, h. 13.

sekitarnya. Namun, jika emosi itu terekspresikan secara berlebihan maka akan berdampak buruk baik secara jasmani maupun rohani.

Dampak positif dari emosi yang terkendali ialah berupa perasaan bahagia, tubuh yang sehat, pikiran yang tenang, pengambilan keputusan yang tepat, bersemangat dalam beraktivitas dan lain sebagainya. Sedangkan emosi yang tidak terkendali akan memberikan dampak buruk seperti kekurangan rasa percaya diri, berkurangnya rasa harga diri, stres, depresi, melukai diri sendiri dan orang lain. Siapa pun tidak menginginkan hal tersebut, oleh karenanya manusia sangat butuh dengan pengendalian emosi untuk kebahagiaan dunia dan akhirat.

Ada beberapa ayat Al-Qur'an yang membicarakan tentang tabi'at manusia, baik pada kondisi fisik maupun penyakit yang ada didalamnya.¹¹ Al-Qur'an juga memuat banyak penjelasan dan pembenaran untuk berbagai emosi mendalam yang dialami dan dirasakan manusia, seperti ketakutan, kesedihan, dan kesenangan. Kemudian ayat-ayat tersebut menjadi pedoman bagi manusia untuk memahami kebenaran tentang diri manusia, sifat-sifatnya, dan kondisi psikologisnya dalam upaya mendapatkan gambaran yang jelas tentang kepribadian dan motivasi mendasar yang membentuk jiwa dan perilaku seseorang.

Umat Islam memiliki sumber hukum utama berupa Al-Qur'an dan hadits.¹², yang didalamnya terdapat petunjuk dan salah satunya adalah tentang emosi dan pengendaliannya. Pada sebagian ayat dibicarakan emosi dan ekspresinya sedangkan pada sebagian ayat lain dibicarakan emosi dan pengendalinya. Ekspresi wajah adalah ekspresi yang paling umum untuk mengetahui bagaimana gambaran emosi seseorang. Seperti yang digambarkan dalam Q. S 'Abasa [80] : 38-40 berikut ini :

وَجْوهٌ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ۖ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ۖ وَوُجْوهٌ يَوْمَئِذٍ
عَلَيْهَا غَبْرَةٌ

“banyak muka pada hari itu berseri-seri, tertawa dan bergembira ria, dan banyak (pula) muka pada hari itu tertutup debu,”¹³ (Q. S 'Abasa [80] : 38- 40)

Sayyid Quthb dalam kitab tafsir nya *Fii Zhilalil Qur'an* menjelaskan bahwa dalam ayat ini Allah melukiskan keadaan orang-orang beriman dengan orang-orang kafir setelah mereka dinilai dan ditimbang. Di mana orang yang beriman wajahnya cerah, ceria, berbinar-binar, tertawa-tawa,

¹¹ Muhammad Izzuddin Taufiq, *Panduan Lengkap dan Praktis: Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani, 2006), h. 78.

¹² Septi Aji Fitra Jaya, “Al-Qur'an Dan Hadits Sebagai Sumber Hukum Islam” dalam *Jurnal Indo-Islamika* (Jakarta: UIN Jakarta, 2019), Vol. 9, n0. 2, h. 204-216.

¹³ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bogor: Sabiq, 2008), Cet. 10, h. 585.

bergembira ria, penuh harapan kepada tuhanNya, dan merasakan keridhaan tuhanNya. Berbeda dengan orang-orang kafir yang diliputi kesedihan, penyesalan dan ditutupi hitamnya kehinaan. dijelaskan bahwa ada raut wajah yang berseri-seri yang menandakan emosi bahagia yang terpancar, dan juga ada ekspresi wajah yang tertutup debu yang bisa jadi menggambarkan emosi sedih. Mengapa hal ini bisa terjadi, dikarenakan wajah merupakan cerminan jiwa manusia yang bersifat universal dan lintas kultural.

Berdasarkan uraian diatas, penulis akan mendalami ayat- ayat yang berkaitan dengan emosi dasar manusia. Alasan penulis mengkaji tentang “Emosi dalam perspektif Al-Qur’an” adalah ingin mengetahui lebih mendalam bagaimana Al-Qur’an berbicara tentang emosi dasar manusia. Masih banyak juga masyarakat yang belum sadar akan kesehatan emosional yang apabila kita abaikan akan memberikan dampak yang buruk untuk fisik dan lingkungan sekitar. Harapan penulis setelah mengkaji terkait penelitian ini akan banyak orang yang membaca dan menyadari tentu dengan panduan Al-Qur’an, karena diformulasikan oleh ulama dan para ilmuwan. Ditambah dengan landasan filosofis dan teologis diharapkan dapat menjadi problem solving

B. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis akan mengidentifikasi permasalahannya, diantaranya adalah :

- a. Apa pengertian emosi?
- b. Apa saja penyebab emosi?
- c. Apa saja teori-teori emosi
- d. Apa saja macam-macam emosi dasar manusia?
- e. Apa saja dampak dari emosi?
- f. Apa saja macam pengendalian emosi?
- g. Bagaimana Al-Qur’an menjelaskan ayat- ayat terkait dengan emosi?
- h. Bagaimana Al-Qur’an memberikan solusi untuk mengendalikan emosi?

2. Batasan Masalah

Agar sebuah penelitian bisa menjadi terarah, tidak meluas pembahasannya, maka penulis hanya membatasi pembahasan dalam karya ilmiah ini pada pembahasan tentang bagaimana Al-Qur’an menjelaskan term- term ayat yang menggambarkan emosi senang, marah, sedih dan takut.

3. Rumusan Masalah

- a. Bagaimana Al-Qur’an menjelaskan emosi senang, marah, sedih, dan takut?
- b. Apa solusi yang diberikan Al-Qur’an untuk mengendalikan emosi?

C. Tujuan Penelitian

Di dalam sebuah penelitian karya ilmiah pastilah ada tujuan yang harus dicapai dalam penelitian tersebut maka oleh karena itu dalam hal ini ada beberapa hal yang ingin dicapai penulis terkait penelitian ini di antaranya :

1. Sebagai pemenuhan syarat akademik untuk mendapatkan gelar Sarjana Agama (S. Ag) dari program studi Ilmu Alquran dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas PTIQ Jakarta.
2. Mengetahui bagaimana al-Quran menjelaskan emosi senang, marah, sedih, dan takut.
3. Mengetahui solusi yang disampaikan Al-Qur'an dalam mengendalikan emosi.

D. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini di antaranya ialah :

1. Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi dan referensi tambahan bagi pengkaji ilmu alquran untuk memahami emosi dasar dalam alquran
2. Diharapkan agar bisa menjadi bahan bacaan yang bisa dijadikan referensi dan bermanfaat bagi masyarakat agar dapat mengendalikan emosi.

E. Kajian Pustaka

Ada beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang emosi yang nantinya dijadikan gambaran untuk penulisan skripsi ini agar lebih terarah dan tidak terjadi pengulangan di dalam penelitian tema yang dibahas nantinya ialah :

1. Skripsi yang berjudul "*Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an*" yang ditulis oleh Siti Aminah mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta pada tahun 2016.¹⁴ Dalam skripsi ini menjelaskan terkait kesedihan yang digambarkan dalam Al-Qur'an, Siti Aminah menyimpulkan bahwa ada dua penyebab kesedihan dan solusi yang diberikan Al-Qur'an, yaitu ada penyebab dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal karena juah dari Allah swt. dan solusi nya adalah mendekatkan diri kepada Allah swt. sedangkan faktor internalnya adalah karena perbuatan dosa, dan solusi yang diberikan adalah bertaubat.

¹⁴ Siti Aminah, "Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an" *Skripsi* pada UIN Sunan Kalijaga, 2016.

2. Skripsi yang berjudul “*Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an (Analisis Kisah Maryam Binti Imran)*” yang ditulis oleh Ririn Febrianty Salka mahasiswi program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2022.¹⁵ Dalam skripsi ini difokuskan untuk menjelaskan emosi apa saja yang di alami oleh Maryam pada Q. S Maryam [19] : 16-33, juga menjelaskan cara-cara pengendalian emosi yang dilakukan oleh Maryam pada tafsir Q. S Maryam [19] : 16- 33 dengan pendekatan psikologi.
3. Skripsi yang berjudul “*Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Nabi Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)*” yang ditulis oleh Dinda Aulia Putri mahasiswi fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al Qur’an (IIQ) Jakarta 2021.¹⁶ Penelitian ini fokus mengkaji tentang pengendalian emosi sedih menurut al Qir’an di dalam surah Nabi Yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi.
4. Artikel yang berjudul “*Emosi Positif manusia Perspektif Al-Qur’an dan Aplikasinya dalam Pendidikan*” yang ditulis oleh Miftah Ulya STAI Diniyah Pekanbaru-Riau 2019 dalam Jurnal El-Furqania.¹⁷ Artikel ini berangkat dari hiruk pikuknya persoalan emosional yang tidak luput dari proses transfer ilmu diranah pendidikan yang dapat berpengaruh kepada krisis keteladanan sebagai figur dalam hal edukasi. Sehingga Al-Qur’an memberikan solusi melalui keterangan dan uraian tentang emosi positif pada pendidikan saat ini.
5. Artikel yang berjudul “*Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan*” yang ditulis oleh Moch Sya’roni Hasan STIT al-Urwatul Wutsqo Jombang 2017 dalam Jurnal Al-Idaroh.¹⁸ Artikel ini berangkat dari beberapa tahun terakhir banyak sekali berita tentang lenyaonya sopan santun dan rasa aman dan banyaknya sifat orang yang jahat, yang semua ini berasal dari pengaruh emosional yang tidak stabil. Sehingga Al-Qur’an memberikan solusi fungsi pendidikan Islam yaitu menanamkan karakter yang baik pada anak jiwa ketika mereka tumbuh dewasa dengan arahan dan nasehat. Sehingga moral mereka menjadi salah satu kemampuan mereka yang meresap ke dalam jiwa mereka dalam bentuk keutamaan,

¹⁵ Ririn Febrianty, “Analisis Kisah Maryam Binti Imran” *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah, 2022.

¹⁶ Dinda Aulis Putri, “Penafsiran Emosi Sedih Menurut Al Qur’an (Kajian Tafsir Surah Nabi Yusuf ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi, *Skripsi* pada Institut Ilmu Al Qur’an IIQ, 2021.

¹⁷ <http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/elfurqania/article/view/3507> diakses pada 22 Februari 2023.

¹⁸ <https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/al-idaroh/article/view/20> diakses pada 22 Februari 2023.

kebaikan dan suka bekerja untuk kepentingan negara.

Dari penelitian diatas menunjukkan bahwa, penelitian tersebut hanya fokus pada objek tertentu seperti pengendalian emosi, manajemen emosi, emosi sedih, emosi marah. Sedangkan objek kajian yang akan ditulis pada Emosi dalam Prespektif Al-Qur'an ini adalah emosi dasar pada manusia, yaitu emosi senang, sedih, marah dan juga takut. Penulis juga menggunakan metode penafsiran maudhu'i, disini penulis akan memaparkan beberapa ayat terkait emosi dasar manusia juga beberapa pandangan para mufassir. Tidak lupa penulis juga menjelaskan bagaimana Al-Qur'an memberikan solusi cara pengendalian dari masing- masing emosi tersebut.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian yang dikaji kali ini menggunakan metode kualitatif yang dimana jenis penelitiannya melalui pengumpulan data yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif¹⁹, juga menggunakan studi kepustakaan (*library research*) dengan mengumpulkan teori-teori dan data yang berkesinambungan dengan masalah penelitian yang bersifat deskriptif analitis yang artinya menggambar, menjelaskan, mempelajari, dan menganalisis data yang berkaitan dengan penelitian ini dengan rincian sebagai berikut²⁰:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian studi pustaka dengan pendekatan kualitatif, untuk itu penelitian ini ditempuh dengan cara mengumpulkan data-data yang dilakukan dengan pembacaan literatur kitab dan juga buku-buku yang menunjang tema penelitian.

2. Sumber Data

Sehubungan dengan penelitian dengan studi pustaka, maka buku yang menjadi acuan untuk dikaitkan dengan penulisan karya ilmiah. Dengan itu penulis menggunakan dua sumber, dengan data primer dan sekunder.²¹

- a. Data Primer adalah data utama yang digunakan dalam membantu penelitian, sumber primer yang digunakan pada penelitian ini adalah kitab suci Al-Qur'an dan juga kitab-kitab tafsir klasik maupun kontemporer seperti *Tafsir Al-Azhar*, *Tafsir al-Mishbah*, *Tafsir Munir* dan kitab tafsir yang lainnya.
- b. Data Sekunder adalah seluruh rujukan yang digunakan dalam

¹⁹ Eko Sugiarto, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*, (Yogyakarta: Suaka Media, 2015), cet. I, h. 8.

²⁰ Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006), cet. I, h. 18.

²¹ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut PTIQ Jakarta, 2022), h. 12.

mendukung tema penelitian tetapi diluar dari sumber primer, seperti buku-buku dan jurnal yang berkaitan dengan objek penelitian.

3. Metode Pengumpulan Data

Untuk metode pengumpulan data penulis menggunakan penelitian kepustakaan seperti yang sudah dijelaskan diatas. Untuk itu metode pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi yang dimana kegiatan nya mencari data mengenai variabel dan hal-hal yang berupa catatan, tamskip, buku, surat kabar dan lain sebagainya.²²

4. Metode Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data yang berupa analisis deskriptif kualitatif, sehingga penulis akan menggambarkan, menguraikan, dilanjut menganalisis data sehingga dapat diketahui dengan jelas. Selanjutnya penelitian ini juga menggunakan pola deduktif dimana memulai menganalisis dari pengetahuan umum terlebih dahulu untuk mencari kesimpulan-kesimpulan yang bersifat khusus.

Penulisan skripsi ini mengacu pada buku panduan yang telah diterbitkan oleh fakultas Ushuluddin karya Andi Rahman "*Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*".

G. Sistematika Penelitian

Agar pembahasan dalam penelitian ini dapat tersusun secara terarah dan sistematis, maka penulis membagi dalam empat bab, sistematika penulisannya sebagai berikut:

1. Bab I, adalah pendahuluan, dalam bab ini memuat latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian, dan sistematika penelitian.
2. Bab II, adalah tinjauan umum emosi, dalam bab ini memuat pengertian emosi, penyebab emosi, teori-teori emosi, macam-macam emosi dasar manusia, dampak emosi dan pengendalian emosi.
3. Bab III, adalah emosi dan pengendaliannya dalam Al-Qur'an, dalam bab ini memuat term-term yang menunjukkan emosi dalam al-Qur'an, pandangan mufassir, dan pengendalian emosi dalam Al-Qur'an.
4. Bab IV, adalah penutup, dalam bab ini memuat kesimpulan secara keseluruhan dari pembahasan setiap bab dan saran atas penulisan, serta daftar pustaka yang berisi referensi atau rujukan penulis.

²² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan praktik* (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h. 274.

BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG EMOSI

A. Pengertian Emosi

Emosi adalah Salah satu komponen penting dalam proses mental manusia juga menjadi salah satu topik penting dalam psikologi. Dalam keseharian banyak sekali emosi yang muncul pada diri kita tanpa kita sadari, namun term emosi yang dikenal masyarakat sekitar sangatlah berbeda dengan kajian psikologi, yang kerap kita dengar di lingkungan masyarakat kata emosi digunakan lebih mengarah kepada ketegangan yang terjalin pada pribadi akibat tingkatan marah yang sangat besar. Seperti contoh seorang yang berganti nada suara, raut wajah serta tingkah lakunya, hingga seorang itu dikatakan tengah dalam kondisi emosional. Sementara emosi itu lebih dari marah, karena marah merupakan komponen dari emosi. Para psikologi memandang emosi sebagai kondisi perasaan yang lebih kompleks, yang memiliki tiga komponen dasar: fisiologis, kognitif serta sikap terekspresi.²³

Menurut KBBI emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut dalam waktu singkat,²⁴ Sedangkan menurut *Oxford English Dictionary* emosi ialah sebuah perasaan yang kuat, yang berasal dari jiwa seseorang “*feeling deriving from one’s circumstances mood*”.²⁵ Emosi berasal dari kata Perancis “*emotion*” yang berasal dari ‘*emouvoir. Excite*’ yang berdasarkan kata latin “*emovere*” yang artinya bergerak keluar.²⁶ Makna ini menggambarkan perasaan yang kuat akan sesuatu dan perasaan yang sangat menyenangkan atau sangat mengganggu, hal ini terkesan bahwa kecenderungan melakukan tindakan merupakan suatu hal yang mutlak dalam emosi.

Secara terminologis, emosi adalah perpaduan dari beberapa perasaan yang mempunyai intensitas yang relatif tinggi dan menimbulkan suatu gejala suasana batin, suatu *stirred up or aroused state of the human organization*.²⁷ Emosi juga merupakan keadaan yang disebabkan oleh situasi tertentu (spesifik) , dan emosi biasanya diwujudkan dalam hubungannya dengan tindakan yang mengarah pada induksi (*approach*)

²³ Jeffery S. Nevid, *Psychology; Concept and Applications* (Houghton Mifflin Company, 2009), edisi ketiga, h. 571.

²⁴ Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), h. 201.

²⁵ Angus Stevenson, *Oxford English Dictionary* (Oxford University Press: 2010), h. 574.

²⁶ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 125.

²⁷ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2011), h. 80.

atau penghindaran (*avoidance*), dan tindakan ini umumnya disertai dengan ekspresi fisik. Agar orang lain tahu bahwa seseorang sedang mengalami emosi.²⁸ Dalam hal ini, emosi selalu diekspresikan dengan cara tertentu, dan semua orang di sekitar dapat merasakannya. Namun, beberapa orang lebih suka mengendalikan emosinya daripada mengungkapkannya.

Emosi adalah sesuatu yang berkolerasi dengan ekspresi fisik, atau perubahan yang menyertai emosi, sebagai sifat individu mudah distimulasi untuk menghasilkan emosional. *Feelings* merupakan pengalaman disadari, yang diaktifkan melalui bermacam rangsangan jasmani secara eksternal atau pengalaman lengkap dalam kesadaran yang diaktifkan dan dibawah pengaruh rangsangan eksternal dan sejenisnya muncul secara fisik.²⁹

Emosi disifatkan sebagai suatu keadaan mental sebagai akibat adanya peristiwa- peristiwa yang pada umumnya datang dari luar, dan peristiwa-peristiwa tersebut biasanya menimbulkan kegocean- kegoncangan pada diri orang tersebut. Emosi juga dibangkitkan oleh peristiwa eksternal dan reaksi emosional ditunjukkan kepada peristiwa tersebut.³⁰

Beberapa definisi emosi menurut para ahli, sebagai berikut :

1. Crow & Crow (1962) mendefinisikan emosi sebagai “suatu keadaan yang bergejolak pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dari dalam) untuk mencapai kesejahteraan dan keamanan pribadi.”³¹
2. Goldenson (1970) mendefinisikan emosi sebagai perasaan yang relatif permanen dalam diri seseorang. Emosi ini biasanya memicu perubahan perilaku dan fisiologis seseorang. Goldenson menekankan bahwa emosi dapat mempengaruhi perilaku fisiologis seseorang.³²
3. Goleman (1995) Emosi mengacu pada perasaan dan pemikiran karakteristik, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.³³

²⁸ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 2010), h. 229.

²⁹ Chaplin J.P, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hal. 165.

³⁰ Eva Latipah, *Psikologi Dasar Gurul* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2017), h. 176.

³¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2003), h. 400.

³² Zulfan Saam & Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), h. 110.

³³ Akhmad Fajar Prasetya & Made I Sonny G, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: K-Media, 2002), h. 39.

4. Jeane Segal mendefinisikan emosi sebagai “satu pengalaman seseorang yang dapat dirasakan secara fisik, artinya tindakan apapun yang dilakukan selalu menimbulkan respon baik ataupun tidak baik secara fisik”.³⁴
5. Maramis (2005) Emosi adalah keadaan yang kompleks dan sebagian besar tidak lama, yang memiliki unsur- unsur dalam tubuh dan jiwa seseorang. pada jiwa timbul keadaan terangsang atau “*excitement*” dengan perasaan yang luar biasa, serta biasanya juga terdapat implus untuk berbuat sesuatu tertentu, pada badan timbul gejala-gejala dari susunan saraf vegetative, misalnya pada pernapasan, sirkulasi dan ekskresi.³⁵

Pandangan ilmuan Timur terkait dengan emosi sangat beragam, tergantung pada konteks budaya, sejarah, dan filsafat. Sebagai contoh, dalam filsafat Taoisme dan Konfusianisme, emosi dianggap sebagai hasil dari interaksi antara faktor internal dan eksternal. Taoisme mengajarkan bahwa emosi seperti marah dan kesedihan dapat merusak harmoni alami dalam tubuh, sementara Konfusianisme mengajarkan bahwa perasaan seperti kasih sayang dan simpati dapat digunakan sebagai dasar untuk membangun relasi sosial yang baik.³⁶

Di India, emosi dianggap sebagai bagian dari tiga aspek batin manusia yang disebut guna (*sattva*, *rajas*, dan *tamas*). Guna ini dipercaya mempengaruhi perilaku dan sikap manusia, meliputi kebahagiaan, kecenderungan keras kepala, dan kegairahan. Sementara, di Jepang, *Zatsudan*, suatu jenis bibit Emosi, dianggap sebagai cara yang wajar untuk mengungkapkan perasaan, kebiasaan berbicara terbuka mengungkapkan emosi, terutama melalui percakapan yang menarik dan bersemangat.³⁷

Secara keseluruhan, filsafat di Timur cenderung melihat emosi sebagai bagian yang penting dari kehidupan manusia, dan banyak dari mereka menekankan pentingnya mengembangkan keseimbangan dan keselarasan antara emosi dan pikiran untuk menjadi individu yang seimbang dan bahagia.

Di samping itu, emosi juga sering dikaitkan dengan istilah lainnya, seperti :³⁸

³⁴ Jeane Segel, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara, 1999), hal. 75.

³⁵ Wayan Candra dkk, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: CV Andi Offset), h. 89.

³⁶ Eric B. Shiraev & David A. Levy, *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), Edisi keempat, h. 211.

³⁷ Hajime Nakamura. H, *Ways of Thinking of Eastern Peoples: India, China, Tibet, Japan*, (States Amerika: Universitas of Hawaii Press, 1968).

³⁸ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Lintas Budaya* (Jakarta: Rajawali Pers, 2016), h. 82

1. Afek, ialah persamaan kata (sinonim) dari emosi. Dalam psikologi serta psikiatri sebutan ini dipakai untuk melukiskan pengalaman emosional yang terkualifikasi (contoh: emosi yang dialami sangat kuat (*intense*), perasaan labil, atau perasaan yang tidak sesuai dengan suasana yang dihadapi, ataupun terkuantifikasi (contoh: skor angka besar dalam rasio yang mengukur emosi positif).
2. *Affect display*, ialah ekspresi wajah dari emosi yang dialami. Contoh raut wajah, bentuk tubuh, mutu suara serta yang yang lainnya.
3. Sifat (*disposition*), ini lebih merujuk pada karakter yang membedakan seorang, kecenderungan untuk bereaksi kepada situasi-situasi khusus dengan emosi khusus juga.
4. Perasaan (*feeling*), umumnya merujuk pada pandangan emosi yang subjektif serta *fenomenologis*. Misalnya pengalaman dalam hal keresahan, kesedihan, cinta, kebanggaan, dan sebagainya.
5. *Mood*, merujuk pada situasi penuh emosi dengan lama yang relatif sebentar. Misalnya, depresi, euforia, netral, ataupun *mood* yang mengusik.

Bisa disimpulkan bahwa emosi sebagai suatu kondisi yang timbul dari organisme manusia. Suatu pengalaman secara sadar yang juga mempengaruhi kegiatan jasmani, sehingga menghasilkan penginderaan organis dan ekspresi yang ditampakkan, serta dorongan dan suasana perasaan yang kuat.³⁹ Emosi lebih kuat daripada perasaan, emosi menunjukkan adanya perubahan perilaku individu dan memengaruhi lingkungan yang dapat mengganggu lingkungan itu sendiri.⁴⁰

Untuk lebih menganal apa itu emosi, coba kita lihat beberapa ciri dari emosi sebagai berikut :⁴¹

1. Pengalaman emosional bersifat pribadi, pengalaman emosional ini sangat subjektif dan bersifat pribadi. Pengalaman emosional ini juga tidak selalu berlangsung secara sadar, kadang juga berlangsung secara tidak sadar.
2. Adanya perubahan aspek jasmaniyah, perubahan yang terjadi tidak selalu serempak terkadang mengikuti satu dengan yang

h. 62. ³⁹ Abu Ahmadi, Umar M, *Psikologi Umum Edisi Revisi* (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 1992),

h. 91. ⁴⁰ Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*,

⁴¹ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan psikologi Proses Pendidik*, h. 81-82.

lainnya. Demikian juga intensitas kekuatan perubahan pada sesuatu aspek berbeda dengan aspek yang lainnya.

3. Emosi diekspresikan dalam perilaku, ekspresi ini juga dipengaruhi oleh pengalaman, belajar, kematangan juga kebudayaan.
4. Emosi sebagai motif yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu kegiatan.

Menurut Atkinson dkk. (2012), emosi juga terdiri dari beberapa komponen yaitu :⁴²

1. Respon atau reaksi didalam tubuh, terutama menyangkut dalam hal sistem otomatis. Misalnya, nada suara seseorang ketika marah menjadi tinggi dan gemetar.
2. Keyakinan dan penilaian kognitif bahwa sudah terjalin kondisi positif ataupun negatif. Misalnya, saya merasa amat pilu sebab kehilangan seorang yang sangat disayangi.
3. Ekspresi wajah, misalnya ketika seseorang tidak menyukai suatu hal pasti ia akan mengerutkan dahi diikuti kelopak mata yang menutup sedikit.
4. Reaksi terhadap emosi, misalnya seseorang yang sedang marah ia akan menjadi lebih sensitif dan agresif.

B. Penyebab Terjadinya Emosi

Salah satu keniscayaan hidup adalah kenyataan bahwa seseorang mengalami berbagai peristiwa yang berkaitan dengan emosionalnya.⁴³ Alasannya pun banyak dan beragam, ada yang menyenangkan, menyebalkan, mengerikan, mengecewakan dan yang lainnya. Adapun dalam teori "*law of effect*" dari Thorndike menjelaskan hal ini, "jika sesuatu membuat seseorang senang, bahagia atau puas, maka dia mencoba mengulanginya dilain waktu. Jika tidak maka cenderung sesuatu yang mengganggu atau tidak nyaman maka ia akan dihindari".

Filosofi kasualitas menjelaskan bahwa kasualitas membuat kaitan yang berasal dimasa lalu, pada waktu saat ini, serta lenyap dimasa depan.⁴⁴ Hal ini terjadi dalam logika sebab-akibat yang tidak terbatas pada

⁴² Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, h. 91.

⁴³ Diana E Papalia, *Human Development*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hal.

⁴⁴ Jan Rammelinck, *Hukum Pidana*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2003), hal.

peristiwa aksidental di sekeliling kita dan juga terjadi dalam diri sendiri. Munculnya perubahan fisiologis akibat munculnya emosi tidak terjadi tanpa alasan (sebab).

Menurut Santrock (2007) ada dua macam penyebab terjadinya emosi, yaitu; 1) emosi adalah bawaan (Nativistik); 2). Emosi hasil belajar atau pengalaman (Empirik). Artinya emosi dipengaruhi oleh dasar biologis dan pengalaman masa lalu, atau dengan kata lain biologis membuat manusia menjadi makhluk emosional, namun keterkaitan manusia dengan budaya menjadikan pengalaman emosional yang bervariasi pada manusia.⁴⁵

Emosi dipengaruhi oleh pelaziman klasikal dan oleh perubahan kognitif yang memungkinkan terjadinya peningkatan pembedaan antara kejadian yang menghasilkan kebangkitan, berikut dua faktor yang menjadi rangsangan terjadinya emosi, yaitu :⁴⁶

1. Faktor-faktor kognitif (berpikir, persepsi, mengingat). Rangsangan ini diinterpretasikan dengan mengingat pengalaman dimasa lampau sehingga faktor ini menentukan tipe perasaan emosi dan berakhir menjadi pengalaman emosi.
2. Kebangkitan umum, yang merupakan rangsangan pada sistem saraf autonomik sehingga menyebabkan perubahan-perubahan pada tubuh. Di mana derajat perasaan emosi ditentukan oleh kebangkitan umum dan menjadi pengalaman emosi.

Penyebab emosi biasanya juga disebut sebagai obyek keterbangkitan emosi. Menurut M. Darwis Hude dalam bukunya : *Penjelajahan Religio-Psikologi tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*, bahwa obyek keterbangkitan emosi manusia sangat multidimensi, mirip dengan realitas multidimensi dialam itu sendiri. Sebuah obyek tersebut dapat dalam bentuk apa saja, mulai dari benda-benda kongkrit sampai yang abstrak. Obyek keterbangkitan emosi, baik yang terjadi karena kontak langsung maupun tidak langsung hanya bersifat nisbi. Berikut beberapa yang menjadi obyek keterbangkitan emosi :⁴⁷

1. Makhluk biologis, berupa: manusia; flora; serta fauna. Wujud individu manusia baik pria ataupun wanita, berumur atau belia, seluruhnya mempunyai kemampuan pemicu insiden emosi.

⁴⁵ Akhmad Fajar Prasetya & Made I Sonny G, *Mengelola Emosi*, h. 41.

⁴⁶ Malcom Hardy & Steve Heyes, *Beggining Psychology* (Semarang: Penerbit Erlangga, 1985), edisi kedua, h. 161.

⁴⁷ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, h. 31-33

2. Materi dan Energi, berupa benda-benda alam di sekitar kita yang masih asli maupun yang sudah diolah dapat menjadi pembangkit emosi.
3. Peristiwa Alam, seperti contoh gempa bumi, gunung meletus, angin topan yang dapat menimbulkan emosi pada seseorang.
4. Simbol dan Grafis, disaat simbol keyakinan yang memiliki makna mendalam dan sakral, apabila terjadi pelecehan terhadap simbol tersebut maka hal tersebut dapat memicu kemarahan orang yang meyakininya.
5. Bentuk, Tekstur, Cahaya dan Warna, menjadi salah satu obyek yang sering kita jumpai disekitar kita tanpa kita sadari. Seperti contoh seseorang yang tidak bisa melihat pahatan bentuk yang sangat besar dan warna-warna gelap sehingga membuat nya merasa takut.
6. Suara dan Getaran, tentu saja hal ini bisa menjadi pemicu terjadinya emosi.
7. Sikap serta Tingkah laku. Dalam ikatan interpersonal, asumsi kepada tindakan dan tingkah laku orang lain bisa menimbulkan berbagai macam tipe emosi.
8. Situasi dan Kondisi. Hal ini sangat bersinggungan dengan kehidupan kita sehari-hari, dimana ketika kondisi kesehatan kita sangat baik dan ditambah suasana kerja yang sangat menyenangkan tentu saja akan menimbulkan emosi senang, begitupun sebaliknya jika kondisi kesehatan kita tidak baik dan dengan ruang kerja yang tidak kondusif maka yang terjadi adalah munculnya emosi negatif.
9. Fantasi dan Ilusi, merupakan hal sederhana yang dapat memicu terjadinya emosi. Dikala seorang menyaksikan drama korea yang penuh dengan isak serta iba hingga dengan otomatis kita juga turut terbawa emosi dalam ceritanya.

Pemicu emosi ini bersifat sangat kompleks serta objek-objeknya bersifat relatif. Objek-objek khusus bisa membangkitkan emosi pada beberapa orang dan tidak membangkitkan emosi pada beberapa orang yang lain ataupun pada durasi khusus bisa menimbulkan emosi pada seseorang sebaliknya tidak muncul diwaktu yang lain.

Pendapat ini seragam dengan apa yang dikatakan oleh Akhmad Dini Prasetya serta I Made Sonny Gunawan dalam bukunya, bagi keduanya pemicu emosi merupakan interaksi dari orang itu sendiri kepada dirinya, orang lain serta lingkungannya. Tampaknya emosi pula berhubungan erat

dengan kondisi tubuh, denyut jantung, perputaran darah serta pernafasan.⁴⁸

C. Teori-teori Emosi

Dalam upaya menjelaskan timbulnya emosi ada beberapa teori yang menyoroti emosi. Tidak semua teori mengenai emosi mempunyai titik pijak yang sama, ada beberapa titik pijak yang berbeda yang digunakan untuk mengupas masalah emosi. Yang menjadi silang opini merupakan mana yang jadi sebab dan akibatnya. Teori tersebut dikemukakan oleh para ahli sebagai berikut:

1. Teori James-Lange (Teori Perifer/ Somatik)

Teori ini beranggapan bahwa emosi berkaitan erat dengan faktor fisiologik, teori ini diciptakan oleh William James (*American psychologist*) yang berasal dari Amerika Serikat (1884) dan diwaktu yang bersamaan disampaikan juga oleh Carl Geord Lange (*Danish physiologist*) di akhir abad ke- 19 dari Denmark (1885),⁴⁹ sehingga teori dikenal sebagai teori James-Lange.

Menurut teori James-Lange, emosi ialah dampak ataupun hasil persepsi dari kondisi jasmani yang identik dengan perubahan-perubahan yang terjadi dalam tubuh sebagai respon terhadap reaksi kepada rangsangan- rangsangan yang tiba dari luar, dengan demikian dapat dikatakan bahwa emosi muncul sesudah reaksi tubuh terhadap rangsangan pemicu, atau emosi terjadi setelah orang menyadari respon fisiologis mereka terhadap rangsangan pemicu.⁵⁰

Teori ini berpendapat bahwa perubahan situasi menyebabkan terjadinya perubahan pada kondisi tubuh. Perubahan kondisi tubuh inilah yang kemudian menyebabkan munculnya emosi pada manusia.⁵¹ Hal ini tergambar bagaimana ketika kita melintas dijalan yang sepi ditengah malam, lalu ada seseorang dari belakang yang mengikuti jejak langkah kita, maka kita akan berlari disertai dengan jantung berdetak lebih cepat, karena paru-paru lebih cepat memompa udara kemudian memproduksi adrenalin, tubuh gemetar, sehingga menyebabkan munculnya rasa takut pada diri kita. Menurut teori ini, “saya takut karena saya gemetar”.

⁴⁸ Akhmad Fajar Prasetya & Made I Sonny G, *Mengelola Emosi*, h. 42.

⁴⁹ Zulfan Saam & Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, h. 116.

⁵⁰ Jeffery S. Nevid, *Psychology: Concept and Applications*, h. 588.

⁵¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Lintas Budaya*, h. 84.

Dengan begitu, secara singkat, James memandang terdapatnya empat tahap dalam proses terjadinya suasana emosional, yaitu:⁵² (a) peristiwa itu dimengerti; (b) implus beranjak dari sistem saraf pusat ke otot, kulit, serta alat dalam; (c) sensasi yang diakibatkan pergantian bagian-bagian tubuh itu yang disalurkan balik ke otak; (d) implus balik itu kemudian kembali lagi ke otak, dan setelah dikombinasikan dengan persepsi stimulus pertama, menghasilkan objek dirasakan secara emosional. Kesimpulannya, menurut James bukan penilaian yang menyebabkan suasana emosional, melainkan reaksi tubuh kita terhadap interpretasi ini. Kita takut karena lari juga denyut jantung yang kencang, dan kita marah karena otot kita menegang, tangan mengepal dan perut mual.

Namun, pada kenyataannya seseorang akan mengalami perubahan fisiologis yang sama, tapi emosi yang dialami berbeda. Berdasarkan penelitian Sherrington dan Cannon, ditemukan bahwa pada umumnya teori perifer tidak tepat, dan menitikberatkan pada hal-hal yang bersifat perifer, bukan yang bersifat sentral.⁵³ Seperti contoh di saat jantung kita berdebar lebih cepat tidak hanya ketika kita merasa takut, tetapi juga bisa saat kita sedang marah besar terhadap seseorang atau disaat seseorang dibuat terkejut oleh temannya dan bisa juga saat dua orang pemuda yang sedang jatuh cinta bertemu dan saling sapa untuk pertama kalinya. Untuk itu pernyataan-pernyataan inilah yang memancing penolakan terhadap teori James-Lange.

2. Teori Cannon-Bard (Teori Sentral/ Emergency)

Pada tahun 1920, seorang fisiolog dari Harvard University Walter B. Cannon (1953) atas dasar penelitiannya dari Bard bersama asisten laboratoriumnya, Philip Bard (1928), mencetuskan teori kedua tentang emosi sehingga teori ini disebut Teori Cannon-Bard. Teori ini berpendapat bahwa reaksi emosi dan fisiologis terjadi secara simultan⁵⁴ dan hampir bersamaan.

Teori James-Lakes menolak teori yang sebelumnya lebih populer yaitu emosi tidak bergantung pada gejala kejasmanian (*bodily states*), atau respon jasmani bukan menjadi dasar dari emosi, namun justru emosi tergantung pada kegiatan otak ataupun kegiatan sentral.⁵⁵ Untuk itu teori ini sering disebut

⁵² Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, h. 403

⁵³ Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, h. 95.

⁵⁴ Yudhita Hardini & Petty Gina Gayatri, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Laura King* (Jakarta: Salemba Humanika, 2017), h. 23.

⁵⁵ Bimo Walgito, *Pengantar psikologi Umum*, h. 234

sebagai teori sentral dalam emosi atau sebagai teori dengan pendekatan neurologis.

Cannon menolak teori James-Large dikarenakan beberapa alasan di antaranya bahwa organ pada umumnya tidak terlalu sensitif responnya terhadap berkembangnya dan berubahnya suasana emosional yang sering kali berlangsung demikian singkat. Cannon pula tidak berpikiran kalau organ dalam ialah salah satunya aspek penentu suasana emosional.⁵⁶

Mereka memberikan bukti empiris mengenai aspek fisiologis dari emosi. Munculah penjelasan yang berbeda mengenai hubungan antara emosi dan perilaku, dimana situasi tertentu mendorong munculnya sebuah emosi yang kemudian mengaktivasi perilaku tertentu pada manusia.⁵⁷

Menurut teori ini, gejala kejasmanian ialah dampak dari dari emosi yang dialami individu, mislanya: orang yang marah gejala kejasmanianya meliputi jantung berdebar, pernapasan cepat dan mata merah.⁵⁸ Perihal ini terjadi karena, dikala seseorang merasa marah, hingga hipotalamus yang terdapat didalam otak melaksanakan dua perihal dengan cara simultan. Awal, beliau menstimulasi sistem syaraf otonom (*autonomic nervous system*) untuk mengaktifkan perubahan-perubahan fisiologis, semacam melonjaknya degup jantung, nafas yang cepat dan sebagainya. Kedua hipotalamus mengirim catatan ke *cerebral cortex* dimana pengalaman emosi dialami.

Teori ini memaparkan bahwa persepsi terhadap obyek yang bisa memunculkan emosi diproses secara simultan oleh dua instansi yaitu sistem syaraf otonom dan *cerebral cortex*. Teori ini menyatakan bahwa aktivitas autonomik tidak memainkan peranan didalam perasaan emosi. Perubahan pada tubuh terjadi karena interpretasi otak terhadap rangsangan pada sistem saraf autonomik sehingga kita dapat merasakan emosi tersebut.⁵⁹

Teori ini juga mengatakan bahwa emosi adalah respon yang diserahkan oleh makhluk bernyawa dalam suasana *emergency* (darurat). Teori ini didasarkan pada pendapat bahwa ada antagonisme (fungsi yang bertentangan) antara saraf-saraf simpatis dengan cabang-cabang *orania* dan *scral* daripada

⁵⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, h. 403

⁵⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Lintas Budaya*, h. 85.

⁵⁸ Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, h. 95.

⁵⁹ Malcom Hardy & Steve Heyes, *Beggining Psychology*, h. 162.

susunan saraf otonom. Jadi, kalau saraf-saraf simpatis aktif, saraf otonom nonaktif, dan begitu sebaliknya.⁶⁰ Jadi menurut teoari ini, “saya marah, hati berdebar dan nafas bertambah cepat”.

3. Teori Schachter-Singer (Teori Kognitif)

Pada tahun 1960, sebuah teori baru tentang emosi mulai menarik perhatian, penelitian seorang psikologi sosial Schacter dan Singer (1962) yang mendasari teori ini. Mereka menafsirkan emosi sebagai kombinasi dua elelmen, ialah rangsangan fisiologis dan interprestasi kognitif.⁶¹ Teori emosi dua faktor Schacher-Singer diketahui sebagai teori yang sangat klasik. Teori ini dikenal sebagai *two-factor theory of emotion*, karena teori ini didasarkan pada dua hal yang terjadi, yaitu perubahan rangsangan fisiologis dan interpretasi kognitif.

Teori ini menempatkan kognisi pada posisi yang amat menentukan, alhasil para pakar psikologi memandang teori ini lebih cocok dengan teori kognisi.⁶² Mereka meyakini bahwa emosi merupakan fungsi interaksi antara aspek kognitif serta kondisi keterbangkitan emosi akan diberi label di dalam peta kognitif. Selanjutnya label itu dijadikan pola bagi pengalaman-pengalaman terkini.

Teori dua faktor memberi tahu kita bahwa sering kali tubuh ini mengirimkan pesan yang ambigu mengenai apa yang terjadi didunia. Kita mendapatkan pesan dan berusaha untuk mencari penjelasan dalam lingkungan sekitar, diawali dari dorongan yang diperoleh dari luar setelah itu mengakibatkan terbentuknya pergantian fisiologis dalam tubuh. Selanjutnya terjadi persepsi dan interpretasi terhadap keterbangkitan itu pada situasi khusus yang telah diketahui dari informasi dan pengalaman yang tersembunyi sebelumnya, hal inilah yang menyebabkan timbulnya emosi. Terbukti bahwa teori ini tidak hanya melibatkan ketergugahan namun juga pelabelan kognitif.⁶³

Seperti contoh, pengalaman yang positif (misalnya pada pelatih harimau) tidak akan menimbulkan emosi takut, ketika harimau tersebut muncul dihadapannya. Berbeda dengan seseorang yang mengetahui atau bahkan pernah mengalami

⁶⁰ Alex Sobur, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah*, h. 404.

⁶¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Lintas Budaya*, h. 85.

⁶² Bimo Walgito, *Pengantar psikologi Umum*, h. 234

⁶³ Yudhita Hardini & Petty Gina Gayatri, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiasi Laura King*, h. 25-26.

bahayanya seekor harimau, maka orang tersebut akan merasa sangat takut ketika melihat harimau dihadapannya. Jadi menurut teori ini, “saya takut karena saya tahu (kognitif) bahwa harimau itu berbahaya”.

Sama seperti yang lainnya, teori ini pun mendapatkan kritik. Sebab dalam pengalaman sehari-hari tidak selamanya orang terpengaruh pada tingkah laku orang lain. Dipaparkan oleh Atkinson (1991: 87) bahwa pengalaman emosional tidak sederhana yang dinyatakan oleh teori Schachter. Interpretasi emosional merupakan fungsi yang rumit dari pengalaman masa lampau dan situasi hidup saat ini. Yang bisa dikatakan adalah bahwa “faktor kognitif memengaruhi emosi, tetapi tidak benar bila disimpulkan bahwa hanya faktor ini yang menentukan emosi yang dialami”.

4. Teori J. Linchoten (Teori Kepribadian)

Teori ini dikemukakan oleh J. Linchoten, yang menyatakan bahwa emosi merupakan suatu aktivitas pribadi, di mana pribadi ini tidak dapat dipisahkan dalam jasmani dan psikis dalam substansi yang terpisah. Jadi setiap emosi dalam perasaan memang secara otomatis mempengaruhi kejasmaninya.⁶⁴

D. Macam-Macam Emosi

Kehidupan emosi sangat kompleks, banyak macam ragamnya juga bervariasi menurut muatannya, sifat serta intensitasnya. Ada emosi yang mengarah kepada hal positif ada juga kearah negatif, ada yang bersifat konstruktif juga ada yang bersifat destruktif. Ada yang kuat intensitasnya juga ada yang lemah bahkan halus.⁶⁵

Emosi manusia sangat berhubungan erat dengan tiga aspek penting, yaitu: persepsi, pengalaman, dan proses berpikir. Dari aspek inilah yang membuat manusia memiliki emosi positif dan emosi negatif. Menurut Santrock dan Rozali secara *universal* pada hakikatnya emosi manusia terdiri dari dua jenis, yaitu :

1. Emosi positif (emosi yang menyenangkan), adalah emosi yang memberikan afeksi atau perasaan positif pada orang yang mengalaminya, dan dapat membuat seseorang mengembangkan perspektifnya baik terhadap dunia maupun dirinya sendiri.⁶⁶

⁶⁴ Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, h. 95.

⁶⁵ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan psikologi Proses Pendidik*, h. 84.

⁶⁶ Garvin Goei. *Psikologi Positif* (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara, 2021), h.

Yang termasuk kedalam emosi positif di antaranya adalah cinta, sayang, senang, gembira, kagum, dan yang lainnya.

2. Emosi negatif (emosi yang tidak menyenangkan), ialah emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan serta bisa menyebabkan perasaan negatif pada orang yang mengalaminya. Walaupun emosi ini dapat berakibat kurang baik kepada kehidupan kita serta orang lain, tetapi bila kita mampu mengubahnya serta mengelolanya dengan baik, emosi negatif ini dapat berganti menjadi energi positif yang tentunya bermanfaat.⁶⁷

Dalam bahasa Inggris banyak sekali kata yang menyebutkan bentuk-bentuk emosi, antara lain: *affection, anger, anxiety, boredom, coriocity, depression, despair, envy, euphoria, excitement, fear, fearlessness, frustratiion, guilt, happiness, hope, hasfilty, hysteria, jealousy, joy, loneliness, houic, pity, sadness, satisfacrion, shame, pleasure, shyness, surprise, worry and zeal*. Begitupun dalam bahasa Indonesia terdiri dari: sedih, marah, bahagia, khawatir, cemas, risau, takjub dan takut.⁶⁸

Sebagian orang berupaya mempermudah emosi kedalam beberapa kategori juga ditinjau dari segi penampakkannya (*appearance*), emosi manusia terbagi menjadi dua bagian, yaitu: (a) *primal emotion* (emosi primer); dan (b) emosi campuran (sekunder). Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/ distress*), jijik dan takut.⁶⁹ Ekman (Ekman & Friesen, 1979), mengemukakan bahwa emosi dasar (*basic emotion*) dapat digolongkan menjadi enam bagian, yaitu : marah, benci, takut, bahagia, sedih, dan kaget.

Emosi ini kemudian mendorong timbulnya perilaku- perilaku khusus pada orang yang mengalaminya. Misalnya, perasaan cinta membuat kita menghormati orang yang kita cintai, perasaan senang membuat kita penuh *antusiasme*, besar hati, bangga juga percaya diri, demikian juga dengan perasaan yang lain.

Adapun emosi campuran (sekunder) adalah kombinasi dari berbagai bentuk emosi primer serta dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya. Selanjutnya Zulfan Saam dalam bukunya *Psikologi Keperawatan* menggolongkan emosi campuran menjadi tujuh

40.

⁶⁷ Akhmad Fajar Prasetya & Made I Sonny G, *Mengelola Emosi*, h. 43.

⁶⁸ Zulfan Saam & Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, h. 110.

⁶⁹ Siti Nurfitriani Wardah, Muhtar Gojali, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an" dalam *Jurnal Gunung Djati Conference Series* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021) Volume 4, h. 550.

belas macam, yaitu: girang, marah, jijik, suka, muak, memalukan, senang, takut, merasa bersalah, bangga, lega, sedih, puas, malu, kaget dan bahagia.⁷⁰

Berbeda dengan Yusuf dalam buku *Psikologi Umum* menurutnya emosi dikelompokkan dalam dua bagian, yaitu :

1. Emosi sensoris ialah emosi yang ditimbulkan oleh rangsangan dari luar terhadap tubuh, semacam rasa dingin, manis, sakit, letih, kenyang, serta lapar.⁷¹
2. Emosi psikis yaitu emosi yang memiliki alasan-alasan kejiwaan yang tercantum kedalam emosi ini adalah :⁷²
 - a. Perasaan intelektual, ialah yang memiliki ikatan dengan ruang lingkup kebenaran. Perasaan ini direalisasikan dalam wujud:
 - 1) Rasa percaya dan tidak percaya kepada suatu hasil karya ilmiah.
 - 2) Rasa gembira karena mendapat suatu kebenaran.
 - 3) Rasa puas sebab bisa menuntaskan perkara objektif yang wajib dituntaskan.
 - b. Perasaan sosial, ialah perasaan yang berhubungan dengan orang lain, baik bersifat perorangan ataupun golongan. Bentuk perasaan ini, adalah : rasa solidaritas, persaudaraan, simpati, kasih sayang, dan sebagainya.
 - c. Perasaan susila, yaitu perasaan yang berhubungan dengan nilai-nilai baik dan buruk atau etika (moral), contohnya : rasa tanggung jawab (*responsibility*), rasa bersalah apabila melanggar norma, dan rasa tenteram dalam menaati norma.
 - d. Perasaan keindahan (*estetis*), ialah perasaan yang berhubungan erat dengan keindahan dari sesuatu, baik bersifat kebendaan atau kerohanian.
 - e. Perasaan ketuhanan. Salah satu keunggulan manusia selaku insan tuhan, dianugerahi fitrah (keahlian ataupun perasaan) untuk memahami tuhan. Dengan

⁷⁰ Zulfan Saam & Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, h. 112.

⁷¹ Rosleny Marliani, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), h. 225.

⁷² Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*,

kata lain, manusia dinamai sebagai "*homo divinans*" serta "*homo religius*" ataupun insan yang berketuhanan ataupun insan beragama.

Para ahli lainnya membagi emosi berbeda-beda, sesuai dasar pengambilannya dikutip dari sumber: Ortony dan Turner, 1990. Kajian tentang emosi menurut para ahli dilihat tabel 1.1.⁷³

Tabel 1.1 Kajian Emosi Menurut Para Ahli

No	Nama Pakar	Emosi Dasar	Dasar Pengambilan Kesimpulan
1	Arnold	Marah, enggan, berani, kecewa, hasrat, putus asa, takut, benci, berharap, cinta.	Hubungan dengan kecenderungan-kecenderungan.
2	Ekman, Friensen, dan Ellsworth	Marah, jijik, takut, gembira, sedih, kejutan,.	Ekspresi wajah universal.
3	Frijda	Hasrat, bahagia, minat, kejutan, kaget, duka	Bentuk kesiapan bertindak.
4	Gray	Gusar, teror, cemas, gembira	Bakat.
5	Izard	Marah, jijik, tidak suka, stress, takut, rasa bersalah, minat, gembira, malu, kejutan.	Bakat.
6	James	Takut, duka, cinta, gusar.	Keterlibatan tubuh.
7	McDougall	Marah, jijik, gembira, takut, tidak berdaya, perasaan lembut, kagum.	Hubungan dengan naluri.
8	Mower	Sakit, senang.	Keadaan emosi yang tidak dipelajari.
9	Oatley dan Johnson Laird	Marah, jijik, cemas, bahagia, sedih	Tidak memerlukan tujuan tertentu.

⁷³ Akhmad Fajar Prwatsonasetya & Made I Sonny G, *Mengelola Emosi*, h. 43-44

10	Panksepp	Berharap, takut, gusar, panik.	Bakat.
11	Plutchik	Pasrah, marah, antisipasi, jijik, gembira, takut, sedih, kejutan.	Hubungan dengan proses adaptasi biologis.
12	Tomkins	Marah, interest, jijik, tidak suka, takut, gembira, malu kejutan.	Besarnya rangsangan syaraf.
13	Watson	Takut, cinta, gusar.	Bakat.
14	Weiner dan Grham	Bahagia, sedih.	Atribusi mandiri.

Pada tahun 2014 ditemukan studi baru dari Institute of Neuroscience and Psychology di University of Glasgow berpendapat bahwa dari enam emosi yang dikemukakan Robert Plutchik, ada empat emosi inti atau dasar yang mudah dikenali.⁷⁴ Begitupun berdasarkan pada penemuan Paul Ekman dari Universitas of California di San Fransisco yang menyakatan bahwa ada empat emosi inti yaitu; senang, marah, sedih dan takut. Hal ini ditemukan bahwa ekspresi wajah tertentu untuk keempat emosi dikenali oleh bangsa-bangsa di seluruh dunia dengan budayanya masing-masing, termasuk bangsa-bangsa buta huruf yang dianggap tidak tercemar film dan televisi sehingga menandakan adanya universalitas perasaan tersebut.⁷⁵ Untuk itu, disini penulis akan fokus pada empat emosi tersebut.

1. Emosi Senang

a. Definisi Emosi Senang

Dalam buku Darwis Hude dijelaskan bahwa Davidoff menulis “*we define happiness as overall satisfaction with life*” yang umunya emosi senang didefinisikan sebagai segala sesuatu yang membuat kesenangan dalam hidup. Persaan yang didambakan oleh semua orang, segala bentuk cara akan dilakukan untuk mendapatkan apapun yang bisa membuatnya merasa senang dan bahagia. Hal itu pun yang ditulis oleh Santrock “*Happiness is an emotion we all seek*”.⁷⁶

2023 ⁷⁴ <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/> diakses pada 1 September

⁷⁵ Tjitjik Hamidah, dkk, *Psikologi Umum*, (Riau: Dd Publishing, 2021), h. 145.

⁷⁶ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia*

Emosi senang merupakan ekspresi kelegaan, perasaan terbebas dari ketegangan. Hal ini biasanya disebabkan oleh hal-hal yang bersifat tiba-tiba (*surprise*) dan biasanya bersifat sosial sehingga melibatkan orang-orang lain disekitar.⁷⁷ Emosi senang terdiri dari berbagai bentuk seperti bahagia, riang, gembira, dan cinta.⁷⁸

Kebahagiaan adalah emosi yang paling diperjuangkan, sering didefinisikan sebagai keadaan emosional yang menyenangkan yang dilandasi perasaan puas, gembira, dan sejahtera. Biasa diekspresikan dengan senyuman, bahasa tubuh yang rileks, dan nada suara yang ceria dan menyenangkan.⁷⁹ Kebahagiaan selalu disandingkan dengan kesehatan, hal ini berdasarkan penelitian yang menunjukkan kebahagiaan sangat berperan untuk kesehatan fisik juga mental.

2. Emosi Marah

a. Definisi Emosi Marah

Kemarahan itu mencakup banyak pengalaman berbeda yang berkaitan, dan kisaran perasaan marah itu berlangsung dari gangguan yang halus hingga amukan serta tidak hanya berbeda dalam kekuatan perasaan marah, tetapi juga berbeda dalam jenis kemarahan yang dirasakan.⁸⁰

Kemarahan biasa kita lihat berhubungan dengan kondisi tertentu, atau juga pada saat kondisi yang tidak seperti biasanya, yang dipengaruhi oleh faktor belajar dan pendewasaan. Ada juga yang mengatakan bahwa amarah bisa dipahami sebagai reaksi tekanan perasaan, dimana seseorang menjadi marah dan terdorong menjadi agresif jika harus menghadapi keadaan yang mengganggu.⁸¹

Jika ada hal yang mengganggu aktivitas untuk mencapai tujuannya, bisa menjadi penyebab utama dari kemarahan seseorang. Rasa ini akan terus ada dan berlanjut sampai keinginan, harapan, minat dan rencananya terlaksana. Dengan

di Dalam *Al-Qur'an*, h. 137.

⁷⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Umum*, h. 135.

⁷⁸ Zulfan Saam, *Psikologi Keperawatan*, h. 114.

⁷⁹ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), h. 18.

⁸⁰ Akhmad Fajar, *Mengelola Emosi*, h. 47.

⁸¹ Alex Sobur, *Psikologi Umum dan Lintasan Sejarah*, h. 414.

begitu, ketegangan (stress) yang terjadi dalam aktivitas itu tidak mereda atau bahkan malah bertambah.⁸²

Marah adalah cara seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan memenuhi kebutuhannya melalui bentuk perilaku agresif atau menyerang. Hal ini merupakan perbuatan negatif juga sesuatu yang konstruktif, namun jika intensitasnya tidak terlalu kuat maka hal ini menjadi normal.⁸³ Rasa marah juga memiliki dampak positif karena dapat meningkatkan keberanian dan kepercayaan diri.

Kemarahan biasa diekspresikan dengan mengerutkan kening, melotot, berbicara kasar, berteriak, tubuh yang berkeringat dan memerah juga perilaku yang agresif (memukul, menendang, bahkan melempar benda).⁸⁴

3. Emosi Sedih

a. Definisi Emosi Sedih

Emosi sedih muncul karena seseorang dihadapkan pada kondisi yang mengecewakan, menggelisahkan, atau bahkan terluka. Hal ini terjadi mungkin karena permasalahan cinta, ditinggal orang tersayang, namun ada juga sedih yang tidak jelas penyebabnya.⁸⁵ Emosi sedih berhubungan dengan darah, sehingga seseorang yang sedih bisa mengalami stroke, leukimia, paru-paru bahkan jantungpun mudah terpengaruh.

Emosi sedih adalah gambaran rasa tidak senang yang dialami seseorang. Emosi ini juga banyak bentuknya seperti duka, kecewa, hampa, dan malu.⁸⁶ Emosi ini biasa diekspresikan dengan beragam cara seperti suasana hati yang muram, diam, lesu, mengasingkan diri, juga menangis. Jika emosi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama bisa menyebabkan stress, penurunan kekebalan tubuh, dan penurunan tingkat harapan hidup.⁸⁷ Namun, menangis tidak selalu menggambarkan emosi sedih. Karena ada tangis yang disebabkan oleh kebahagiaan dan keterharuan.⁸⁸

4. Emosi Takut

⁸² Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Umum*, h. 135.

⁸³ Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, h. 84.

⁸⁴ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, h. 20.

⁸⁵ Akhmad Fajar, *Mengelola Emosi*, h. 50.

⁸⁶ Zulfan Saam, *Psikologi Keperawatan*, h. 114.

⁸⁷ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, h. 18-19.

⁸⁸ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, h. 180.

a. Definisi Emosi Takut

Takut adalah salah satu bentuk emosi yang mendorong individu untuk menjauhi sesuatu dan sedapat mungkin menghindari kontak dengan suatu hal. Takut yang muncul secara alamiah bisa dikatakan sebagai takut yang disadari oleh insting sebagai makhluk hidup, karena muncul berdasarkan fakta sehingga dapat mendorongnya melakukan antisipasi dengan suatu tindakan.⁸⁹

Bentuk ekstrem dari takut adalah takut yang patologis yang disebut *phobia*. *Phobia* adalah perasaan takut terhadap hal-hal tertentu demikian kuatnya, meskipun tidak ada alasan yang nyata, misalnya takut terhadap tempat sempit atau tertutup (*claustrophobia*), takut terhadap ketinggian atau takut berada di tempat-tempat tinggi (*acrophobia*), takut terhadap kerumunan atau tempat-tempat ramai (*ocholophobia*).⁹⁰

Adapun takut yang berdasarkan fiksi atau bukan pada kenyataan menyebabkan kekhawatiran dan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu jenis takut yang terindikasi kelainan kejiwaan atau bisa disebut *anxiety*, dimana rasa takut yang tidak jelas sarannya dan juga tidak jelas alasannya. Jika hal ini terjadi terus-menerus maka disebut penderita *psiko neurosis* (gangguan jiwa ringan akibat terlalu banyak stress yang disadari maupun tidak).⁹¹

Khawatir atau was-was merupakan bagian dari takut, yaitu rasa takut yang tidak mempunyai objek yang jelas atau bahkan tidak ada objeknya. Emosi ini bisa menyebabkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, tidak aman. Kecemasan dan kekhawatiran memiliki nilai positif jika intensitasnya tidak terlalu kuat, karena dapat menjadi motivasi. Tetapi jika intensitasnya kuat maka dapat menimbulkan gangguan baik secara fisik atau psikis.⁹²

Jika dilihat secara objektif, rasa takut memiliki sisi negatif juga positif. Dari sisi negatifnya akan menimbulkan perasaan dan gejala tubuh yang menegangkan, sedangkan dari sisi positifnya akan menjadi salah satu kekuatan utama yang mendorong dan menggerakkannya untuk melindungi

⁸⁹ Akhmad Fajar, *Mengelola Emosi*, h. 49.

⁹⁰ Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Umum*, h. 133.

⁹¹ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003), h. 60.

⁹² Nana Syaodih Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*, h. 84.

atau menjauhkan diri terhadap rangsangan atau bahaya dari luar yang dapat menyakiti ataupun melukai diri sendiri.⁹³

E. Dampak Emosi

Nesse dan Ellsworth dalam buku *Psikologi Umum Lintas Sejarah* mengatakan bahwa emosi berkembang untuk membantu seseorang memenuhi tantangan hidup. Emosi menyatukan masyarakat, memotivasi mereka untuk mencapai tujuan dan membantu mereka dalam membuat keputusan dan rencana.⁹⁴ Emosi memiliki banyak nilai kehidupan, pribadi yang matang emosinya siap untuk mengontrol emosinya, tetapi keputusan yang diambil sendiri terkadang cenderung dikuasi oleh pengalaman emosionalnya. Ada beberapa pengaruh emosi terhadap individu, sebagai berikut :⁹⁵

1. Pengaruh emosi terhadap tingkah laku.

Disini emosi berfungsi sebagai kekuatan juga pendorong menuju kegiatan konstruktif, mereka juga berpartisipasi dalam bentuk tingkah laku yang destruktif. Pemilihan kontrol tingkah laku sangat penting selama terjadi pengalaman emosional.

2. Pengaruh emosi terhadap keadaan jasmani

Emosi memberikan pengaruh besar pada pencernaan dan proses jasmani lainnya, emosi yang berlebihan dapat menimbulkan akibat yang dapat merugikan kesehatan.

3. Pengaruh emosi terhadap fungsi- fungsi yang lain

Pengaruh emosi marah dapat menyebabkan seseorang kesulitan bicara, bila seseorang dibebaskan dari gangguan emosi, bicaranya relatif normal, tetapi jika seseorang dalam keadaan emosi maka akan menunjukkan penyimpangan cara berbicara.

Sebagai suatu keadaan yang fisiologis, ketika terjadi emosional yang kuat tentu kita akan merasakan sejumlah perubahan-perubahan pada tubuh, hal ini terjadi karena cabang simpatik dari sistem saraf otonomik mempersiapkan tubuh untuk melakukan tindakan darurat, diantaranya :⁹⁶

1. Tekanan darah dan kecepatan denyut jantung meningkat.

⁹³ Alex Sobur, *Psikologi Umum dan Lintasan Sejarah*, h. 411.

⁹⁴ Carole Wade dkk, *Psychologi* (Pearson Education, 2014), edisi kesebelas, h. 56.

⁹⁵ Abu Ahmadi, Umar M, *Psikologi Umum*, h. 64-66.

⁹⁶ Eva Latipah, *Psikologi Dasar Guru*, h. 177

2. Pernafasan menjadi lebih cepat.
3. Pupil mata mengalami dilatasi.
4. Keringat meningkat sementara sekresi saliva dan mukus menurun.
5. Kadar gula darah meningkat untuk memberikan lebih banyak energi.
6. Darah membeku lebih cepat untuk persiapan jika terjadi luka.
7. Mobilitas saluran gastrointestinal menurun; darah dialihkan dari lambung dan usus ke otak dan otot rangka.
8. Rambut dan kulit menjadi tegak.⁹⁷

Menurut maramis dalam buku *Pengantar Psikologi* berbagai jenis gangguan afek atau emosi, diantaranya :⁹⁸

1. Depresi atau *melankolis*
 - a. Bagian psikologis, misalnya sedih, sulit, murung, rasa tak berguna, gagal, kehilangan, tak ada harapan, putus asa, dan penyesalan.
 - b. Bagian somatik, misalnya *anoreksia*, *konstipasi*, kulit lembap atau dingin dan tekanan darah menurun.
2. Kecemasan (*ansietas*)
 - a. Bagian psikologis, misalnya khawatir, gugup, tegang, rasa tak aman, takut dan cepat terkejut.
 - b. Bagian somatik, misalnya *palpitasi* (debaran jantung) menjadi lebih cepat atau keras, keringat dingin pada telapak tangan, tekanan darah meninggi dan peristaltik meningkat.

Tidak hanya itu, kecemasan juga dapat berupa :

- 1) Kecemasan yang mengambang (*free floating anxiety*): tidak ada hubungan dengan pikiran.
- 2) Agitasi merupakan keresahan yang diiringi dengan kecemasan motorik yang hebat.

⁹⁷ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang, 2003), h. 56.

⁹⁸ Wayan Candra, dkk., *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*, h. 96.

- 3) Panik merupakan serbuan keresahan yang hebat dengan kecemasan, kebingungan, serta hiperaktivitas yang tidak sistematis terorganisasi.
3. Euforia merupakan rasa gembira, senang dan bahagia yang berlebihan, bila tidak sesuai dengan keadaan, maka menunjukkan adanya gangguan jiwa. Jika lebih keras lagi, dinamakan '*elasi*' dan jika lebih keras lagi dinamakan '*exaltasi*'.
4. *Anhedonia* merupakan ketidakmampuan merasakan kebahagiaan, lenyapnya perasaan suka dengan kegiatan yang umumnya mengasyikkan menurutnya
5. Kesepian adalah perasaan yang merasa dirinya ditinggalkan.
6. Kedangkalan, kemiskinan afek dan emosi secara umum (berkurang secara kuantitatif). Dapat digambarkan sebagai datar, tumpul, serta dingin. Istilah ini tidak menunjukkan gradasi. misalnya, tidak atau hanya sedikit merasa atau kelihatan gembira atau sedih dalam keadaan yang benar-benar menggembarakan atau menyedihkan.
7. Afek dan emosi yang tidak wajar ialah reaksi yang berlawanan dengan stimulus, misalnya, tertawa terbahak-bahak saat wawancara.
8. Afek dan emosi yang labil, dimana reaksinya berubah-ubah tanpa ada stimulus, contoh: tiba-tiba marah atau menangis.
9. Variasi afek dan emosi sepanjang hari ialah perubahan afek dan emosi mulai sejak pagi hingga malam hari, misalnya pada *psikosis-manik depresif*, depresinya lebih keras pada pagi hari dan menjadi lebih ringan pada sore hari.
10. *Ambivalensi* adalah emosi dan afek yang berlawanan timbul bersama-sama terhadap suatu objek, hal, atau orang.
11. Acuh tak acuh merupakan berkurangnya afek serta marah kepada seluruh perihal dengan diiringi rasa terasing serta tidak hirau. Bisa dimaksud pula selaku menyusut.
12. Amarah adalah kemurkaan atau permusuhan yang ditandai dengan sifat agresif.

F. Pengendalian Emosi

Emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia, karenanya kita harus membantu dalam memelihara diri dan melestarikannya. Tetapi ketika berlebihan maka akan membahayakan kesehatan, baik fisik maupun psikis. Pengendalian emosi sangat berarti dalam kehidupan manusia khususnya untuk mengurangi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak dan mencegah akibat timbulnya dampak buruk dari emosi yang tak terkendali atau terekspresikan secara berlebihan. Dijepang, sejak usia dini sudah belajar bagaimana menahan emosi dimuka umum. Jika ada seseorang yang tidak bisa mengontrol emosi, maka ia dianggap lemah.⁹⁹

Kajian-kajian psikosomatis modern membuktikan bahwa kegoncangan aspek emosional pada diri manusia merupakan penyebab utama timbulnya banyak gejala sakit fisik. Sebagian statistik mengemukakan banyak di antara pasien yang biasanya sering datang ke rumah sakit adalah orang-orang yang pada dasarnya mengeluhkan kegoncangan-kegoncangan mereka yang timbul dari masalah-masalah kejiwaan yang mereka hadapi. Mereka membutuhkan lebih dari sekedar perawatan medis; mereka juga membutuhkan perawatan psikologis. Dalam dunia, dipahami bahwa nasihat terbaik bagi para pasien tersebut adalah hendaknya mereka melepaskan diri dari kegelisahan.

Pengendalian emosi merupakan suatu bentuk upaya yang menitikberatkan pada penekanan respon yang nampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi serta memusatkan energi emosi itu ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan.¹⁰⁰ Juga bisa dikatakan pengendalian emosi sebagai kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat atau selaras, sehingga tercapai keseimbangan dalam diri individu. menjadi lebih kuat karena intensitasnya meningkat dari waktu ke waktu. serta kemampuan untuk bangkit dari perasaan -perasaan yang menekan.¹⁰¹

Mengendalikan emosi bisa kita jalani dengan metode bagaimana kemampuan kita dalam mengidentifikasi emosi diri, sebab perihal ini ialah pandangan yang sangat pokok pada keahlian dalam mengendalikan emosi. Dalam psikologi, ada banyak metode untuk mengatasi emosi, seperti yang dijelaskan dalam buku -buku Triantoro meliputi: restrukturisasi kognitif, terapi relaksasi, terapi humor, terapi musik, terapi olahraga, dan teknik lainnya.¹⁰²

⁹⁹ Eric B. Shiraev & David A. Levy, *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*, h. 211

¹⁰⁰ Elizabeth Bergner Hurlock, *Personality Development* (New Delhi: Tata McGraw-Hill, 1974), h. 231.

¹⁰¹ Siti Nurfitriani Wardah, Muhtar Gojali, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an", Vol. 4, h. 554

¹⁰² Triantoro safaria dan novrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h. 12.

Mengendalikan emosi merupakan hal yang penting, karena pada kenyataannya emosi memiliki kemampuan untuk mengkomunikasikan diri kepada orang disekeliling kita. Untuk itu ada beberapa peraturan untuk mengendalikan emosi, sebagai berikut:¹⁰³

1. Berani menghadapi emosi tersebut, hadapi kenyataan yang ditakutkan atau kenyataan yang menyebabkan munculnya perasaan marah.
2. Menafsirkan ulang situasi yang menjadi penyebab emosi tertentu, seperti seorang anak yang takut bermain ayunan, kita bisa coba bermain ayunan dengan penuh canda tawa sehingga rasa takut itu bisa berubah menjadi emosi senang. Hal ini bukan hal yang mudah karena membutuhkan peran untuk membantunya.
3. Meningkatkan rasa humor dan sikap realistis. Dalam hal ini humor dan sikap realistis dapat menolong dan meringankan ketegangan emosi. Karena energi ekstra telah disalurkan untuk perubahan fisiologis emosi, untuk itu harus dikembalikan kedalam posisi yang santai dan rileks.
4. Mengatasi secara langsung masalah- masalah yang menjadi sumber emosi. Karena memecahkan masalah lebih baik daripada mengendalikan emosi yang terkait dengan masalah tersebut.

Dalam buku *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, M. Darwis Hude membagi model pengendalian emosi dedalam beberapa model, sebagai berikut:¹⁰⁴

1. Model *Displacement* (Perpindahan atau pengalihan)

Sebagai makhluk sosial, manusia membutuhkan pihak lain untuk terciptanya interaksi intens dengan lingkungan sosial. Namun dalam proses interaksi tersebut terkadang malah mendapatkan kesesakan, muncul cacian bahkan menimbulkan permusuhan. Sehingga munculah berbagai persoalan kejiwaan, khususnya emosi. Emosi pada tingkat tinggi dapat menyebabkan ketegangan yang dapat menimbulkan masalah baru dalam tatanan kehidupan. Untuk itu, diperlukan langkah atau metode untuk mereduksi kemungkinan munculnya masalah yang akan terjadi. Satu diantaranya adalah dengan melakukan *displacement* atau biasa disebut sebagai pengalihan emosi pada objek yang lain. Ada beberapa bentuk model *displacement* atau pengalihan emosi; bisa berupa katarsis, *rasionalisasi* atau manajemen anggur asam dan terakhir dengan *dhikrullāh*.

¹⁰³ Alex Sobur, *Psikologi Umum dan Lintasan Sejarah*, h. 443.

¹⁰⁴ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, h. 257.

Katarsis adalah bentuk pelepasan emosi melalui pintu yang bukan semestinya atau melepaskan emosi pada objek lain bukan pada sumber emosi tersebut, dengan tujuan mengurangi agresi, ketakutan atau kecemasan. Namun dalam ajaran agama islam, model katarsis yang menimbulkan kerusakan seperti membanting gelas, menjebol pintu, merobek-robek dokumen penting dan yang lainnya itu sama sekali tidak dibenarkan. Model katarsis yang diperbolehkan atau bahkan dianjurkan adalah model katarsis tersembunyi atau relaksasi, yaitu menghindari berkobarnya emosi secara berlebihan atau mencegah emosi berkelanjutan.

Bentuk yang kedua ialah bentuk *rasionalisasi* atau manajemen anggur, ini adalah sebuah istilah yang dipakai untuk menyatakan proses pengalihan dari sebuah tujuan yang tidak tercapai kedalam bentuk lain yang diciptakan dalam sebuah persepsi. Istilah anggur asam ini merupakan sebuah pengalihan terhadap ketidakberdayaan mendapatkan anggur yang rasanya manis, untuk menenangkan hatinya. Sehingga emosi tersebut dapat dikendalikan dengan mengalihkan pada sesuatu yang dipersepsikan dengan hal lain yang berbeda dari seharusnya. Dengan tujuan mengurangi kekecewaan ketika gagal mencapai tujuan, memberi motif yang layak dengan memberi alasan yang baik dan memberikan keyakinan pada apa yang dilakukan sebagai tampak rasional.

Bentuk terakhir adalah *dhikrullāh*, yaitu mengingat Allah swt. dengan penghayatan yang penuh. Hal ini termasuk kedalam model pengalihan (*displacemnet*), karena dengan mengingat Allah mampu menutup emosi-emosi negatif dan mengalihkannya kepada emosi positif. *Dhikrullāh* dapat dilakukan dengan cara melafalkan kalimat *tayyibah*, wirid, doa dan juga tilawah Al-Qur'an. Hal tersebut dapat membuat hati seseorang menjadi tenteram dan juga tenang dalam menghadapi masalah ataupun ketika harapan tidak terpenuhi.

2. Model Penyesuaian Kognisi (Penyesuaian Kognitif).

Peristiwa-peristiwa emosi di lingkungan sekitar memberikan sumbangsih pengalaman hidup. pada posisi itu manusia dapat memilih cara pandang yang ingin digunakan seperti cara pandang positif atau negatif. Metode ini dikenal dengan metode kognisi. Kognisi berdampak pada kecerdasan dan kinerja manusia. Misalnya, ketika bepergian atau berbelanja kita merasa memiliki waktu yang sangat sedikit, namun, jika kita menggunakan waktu itu untuk belajar atau melakukan sesuatu yang positif, kita merasa waktu tersebut sangatlah lama. Hal ini karena kognisi manusia terganggu atau gagal. Jika metode di atas diikuti, hasilnya emosi

negatif akan berkurang dan bahkan bisa menjadi emosi positif. Salah satu cara yang bisa kita lakukan adalah berbaik sangka, empati dan *altruisme*.¹⁰⁵

3. Model Coping

Coping bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai sehingga yang terjadi pada diri tidak dapat diterima, ditanggulangi atau diatasi, dan dikuasai semampunya. Latar belakang budaya pengalaman dalam menghadapi masalah ialah faktor lingkungan, kepribadian konsep diri, faktor sosial dan lain-lain. Hal ini sangat berpengaruh pada kemampuan individu dan orang lain.¹⁰⁶

Menyelesaikan masalah dalam kehidupan, manusia dihadapkan pada banyak persoalan-persoalan yang tidak mudah diatasi. Jika anda menemukan diri anda jauh dari tujuan anda, cara terbaik untuk menghadapinya adalah dengan berlatih mengatasinya (coping). Sabar, syukur, memberikan maaf dan beradaptasi (*adjustment*),¹⁰⁷ bisa menjadi pilihan dalam model coping ini. Seorang yang sabar dan bersyukur dapat menahan emosi negatif yang menekannya, dan kembali kepada Allah swt.... Sabar dan syukur merupakan dua kehidupan yang harus diisikan oleh manusia. Jika kita diberi kenikmatan maka bersyukurlah, dan ketika kita diberi ujian maka bersabarlah. Setelah nya kita harus bisa memaafkan diri kita dan kembali beradaptasi kembali dengan lingkungan sekitar.

4. Model- model lain :

a. Regresi

Regressi adalah suatu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan lebih tinggi ke lebih rendah titik maksudnya adalah menjauh atau meninggalkan suatu masalah agar masalah tersebut tidak menjadi lebih besar. Dalam agama islam istilah ini dikenal dengan bertobat, yaitu kembali kepada Allah swt. mengakui kesalahan dan bertekad untuk tidak mengulanginya.

b. Represi dan Supresi

¹⁰⁵ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, h. 270.

¹⁰⁶ Siti Maryam "Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya", dalam Jurnal *JURKAM* (Pangkep: STKIP Andi Matappa, 2017), vo. 1, no. 2, h. 102.

¹⁰⁷ M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, h. 283.

Represi adalah penekanan peristiwa atau pengalaman yang tidak menyenangkan kedalam alam bawah sadar, seperti contoh upaya seseorang untuk melupakan pengalaman buruk yang terjadi atau perasaan trauma dengan cara melakukan penekanan atau dikenal dengan istilah *motivated forgetting* (lupa yang disengaja). Selain itu, ada juga supresi yaitu pengendalian diri dengan jelas menahan perasaan secara pribadi namun mengingkarinya secara umum atau menyampingkan perasaan tersebut untuk sementara waktu, karena ada hal yang harus segera dilakukan (*urgent*). Dan setelahnya, emosi yang ditekan tadi bisa terekspose kembali dengan tingkatan yang tidak terlalu tinggi seperti diawal.

c. *Reinforcement* (penguatan)

Yang dimaksud dengan penguatan disini adalah bentuk sugesti dari diri sendiri ataupun dari orang lain. Sugesti ini bisa berupa bacaan atau juga bisa penguatan perasaan. Seperti contoh, ketika seseorang mengalami emosi sedih, takut dan cemas, maka seseorang tersebut sangat membutuhkan *reinforcement* atau penguatan dengan cara mengucapkan syukur atau bisa dilakukan dengan menyampaikan kata-kata yang dapat memberikan efek tenang.

d. Relaksasi

Jika seseorang lelah secara fisik, maka Ia membutuhkan relaksasi atas ketegangan otot-otot tubuhnya. Begitu juga seseorang yang telah mengalami ketegangan emosional maka ia perlu melakukan relaksasi atas emosi tersebut. Bahkan sebelum ketegangan memuncak sebaiknya relaksasi telah dilakukan, titik relaksasi dapat berbentuk menarik nafas dalam-dalam, melemaskan otot, melihat pemandangan di luar, dan sebagainya Adapun relaksasi yang diajarkan Nabi Muhammad saw ialah mengubah posisi saat emosi berlangsung dan berwudhu untuk mereduksi emosi tersebut.

BAB III

EMOSI DAN PENGENDALIANNYA DALAM AL-QUR'AN

A. Term yang menunjukkan emosi dalam al-Qur'an

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode tafsir *maudu'i* dalam hal mencari jawaban dari rumusan masalah pemilihan term-term ayat terkait emosi. Langkah pertama yang harus dilakukan adalah mencari kosa kata atau kata kunci yang menunjukkan emosi didalam Al-Qur'an dengan berbagai bentuk derivasinya lalu menyebutkan ayat-ayat yang memuat kata kunci tersebut.¹⁰⁸

Dari banyaknya ragam emosi, disini penulis hanya fokus dengan emosi dasar manusia yang berdasarkan pada penemuan Paul Ekman dari Universitas of California di San Fransisco, yaitu; emosi senang, marah, sedih dan takut¹⁰⁹, sebagaimana penulis telah paparkan pada bab sebelumnya. Untuk term- term yang menunjukkan emosi adalah sebagai berikut :

1. *Fariha*

Asal kata *fariha* yaitu, فَرِحَ - يَفْرَحُ - فَرَحٌ yang berarti bergembira, bersuka ria.¹¹⁰ Dalam kitab *Lisanul 'Arab* kata *fariha* memiliki beberapa makna diantara nya; antonim dari kesedihan, hati yang tenang, kesombongan, kebahagiaan, kesenangan, dan kegembiraan.¹¹¹ Juga dalam kitab *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, menurut Al-Raghif Al-Asfahani *fariha* adalah kesenangan hati yang disebabkan datang nya nikmat dengan cepat dan biasanya kesenangan ini berhubungan dengan kesenangan fisik.¹¹²

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *fariha* terdapat 22 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat :¹¹³

¹⁰⁸ Andi Rahman, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut PTIQ Jakarta, 2022), h. 13.

¹⁰⁹ Tjitjik Hamidah, dkk, *Psikologi Umum*, h. 145.

¹¹⁰ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997), Cet. Ke-14, h. 1042.

¹¹¹ Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab* (Bairut: Dar al-Ma'arif, tt.), Jilid III, h. 541.

¹¹² Al-Raghif al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an* (Beirut: Dar Al-Qalam, 1432 H), h. 628.

¹¹³ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an Al Karim*, (Kairo: Dar Al-Hadith, 1954), h. 622.

- a. fi'il madi' sebanyak 7 kali pengulangan : Q. S [6]: 44, Q. S [10]: 22, Q. S [11]: 81, Q. S [13]: 26, Q. S [30]: 36, Q. S [40]: 83, Q. S [42]: 48.
- b. fi'il mudari' sebanyak 9 kali pengulangan: Q. S [3]: 188 dan 120, Q. S [10]: 58, Q. S [13]: 36, Q. S [27]: 36, Q. S [28]: 76, Q. S [30]: 4, Q. S [40]: 75, Q. S [57]: 23.
- c. isim fa'il sebanyak 6 kali pengulangan : Q. S [3]: 170, Q. S [9]: 50, Q. S [11]: 10, Q. S [23]: 53, Q. S [28]: 76, Q. S [30]: 32.

2. *Mata'a*

Mata'a berasal dari kata مَتَاعٌ, يَمْتَعُ, مَصْرٌ. مُتَوَعٌ yang artinya hal yang menyenangkan.¹¹⁴ Namun dalam kitab Lisan Al-'Arab kata *mata'a* memiliki makna sesuatu yang disukai manusia, lalu digunakan, sampai hilang secara perlahan dan tak bersisa.¹¹⁵ Berdasarkan pengertian diatas dapat kita ketahui bahwa *mata'a* ini merupakan kebahagiaan duniawi seperti harta dan lainnya yang bersifat sementara, karena hanya kebahagiaan akhirat lah yang kekal abadi.

Menurut Al-Raghib Al-Asfahani *mata'a* adalah kenikmatan sementara waktu, karena bumi adalah tempat istirahat dan kenikmatan yang sementara. Yaitu sebagai peringatan untuk kehidupan akhirat setelahnya. Kenikmatan dunia hanyalah sedikit dibandingkan dengan kenikmatan akhirat.¹¹⁶ Hidup yang Allah swt. berikan didunia untuk orang yang beriman dan juga orang kafir, namun ada sebagian orang yang menggunakan kenikmatan ini untuk bermaksiat. Sehingga Allah swt. mengingatkan kepada hamba-Nya untuk tidak terlena dengan kenikmatan dunia yang hanya sementara, jadikan kenikmatan dunia ini untuk mencapai kebahagiaan diakhirat.

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *mata'a* terdapat 70 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat :¹¹⁷

- a. fi'il madhi sebanyak 15 kali pengulangan : Q. S [2]: 196, Q. S [4]: 24 , Q. S [6]: 128, Q. S [9]: 69, Q. S [10]: 98, Q.

¹¹⁴ Abdul Ghaniy Abu al-'Azam, *Mu'jam al-Ghaniy*, (Muassasah al-Ghaniy Lil-Nasyr, 2013), h. 22889/1.

¹¹⁵ Ibn Manzur, *Lisan al- 'Arab*, h. 328.

¹¹⁶ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 757- 758.

¹¹⁷ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, h. 750- 751.

- S [15]: 88, Q. S [20]: 131, Q. S [21]: 44, Q. S [25]: 18, Q. S [26]: 205, Q. S [28]: 61, Q. S [37]: 148, Q. S [43]: 29, Q. S [46]: 20.
- b. fi'il muḍari' sebanyak 10 kali pengulangan : Q. S [2]: 126, Q. S [11]: 3 dan 48, Q. S [15]: 3, Q. S [26]: 207, Q. S [29]: 66, Q. S [31]: 24, Q. S [33]: 16 dan 28, Q. S [47]: 12.
 - c. maṣḍar sebanyak 34 kali pengulangan : Q. S [2]: 36, 236, 240 dan 241, Q. S [3]: 14, 77, 185 dan 197, Q. S [5]: 96, Q. S [7]: 24, Q. S [9]: 38, Q. S [10]: 23 dan 70, Q. S [11]: 3, Q. S [12]: 17, 65, dan 79, Q. S [13]: 17 dan 26, Q. S [16]: 80 dan 117, Q. S [21]: 111, Q. S [24]: 29, Q. S [28]: 60 dan 61, Q. S [33]: 53, Q. S [36]: 44, Q. S [40]: 39, Q. S [42]: 36, Q. S [43]: 35, Q. S [56]: 73, Q. S [57]: 20, Q. S [79]: 33, Q. S [80]: 32.
 - d. fi'il 'amr sebanyak 10 kali pengulangan : Q. S [9]: 69, Q. S [11]: 65, Q. S [14]: 30, Q. S [16]: 55, Q. S [30]: 34, Q. S [51]: 43, Q. S [77]: 46,.
 - e. jama' taksir sebanyak 1 kali pengulangan : Q. S [4]: 102.

3. *Ghadab*

Kata *ghadab* merupakan asal kata dari غضب - يغضب - غضباً yang berarti marah.¹¹⁸ Menurut Al-Raghib Al-Asfahani kata *ghadab* mengandung keinginan balas dendam, yaitu perasaan yang berkobar didalam hati manusia.¹¹⁹ Ada juga yang mengatakan kata *ghadab* bermakna kebencian seseorang sehingga ada keinginan untuk menyakiti. Maka dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Wasit* memaknai *ghadab* dengan reaksi perbuatan yang dapat mengakibatkan timbulnya permusuhan.¹²⁰ Sedangkan dalam kitab *Mu'jam al-Ghaniy* kata *ghadab* digambarkan kemarahan yang terlihat diwajahnya tanda- tanda kegelisahan.¹²¹

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *ghadab* terdapat 22 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat :¹²²

¹¹⁸ Adib Bisri dan Munawwir A. Fatah, al Bisri, *Kamus Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif, 1999), h.542.

¹¹⁹ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 608.

¹²⁰ Majma Al-Lughah Al-'Arabiyah, *Al-Mu'jam Al-Wasit*, (Mesir: Maktabah Shurouq ad-Dauliyah, 2004), h. 654.

¹²¹ Abdul Ghaniy Abu al-'Azam, *Mu'jam al-Ghaniy*, h. 19014/1.

¹²² Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an*

- a. fi'il madi' sebanyak 6 kali pengulangan : Q. S [4]: 93, Q. S [5]: 60, Q. S [48]: 6, Q. S [58]: 14, Q. S [60]: 13, Q. S [42]: 37.
- b. masdar sebanyak 12 kali pengulangan : Q. S [2]:61 dan 90, Q. S [3]: 112, Q. S [7]: 71, Q. S [8]: 16, Q. S [16]: 106, Q. S [20]: 81 dan 86, Q. S [24]: 9, 152 dan 154, Q. S [42]: 16.
- c. isim fa'il sebanyak 2 kali pengulangan : Q. S [7]: 150, Q. S [20]: 86.
- d. isim maf'ul sebanyak 1 kali pengulangan : Q. S [1]: 7.
- e. isim zaman sebanyak 1 kali pengulangan: Q. S [21]: 87.

4. *Ghaiza*

Kata *ghaiza* merupakan asal kata dari غيظا - غيظا - غيظ yang berarti menjadikan marah, sedangkan makna *ghaiza* adalah *ghadab* yang artinya marah.¹²³ Menurut imam Al-Qurṭubi, *ghaiza* merupakan kemarahan yang bergejolak didalam hati yang dapat dilihat dari ekspresinya tidak dalam bentuk tindakan kemarahannya, seperti wajah yang memerah dan mata yang membelakak.¹²⁴ Dalam kitab *Mu'jam al-Ghaniy* kata *ghaiza* adalah seseorang yang menahan amarahnya tanpa ia sadari, padahal seseorang itu dalam keadaan sangat marah.¹²⁵ Al-Raghib Al-Asfahani juga berpendapat bahwa kata *ghaiza* merupakan amarah yang paling hebat, yaitu perasaan panas yang dirasakan seseorang akibat bergejolak hatinya, yaitu datu tingkat lebih besar dari *ghadhab*.¹²⁶

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *ghaiza* masing- masing terdapat :¹²⁷

- a. fi'il mudari' sebanyak 3 kali pengulangan : Q. S [9]: 120, Q. S [22]: 15, Q. S [48]: 29.
- b. masdar sebanyak 7 kali pengulangan : Q. S [3]: 119 dan 134, Q. S [9]: 15, Q. S [25]: 12, Q. S [33]: 25, Q. S [67]: 8.

alKarim, h. 608.

¹²³ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, h.1026.

¹²⁴ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, Jil. 4, h. 512.

¹²⁵ Abdul Ghaniy Abu al-'Azam, *Mu'jam al-Ghaniy*, h. 19260/1.

¹²⁶ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 619.

¹²⁷ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an alKarim*, h. 618- 619.

c. isim fa'il sebanyak 1 kali pengulangan : Q. S [26]: 55.

5. *Al-Huzn*

Kata *al-huzn* merupakan asal kata dari حَزَنٌ - حَزْنًا dengan makna ضِدُّ فَرَحٍ, lawan dari bahagia yaitu sedih.¹²⁸ Menurut Az-Zamakhshari kata *huzn* adalah rasa sedih atas ketidakmampuan untuk melakukan sesuatu atau rasa sedih disaat kehilangan sesuatu. Al-Raghib Al-Asfahani juga berpendapat bahwa bukanlah sebuah larangan untuk bersedih hati, namun larangan yang diamksud pada ayat-ayat *huzn* adalah larangan meratapi yang berlebihan bahkan seakan tidak menerima atas ketentuan Allah swt.¹²⁹

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *al-huzn* terdapat 42 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat :¹³⁰

- a. fi'il mudori' sebanyak 37 kali pengulangan : Q. S [2]: 38, 62, 112, 262, 274, dan 277, Q. S [3]: 139, Q. S [5]: 41 dan 69, Q. S [6]: 33 dan 48, Q. S [7]: 35 dan 49, Q. S [9]: 40, Q. S [10]: 62 dan 65, Q. S [12]: 13, Q. S [15]: 88, Q. S [16]: 127, Q. S [19]: 24, Q. S [20]: 40, Q. S [21]: 103, Q. S [27]: 70, Q. S [28]: 13, Q. S [28]: 7, Q. S [29]: 33, 153, 170, dan 176, Q. S [31]: 23, Q. S [33]: 51, Q. S [36]: 76, Q. S [39]: 61, Q. S [41]: 30, Q. S [43]: 68, Q. S [46]: 13, Q. S [58]: 10.
- b. masdar sebanyak 5 kali pengulangan : Q. S [9]: 92, Q. S [12]: 84 dan 86, Q. S [28]: 8, Q. S [35]: 34.

6. *Asafa*

Kata *asafa* merupakan asal kata dari أَيْفٌ - أَسْفًا - وَتَأَسَّفَ yang berarti berduka cita, ikut merasa sedih.¹³¹ Dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Wasit* kata *asifa* dimaknai dengan ikut merasakan kesedihan dan keterpurukan yang mendalam karena hatinya rapuh dan sedih.¹³² Lebih spesifik lagi *asafa* disini adalah rasa sedih

¹²⁸ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, h.260.

¹²⁹ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 231..

¹³⁰ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an alKarim*, h. 249.

¹³¹ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, h.24.

¹³² Majma Al-Lughah Al-'Arabiyah, *Al-Mu'jam Al-Wasit*, h. 18.

yang dibarengi dengan amarah, jika posisi nya lebih tinggi ia akan sedih, namun jika posisi nya lebih rendah ia akan marah atau lebih tepatnya rasa sedih yang dibarengi dengan rasa ingin balas dendam.¹³³

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *asafa* terdapat 5 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat :¹³⁴

- a. fi'il madi' sebanyak 1 kali pengulangan: Q. S [12]: 84.
- b. maṣdar sebanyak 4 kali pengulangan : Q. S [7]: 150, Q. S [18]: 6, Q. S [20]: 86, Q. S [43]: 55.

7. *al-Khauf*

Kata *al-khauf* berasal dari kata **خَافَ - خَوْفًا وَخَيْفَةً وَمُخَافَةً** - **خَوْفٌ** yang artinya takut.¹³⁵ Kata *khauf* ini menunjukkan perasaan takut yang disertai cemas dan khawatir terhadap keselamatan dirinya, sehingga timbul perasaan lemah dan tidak berani menantang.¹³⁶ Dalam kitab *Mufradat Alfaz Al-Qur'an* kata *al-khauf* merupakan rasa takut akan suatu hal yang sudah diketahui dengan pasti, atau rasa takut karena lemahnya orang tersebut, dalam hal ini kata *al-khauf* bisa digunakan dalam urusan duniawi ataupun ukhrawi.¹³⁷ Perasaan takut terhadap sesuatu yang diasumsikan dapat membahayakan atau menyakitinya secara fisik, seperti halnya ketika perjumpaan dengan musuh, atau berpapasan dengan seorang penjahat, binatang buas dan yang lainnya.¹³⁸

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *al-khauf* terdapat 121 kali dengan berbagai derivasinya (kata jadinya), masing- masing terdapat :¹³⁹

- a. fi'il madi' sebanyak 16 kali pengulangan : Q. S [2]: 182, 229, dan 239, Q. S [3]: 175, Q. S [4]: 3, 9, 35, 101 dan

¹³³ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 75.

¹³⁴ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an alKarim*, h. 44.

¹³⁵ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, h.376.

¹³⁶ Nasaruddin Baidan, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), h. 318.

¹³⁷ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 303.

¹³⁸ Ahmad Husnul Hakim, *Kaidah Tafsir berbasis terapan*, (Depok: Yayasan Elsiq Tabarok Ar Rahman, 2019), cet. 1, h. 83.

¹³⁹ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an alKarim*, h. 307- 309.

- 128, Q. S [9]: 28, Q. S [11]: 103, Q. S [14]: 14, Q. S [19]: 5, Q. S [26]: 21, Q. S [28]: 7, Q. S [55]: 46, Q. S [79]: 40.
- b. fi'il mudari' sebanyak 68 kali pengulangan : Q. S [4]: 34, Q. S [5]: 23, 28, 54, 94 dan 108, Q. S [6]: 15, 51, 80, dan 81, Q. S [7]: 59, Q. S [8]: 26, 48 dan 58, Q. S [10]: 15, Q. S [11]: 3, 26, 70, 84, dan 229, Q. S [12]: 13, Q. S [13]: 21, Q. S [16]: 50, Q. S [17]: 57 dan 60, Q. S [19]: 45, Q. S [20]: 21, 45, 46, 68, 77 dan 112, Q. S [27]: 10, Q. S [28]: 7, 25, 31, 33, dan 34, Q. S [29]: 33, Q. S [30]: 28, Q. S [24]: 37 dan 50, Q. S [38]: 22, Q. S [39]: 13, 16 dan 36, Q. S [40]: 26, 30, dan 32, Q. S [41]: 30, Q. S [42]: 12, 14 dan 135, Q. S [46]: 21, Q. S [48]: 27, Q. S [50]: 45, Q. S [51]: 28 dan 37, Q. S [59]: 16, Q. S [72]: 13, Q. S [74]: 53, Q. S [76]: 7 dan 10, Q. S [91]: 15.
 - c. masdar sebanyak 33 kali pengulangan : Q. S [2]: 38, 62, 112, 155, 262, 274 dan 277, Q. S [3]: 83 dan 170, Q. S [5]: 69, Q. S [6]: 48, Q. S [7]: 35, 49, 56, dan 205, Q. S [10]: 62 dan 83, Q. S [11]: 70, Q. S [13]: 12- 13, Q. S [16]: 47 dan 112, Q. S [17]: 59, Q. S [20]: 67, Q. S [24]: 55, Q. S [30]: 24 dan 28, Q. S [32]: 16, Q. S [33]: 19, Q. S [43]: 68, Q. S [46]: 13, Q. S [51]: 28, Q. S [106]: 4.
 - d. isim fa'il sebanyak 3 kali pengulangan : Q. S [2]: 114, Q. S [28]: 18, 21.
 - e. fi'il 'amr sebanyak 1 kali pengulangan : Q. S [3]: 175.

8. *al-Khasyyah*

Kata *al-khasyyah* berasal dari kata *خَشِيَ - خَشِيًا - وَخَشِيَةً* dengan makna *al-khasyyah* yang artinya takut.¹⁴⁰ Dalam kitab *Mufradat Alfaz Al-Qur'an* kata *al-khasyyah* dimaknai dengan rasa takut yang dibarengi dengan sikap mengagungkan dan penghormatan, seperti dalam hal keilmuan ataupun pengetahuan dan kata ini banyak digunakan untuk para ulama.¹⁴¹ Rasa takut ini muncul karena mengetahui secara jelas apa yang ditakutinya atau suatu perasaan yang muncul ketika merasakan keagungan dan wibawa sang Pencipta, takut terhalang dengan Nya. Perasaan takut ini bukan terkait kuat atau lemah nya secara fisik, tetapi karena

¹⁴⁰ Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, h.342.

¹⁴¹ Al-Raghib al-Asfahani, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an*, h. 283- 284.

rasa kagum dan penghormatan yang besar sehingga membuatnya takut salah bicara, dan salah dalam bersikap.¹⁴²

Dalam kitab *Mu'jam Al-Mufahras Li Al-Faz Al-Qur'an Al Karim* kata *al-khasyyah* terdapat 46 kali, masing- masing terdapat¹⁴³.

- a. fi'il madi sebanyak 6 kali pengulangan: Q. S [4]: 25, Q. S [18]: 80, Q. S [20]: 94, Q. S [36]: 11, Q. S [50]: 33, Q. S [98]: 8 .
- b. fi'il mudari' sebanyak 29 kali pengulangan : Q. S [2]: 150, Q. S [4]: 9 dan 77, Q. S [5]: 3, 44, dan 52, Q. S [9]: 9, 18 dan 24, Q. S [13]: 21, Q. S [20]: 3, 44 dan 77, Q. S [21]: 49, Q. S [39]: 23, Q. S [24]: 52, Q. S [33]: 37 dan 39, Q. S [35]: 18 dan 28, Q. S [67]: 12, Q. S [79]: 19, 26 dan 45, Q. S [80]: 9 , Q. S [87]: 10.
- c. fi'il 'amr sebanyak 4 kali pengulangan : Q. S [2]: 150 Q. S [5]: 3 dan 44, Q. S [31]: 33.
- d. maṣḍar sebanyak 7 kali pengulangan : Q. S [2]: 74, Q. S [4]: 77, Q. S [17]: 31 dan 100, Q. S [21]: 28, Q. S [23]: 57, Q. S [59]: 21.

B. Pandangan Mufassir terhadap ayat yang berkaitan dengan emosi

1. Ayat terkait emosi bahagia

وَمَا أَوْتَيْتُمْ مِّن شَيْءٍ فَمَتَّعُ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَزِينَتَهَا ۚ وَمَا عِنْدَ
اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى ۚ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٦٠﴾

“dan apa saja[1130] yang diberikan kepada kamu, Maka itu adalah ke- nikmatan hidup duniawi dan perhiasannya; sedang apa yang di sisi Allah adalah lebih baik dan lebih kekal. Maka Apakah kamu tidak memahaminya? (Q. S Al- Qashash [28] : 60).

Pada ayat sebelumnya, Allah menenangkan hati Nabi Muhammad saw. yang tidak dapat memberi petunjuk kepada orang-orang yang dicintai, seperti Abu Talib (pamannya). Sesudah itu, Allah swt. menerangkan apa yang telah diberikan kepada umat-umat terdahulu, yang kemudian dibinasakan karena keingkarannya. Dan

¹⁴² Ahmad Husnul Hakim, *Kaidah Tafsir berbasis terapan*, cet. 1, h. 83.

¹⁴³ Muhammad Fu'ad 'Abd al-Baqi, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an alKarim*, h. 290- 291.

pada ayat ini Allah swt. menerangkan bahwa apa yang ada di sisi Allah swt. lebih baik daripada permata benda atau harta dunia. Sebab, apa yang ada di sisi Allah swt. lebih kekal dan tidak putus-putus. Maka, dipandang bodohlah orang-orang yang meninggalkan manfaat akhirat, hanya untuk memenuhi manfaat-manfaat dunia.¹⁴⁴

Ayat ini juga masih berkaitan dengan sikap sementara kaum musyrikin yang enggan beriman karena khawatir diculik, ditawan atau dirampas hartanya. Seakan-akan ayat ini menyatakan bahwa: kutip sebenarnya bahaya yang harus kalian takuti adalah yang bersumber dari Allah swt. akibat kedurhakaan kamu. Ini jauh lebih besar dari ketakutan terhadap penculikan, penawaran dan perampasan harta, bahkan seluruh kenikmatan hidup di dunia.¹⁴⁵

Pada ayat ini terdapat kata مَتَاعٌ yang berarti kesenangan. Kata ini merupakan bentuk masdar dari trem *mata'*. Dalam ayat ini, Allah swt. menjelaskan bahwa semua hal yang berupa kenikmatan yang diberikan kepada manusia itu adalah kesenangan hidup di dunia sedangkan kenikmatan yang ada di sisi Allah swt. lebih baik dan lebih kekal bagi manusia yang dapat memahaminya. Pada akhir ayat ini menggunakan kata أَفَلَا تَعْقِلُونَ yang artinya apakah kalian tidak memikirkan sehingga kalian minta ganti yang lebih rendah untuk hal yang lebih baik. Abu Amru membacanya dengan huruf *ya* (apakah mereka tidak memikirkan) ini lebih mendalam dalam nasihat, akan tetapi yang lebih sering dipakai menggunakan huruf *ta* karena menunjukkan khitab (orang yang diajak bicara) ini merupakan ikhtiyar dari firman Allah swt., “Dan apa saja yang diberikan kepada kamu.”¹⁴⁶

At-Thabari menyatakan dalam tafsirnya bahwa segala yang Allah swt. berikan kepadamu, seperti harta benda dan anak-anak adalah kenikmatan hidup yang kamu nikmati didunia ini, dan semua itu hanyalah perhiasan duniawi yang menghiasi kehidupan dunia yang tidak akan membuat kamu cukup di sisi Allah swt. dan tidak akan bermanfaat bagi kehidupanmu di akhirat kelak. Sedang apa yang disisi Allah swt. untuk orang-orang yang patuh dan taat kepada-Nya lebih baik daripada kenikmatan dan perhiasan yang diberikan

¹⁴⁴ Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000), jilid 4, h. 3082.

¹⁴⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), jilid 10, h. 380.

¹⁴⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, Jilid 13, h. 772-773.

kepadamu didunia ini, dan lebih kekal bagi mereka kenikmatan yang akan diterima di akhirat nanti.¹⁴⁷

Imam asy- Syaukani juga mengemukakan bahwa apa saja yang diberikan kepada kamu, maka itu adalah kenikmatan hidup duniawi dan perhiasannya, yang dengannya kalian bersenang-senang sepanjang hidup kalian, atau pada sebagian masa hidup kalian. Kemudian kalian terlepas dari itu, atau kenikmatan itu terlepas dari kalian, dan yang pasti itu hanya-berlangsung menuju kesirnaan. Sedang apa yang di sisi Allah swt. yang berupa pahala dan ganjaran-Nya, adalah lebih baik dari kenikmatan yang akan sirna itu, karena apa yang di sisi Allah swt. terbebas dari dampak kotoran. lebih kekal, karena berlangsung selamanya, sedangkan kenikmatan duniawi berlangsung dengan cepat.¹⁴⁸

Menurut Marwan bin Musa ayat ini merupakan dorongan dari Allah swt. kepada hamba-Nya untuk bersikap zuhud terhadap dunia dan tidak tertipu olehnya serta lebih berharap kepada kesenangan di akhirat (surga) serta menjadikan hal itu sebagai cita-citanya. Allah swt. memberitahukan bahwa semua yang diberikan kepada manusia baik emas, perak, hewan, perhiasan, barang- barang, wanita, anak-anak, makanan dan minuman serta kenikmatan duniawi lainnya, adalah kesenangan kehidupan dunia dan perhiasannya, yakni dipakai bersenang- senang dalam waktu sesaat dan terbatas, penuh dengan kekurangan, kesusahan, dan kesedihan, kemudian akan segera hilang dan habis sehingga pemiliknya kecewa dan rugi.¹⁴⁹

Sayyid Quthb juga menambahkan bahwa ayat ini merupakan penentuan nilai yang terakhir, bukan terhadap apa yang mereka takutkan akan hilang berupa keamanan, tanah, dan kesenangan saja. Juga bukan apa yang diberikan oleh Allah swt. kepada mereka berupa kedudukan, buah-buahan, rasa aman, dan apapun yang diberikan oleh Allah swt.. Tapi, ini adalah penentuan nilai yang terakhir bagi semua apa yang ada dalam kehidupan dunia ini, hingga jika itu terus berlangsung sekalipun, sempurna sekalipun, dan hingga jika semua itu kekal sekalipun tak mengalami pembinasaaan dan penghancuran. Ketahuilah semua sekadar kenikmatan hidup duniawi dan perhiasannya semata, sedang apa yang di sisi Allah swt. akanlah lebih baik jenisnya dan lebih kekal masanya. Perbedaan antara ini dan itu

¹⁴⁷ Abu Ja'far Muhammad Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, diterjemahkan oleh Ahsan Askan, judul asli *Jami' al-Bayan an Ta'wili Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), Jilid 20, h. 304.

¹⁴⁸ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, (Jakarta: Pusaka Azzam, 2012), jilid 8, h. 506.

¹⁴⁹ Abu Yahya Marwan bin Musa, *Kitab Tafsir Al- Qur'an Hidayatul Insan*, Jilid 3, h. 231.

memerlukan akal yang memahami tabiat ini dan itu. Karenanya, datang komentar dalam redaksi ini untuk mendorong penggunaan akal dalam memilih. Di akhir perjalanan ini, Al-Qur'an menampilkan kepada mereka dua lembaran dunia dan akhirat. Dan, bagi siapa yang mau, maka ia dapat memilih salah satunya.¹⁵⁰

Selanjutnya, Ibnu Katsir menggambarkan ayat ini dengan kerendahan dunia serta perhiasannya dan keindahan sementara yang dikandungnya, jika dibandingkan dengan nikmat agung dan kekal yang telah dipersiapkan oleh Allah swt. untuk hamba-hamba-Nya yang shalih diakhirat.¹⁵¹ Semua yang diberikan kepada kalian, wahai manusia, seperti harta, anak-anak, hiasan dan pernik-pernik hanyalah sekadar kenikmatan sementara dan hiasan yang hilang sama sekali tidak ada artinya bagi Allah swt.. Dia hilang dan rendah harganya jika dibandingkan dengan nikmat-nikmat akhirat. Kenikmatan akhirat kekal abadi, lebih baik daripada kenikmatan dunia. Sebagaimana firman Allah swt. :

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّهُ الَّذِينَ صَبَرُوا
أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿٩٦﴾

"apa yang di sisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. dan Sesungguhnya Kami akan memberi Balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan." (Q. S An-Nahl [16] : 96).

لٰكِنَ الَّذِيْنَ اٰتَقَوْا رَبَّهُمْ هُمْ جَنَّتٌ تَجْرٰى مِنْ تَحْتِهَا الْاَنْهٰرُ
خٰلِدِيْنَ فِيْهَا نُزُلًا مِّنْ عِنْدِ اللّٰهِ وَمَا عِنْدَ اللّٰهِ خَيْرٌ لِّلّٰبِرّٰرِ ﴿١٩٨﴾

"akan tetapi orang-orang yang bertakwa kepada Tuhannya, bagi mereka surga yang mengalir sungai-sungai di dalamnya, sedang mereka kekal di dalamnya sebagai tempat tinggal (anugerah) dari sisi Allah. dan apa yang di sisi Allah adalah lebih baik bagi orang-orang yang berbakti" (Q. S Ali-Imran [3] : 198)

¹⁵⁰ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal al-Quran* (Jakarta: Gema Insani, 2000), jilid 9, h. 63-64.

¹⁵¹ Ad-Dymasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo, 2000), Jilid 6, h. 290-291.

بَلْ تُؤْتِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا ﴿١٦﴾ وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَأَبْقَى ﴿١٧﴾

“tetapi kamu (orang-orang kafir) memilih kehidupan duniawi. sedang kehidupan akhirat adalah lebih baik dan lebih kekal.” (Q. S Al- ‘Ala [87] : 16- 17).

Dari tiga ayat diatas apakah orang yang lebih mendahulukan dunia daripada akhirat tidak menalar dan berpikir? Apakah orang yang lebih memprioritaskan yang fana daripada yang kekal tidak merenungkan? Ingat, hendaklah manusia berpikir untuk memilih apa yang lebih baik dan abadi baginya dan meninggalkan yang jelek yang bisa menyimpannya. Kemudian Allah swt. menegaskan makna ayat tersebut.

Wahbah Zuhaili menunjukkan bahwa orang yang tidak mengunggulkan kenikmatan akhirat atas kenikmatan dunia maka dia keluar dari batas akal yang sehat. Imam asy-Syafi'i menjadikan ucapan ini sebagai dalil bahwa orang yang berwasiat dengan sepertiga hartanya kepada orang yang paling berakal maka dia akan memberikannya kepada orang-orang yang menyibukkan diri dengan ketaatan kepada Allah swt.. Sebab orang yang paling berakal adalah orang yang memberi sedikit tapi bisa mengambil (mendapatkan yang banyak). Mereka tidak lain adalah orang-orang yang sibuk dengan ketaatan kepada Allah swt..¹⁵²

Namun, Buya Hamka menegaskan bahwa ajaran Islam tidaklah melarang bagi manusia untuk menerima perhiasan hidup di dunia itu. Al-Quran sendiri yang mengakui bahwa perhiasan hidup didunia itu jadi keinginan manusia. Ini dapat kita lihat dalam firman Allah swt., sebagai berikut :

زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ
الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ
وَالْحَرَثِ ۗ ذَٰلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ

الْمَعَابِ ﴿١٤﴾

¹⁵² al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, (Damaskus: Dar al-Fikr, 1991), jilid 10, h. 404- 411.

“Dijadikan indah pada (pandangan) manusia kecintaan kepada apa-apa yang diingini, Yaitu: wanita-wanita, anak-anak, harta yang banyak dari jenis emas, perak, kuda pilihan, binatang-binatang ternak dan sawah ladang. Itulah kesenangan hidup di dunia, dan di sisi Allah-lah tempat kembali yang baik (surga).” (Q. S Ali-Imran [3] : 14).

Jika dipertalikan ayat yang tengah kita tafsirkan dengan ayat 14 Surat Ali Imran ini, tidaklah terdapat pertentangan. Sebab itu janganlah manusia mendustai dirinya. Berumah bagus, beristeri cantik setia, berkekayaan emas perak, berkuda kendaraan di zaman dulu dan bermobil merk yang mahal di zaman moden adalah keinginan syahwat manusia. Itu adalah benar, tetapi jangan lupa bahwa itu hanya perhiasan dunia. Jika engkau kembali kelak kepada Tuhan (kematian), tidak ada satupun yang akan engkau bawa. Sebab itu janganlah lupa bahwa ada lagi yang lebih mahal dari itu, yaitu apa yang disediakan Tuhan untuk kamu dihari kemudian (di dalam syurga), untuk itu persiapkanlah dari sekarang. Perbanyaklah amal, nafkahkanlah rezeki yang diberikan Allah swt. untuk membantu fakir dan miskin, untuk menghubungkan silaturahmi, dan untuk berjihad memajukan agama Allah swt.. Semua itu dicatat Tuhan, dicatat oleh malaikat dan dijadikan kekayaan sejati yang akan engkau dapati pahalanya kelak di sisi Allah swt. pada hidupmu yang kedua kali.¹⁵³

Dalam hal ini, islam tidaklah melarang manusia untuk menerima kenikmatan hidup di dunia, melainkan sambutlah hal tersebut dengan penuh rasa syukur. Bahkan, Allah swt. akan menambahkan nikmat-Nya kepada hamba yang selalu bersyukur, sebagaimana firman Allah swt. sebagai berikut :

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ^ط وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

”Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; ”Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih”. (Q. S Ibrahim [14] : 7)

Dari penjelasan mufassir diatas mengenai ayat ini dapat dipahami bahwa emosi senang yang meliputi kebahagiaan, kepuasan, kenikmatan, atau kata-kata yang semakna dengan itu merupakan hal

¹⁵³ Hamka, *Tafsir al-Azhar* (jakarta: Pustaka Panjimas, 2005), Jilid 7, h. 5359-5361.

yang sangat didambakan oleh manusia. Apapun yang manusia hasilkan dan kumpulkan untuk kesenangan hidup, janganlah kamu terpedaya olehnya, karena sesungguhnya itu adalah kenikmatan hidup duniawi dan perhiasannya yang terbatas lagi mudah diperoleh tetapi sifatnya sementara, sehingga segera akan lenyap dan binasa. Sedang apa yang ada di sisi Allah swt. yang dapat kamu raih sebagai dampak mengikuti petunjuknya adalah lebih baik karena dia tidak disertai oleh kekeruhan tidak juga mengakibatkan bencana dan di samping itu, lebih kekal karena dia tidak akan punah sama sekali.

2. Ayat terkait emosi marah

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضَبَيْنَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ

الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

“Dan tatkala Nabi Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Nabi Musa pun melemparkan luh- luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Nabi Harun) sambil menariknya ke arahnya, Nabi Harun berkata: "Hai anak ibuku, Sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan Hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim." (Q. S Al- ‘Araf [7]: 150)

Kata **غَضَبَيْنَ** dan **أَسِفًا** disini sebagai haal yaitu keterangan kondisi. Abu ad-Darda mengatakan bahwa **أَسِفًا** adalah *syadiid al ghadab* yang berarti satu tingkat lebih tinggi dari **الغضب** yaitu marah

yang luar biasa (murka), ada juga yang mengatakan kata **أَسْفًا** berarti merasa sedih¹⁵⁴, amat bersedih hati, dan kondisi di balik kemarahan yang lebih dari itu.

Menurut satu riwayat dari Ibnu Abbas bahwa kekacauan yang ditimbulkan samiri itu terjadi pada sepuluh hari tambahan pertemuan Nabi Nabi Musa dengan Allah swt.. Menurut satu riwayat lagi, setelah selesai samiri membuat patung 'ljlil itu dia berkata kepada Bani Israil yang bodoh itu, inilah tuhan kamu dan Tuhan Nabi Musa kamu. Sudah satu bulan ditunggu tidak juga pulang, tentu dia telah mati.¹⁵⁵

Ibnu Jarir Ath-Thabari berkata, bahwa Allah swt. memberitahukan kejadian tersebut kepada Nabi Musa ketika dia masih diatas bukit thur, sebagaimana firman Allah swt. sebagai berikut:

قَالَ فَإِنَّا قَدْ فَتَنَّا قَوْمَكَ مِنْ بَعْدِكَ وَأَضَلَّهُمُ السَّامِرِيُّ

“Allah berfirman: "Maka Sesungguhnya Kami telah menguji kaummu sesudah kamu tinggalkan, dan mereka telah disesatkan oleh Samiri.” (Q. S Thaha [20] : 85)

Dalam kitab tafsirnya, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa sepuluhnya dari bukit Thur, Nabi Musa sangat marah dan bersedih hati. Lalu Nabi Musa berkata kepada Bani Israil, “seburuk-buruk perbuatan adalah apa yang telah kalian lakukan setelah aku pergi meninggalkan kalian. Yaitu perbuatan kalian menyembah patung anak sapi, nabi Nabi Musa pun sangat murka kepada kaumnya atas perbuatan tersebut. Lalu, Nabi Musa melempar lauh-lauh yang ada padanya. Ibnu Abi Hatim meriwayatkan dari Abdullah bin Abbas menuturkan bahwa Rasulullah saw. Bersabda: *“Semoga Allah merahmati Nabi Musa, orang yang menyaksikan secara langsung tidaklah seperti orang yang sebatas diberitahu. Sesungguhnya Allah swt. memberitahu dirinya bahwa kaumnya terpedaya sesudah kepergiannya. Saat itu dia tidak melemparkan lauh-lauh (lempengan-lempengan kitab taurat) itu. Tetapi setelah dia melihat dan menyaksikan secara langsung mereka, maka barulah dia melemparkan lauh-lauh itu.”* (HR. Ibnu Abi)¹⁵⁶

¹⁵⁴ Ali bin Abu Thalhah, *Tafsir Ibnu Abbas* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2000), h. 344.

¹⁵⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 4, h. 2508.

¹⁵⁶ Ad-Dymasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 3, h. 326- 327.

Menurut Quraish Shihab pada saat itu Nabi Musa bersedih hati atas kesesatan kaumnya.¹⁵⁷ Sayid Quthb menambahkan bahwa Nabi Musa sangat marah, emosi kemarahannya ini tampak dalam perkataannya kepada kaumnya, "*Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu?*" juga tampak dalam tindakannya memegang rambut kepala saudaranya dan menariknya dengan kasar, dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Nabi Harun) sambil menariknya ke arahnya".¹⁵⁸ Maka disini timbulah keperibadian Nabi Musa yang gagah perkasa itu apabila dia sudah marah, yang di waktu mudanya dahulu, dengan sekali tinju bisa mematikan orang, dan sekali angkat bisa membongkar tutup sumur di negeri Madyan, yang oleh orang biasa berempat mengangkatnya, baru terangkat. Orang yang begini keawakannya, tidaklah boleh ditentang.

Mengenai Nabi Musa yang memegang kepala Nabi Harun, ada empat penafsiran yang disampaikan oleh para ulama, yaitu:¹⁵⁹

- a. Memegang kepala itu merupakan kebiasaan mereka atau adat kebiasaan, sebagaimana yang dilakukan oleh orang-orang Arab, di mana mereka memegang jenggot saudaranya sebagai bentuk penghormatan untuk orang yang dipegang. Oleh karena itu, perbuatan Nabi Musa itu bukanlah sebuah penghinaan.
- b. Hal itu dilakukan oleh Nabi Musa karena beliau ingin membisikkan kepada Nabi Harun tentang lauh- lauh yang diturunkan kepadanya pada saat bermunajat. Selain itu, Nabi Musa tidak ingin Bani Israil mendengarnya pada saat itu, beliau ingin menyimpannya terlebih dahulu hingga kitab Taurat diturunkan. Lalu Nabi Harun berkata kepada Nabi Musa janganlah engkau pegang janggut atau kepalaku ini karena perbuatan yang Nabi Musa itu lebih mirip dengan merendahkan daripada hanya membisikan.
- c. Tindakan yang dilakukan oleh Nabi Musa disebabkan oleh prasangkanya yang mengira bahwa Nabi Harun telah condong kepada Bani Israel atas apa yang telah mereka lakukan dengan patung lembu itu. Namun penafsiran ini sangat jauh dari kebenaran, karena hal itu tidak mungkin terjadi pada diri para Nabi.

¹⁵⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, Jilid 5, 254-258.

¹⁵⁸ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal al-Quran*, Jilid 5 h. 30.

¹⁵⁹ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, jilid 7, h. 712.

- d. Nabi Musa melakukannya agar beliau dapat memeluk saudaranya itu dan memberitahukan bahwa apa yang dibawa olehnya. Namun Nabi Harun menyayangkan perbuatan Nabi Musa tersebut, karena ia khawatir Bani Israel akan mengira bahwa Nabi Musa telah menghinanya.

Wahbah Zuhaili menjelaskan bahwa marahnya Nabi Musa ini meledak, karena mereka telah melanggar larangan Allah swt.. Kemarahan itu adalah kemarahan karena Allah swt. dan untuk menjaga agama-Nya. Nabi Musa sendiri sebenarnya mempunyai pribadi yang keras dan cepat emosi, sedangkan Nabi Harun, lebih lembut darinya.¹⁶⁰ Sebab itu setelah rambut dan janggutnya ditarik-tarik dibiarkannya saja, supaya jangan lebih berbahaya. Setelah habis gelora marah itu, Nabi Harunpun berkata, "*Wahai anak ibukul Sesungguhnya kaum itu memandongku lemah dan nyarislah mereka membunuhku. Sebob itu janganlah engkau gembirakan musuh terhadap aku, dan janganlah engkau mosukkan daku bersama kaum yang zalim.*" Hal ini pun dipaparkan pada firman Allah swt. sebagai berikut:

قَالَ يَبْنَؤُمْ لَا تَأْخُذْ بِلِحْيَتِي وَلَا بِرَأْسِي ۖ إِنِّي خَشِيتُ أَنْ تَقُولَ

فَرَّقْتَ بَيْنَ بَنِي إِسْرَائِيلَ وَلَمْ تَرْقُبْ قَوْلِي ﴿٩٤﴾

"Nabi Harun menjawab' "Hai putera ibuku, janganlah kamu pegang janggutku dan jangan (pula) kepalaku; Sesungguhnya aku khawatir bahwa kamu akan berkata (kepadaku): "Kamu telah memecah antara Bani Israil dan kamu tidak memelihara amanatku". (Q. S Thaha [20]: 94).¹⁶¹

Mula-mula disebutkan kata-kata yang dapat menyinggung perasaan halus Nabi Musa, orang yang bertabiat lekas marah tetapi lekas padam marah itu kalau tidak ditentang. Dipanggilnya, "*wahai anak ibuku!*" tujuannya adalah mengharapkan sikap lembut dari Nabi Musa terhadap dirinya, layaknya kasih sayang seorang ibu. Dengan panggilan demikian sajapun, mulailah surut marahnya dan mudahlah bagi Nabi Harun melanjutkan keterangan. Lalu dia katakan bahwa dengan segala daya-upaya menurut kesanggupannya orang-orang itu telah dia larang, tetapi karena dia bukan seorang gagah perkasa yang menimbulkan takut siapa yang menentang, seperti keperibadian Nabi

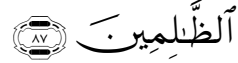
¹⁶⁰ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, Jilid 5 h. 112.

¹⁶¹ Abu Ja'far Muhammad Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, diterjemahkan oleh Ahsan Askan, judul asli *Jami' al-Bayan an Ta'wili Al-Qur'an*, jilid 11, h. 573.

Musa, nasihatnya tidak dipedulikan orang, bahkan dia dianggap lemah. Bahkan kalau masih tetap dia berkeras melarang, mereka mau membunuhnya. Mendengar jawaban yang demikian dan menusuk perasaan dari saudara kandungnya, atau abang, anak ibunya, surutlah kemarahan Nabi Musa dan menyesallah dia atas kemarahannya yang meluap-luap itu. Segeralah dia memohon kepada Allah swt..¹⁶²

Berbeda dengan kisah Nabi Yunus, ketika Nabi Yunus marah terhadap kaumnya, ia meninggalkannya yang merupakan simbol pelepasan tanggung jawab terhadap orang yang dimarahi. Sebagaimana firman Allah swt. sebagai berikut:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ



“Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Nabi Yunus), ketika ia pergi dalam Keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam Keadaan yang sangat gelap: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah Termasuk orang-orang yang zalim.” (Q. S al-Anbiya [21]: 87)

Makna *إِذْ ذَهَبَ مُغَضِبًا* disini ialan Nabi Yunus pergi dan meninggalkan kaumnya dalam keadaan marah, karena ia menyangka bahwa kaumnya tidak menghiraukannya dan ia pun pergi menjauh.¹⁶³ Nabi Yunus marah kepada kaumnya, karena kaumnya tidak menghiraukan nasehat dan peringatan Nabi Yunus terhadap melanggar ajaran kaumnya lakukan. Kesabaran Nabi Yunus habis, karena dia sudah merasa teralalu lama melakukan dakwah kepada mereka, sementara mereka tidak menghiraukan dakwahnya. Nabi Yunus pun pergi meninggalkan kaumnya. Setelah kepergian Nabi Yunus, kaumnya menyadari kekeliruan mereka dan kembali kejalan yang benar. Menurut sebagian ahli tafsir, Nabi Yunus pergi karena

¹⁶² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 4, h. 2508.

¹⁶³ Muhammad Husain al-Thaba'-Thaba'i, *al-Mizan fi Tafsiri al-Quran*, (Bairut-Libanon: Mua'ssasat al-A'lam Mathbu'ah, 1994/1414), jilid 4, cet. 4, h. 316.

marah kepada tuhan, dan sebagian lagi berpendapat bahwa Nabi Yunus pergi karena dia tidak tahan menerima takdir Allah swt..¹⁶⁴

Dalam Tafsir al-Misbah Ayat ini menjelaskan tentang akibat ketidak sabaran Nabi Yunus dalam menghadapi kaumnya yang berpaling dari ajakannya, sehingga ia pergi dalam keadaan marah terhadap mereka dan tanpa izin Allah swt. Dan akhirnya Allah swt. memerintahkan ikan paus menelannya tanpa mencederainya sehingga ia dapat bertahan hidup di dalam perut ikan, maka ia menyeru dan memohon ampun serta berdoa dalam aneka kegelapan yaitu kegelapan malam, laut dan perut ikan. Bahwa tidak ada tuhan yang maha kuasa mengendalikan alam raya yang berhak disembah selain Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang yang zalim yang meninggalkan kaumku tanpa izin-Mu.¹⁶⁵

Dari penjelasan mufassir diatas mengenai ayat ini dapat dipahami bahwa semua ini merupakan kondisi-kondisi psikologis yang alami ketika manusia tidak mampu mengubahnya. Ketika emosi marah menguasai manusia, kemampuan untuk berpikir jernih tidak dapat bekerja dengan baik, kadang-kadang muncul darinya beberapa tindakan atau perkataan permusuhan yang kemudian akan disesalnya manakala marahnya mereda. Emosi marah yang muncul dari kisah diatas disebabkan oleh kemunkaran yang telah dilakukan para pengikutnya. Marah Nabi Musa dan Nabi Yunus adalah contoh kemarahan yang berkaitan dengan agama. Karakteristik manusia berbeda-beda dalam mengorganisasi dan berinteraksi dengan orang lain. Ada yang keras serta cepat emosi, seperti Nabi Musa dan Nabi Yunus yang marah demi kebenaran dan sikapnya ini adalah benar. Ada juga yang tenang, lunak, dan santun seperti Nabi Harun yang meskipun berusaha sekuat tenaga menegur kaumnya, tapi mereka tidak mendengar nasihatnya dan bahkan berniat untuk membunuhnya.

3. Ayat terkait emosi sedih

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ

الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾

¹⁶⁴ Fakhruddin ar-Razi, *Mafatih al-Ghaib*, (Beirut: Dar al-Fikr, 1981), Jilid 11 h. 213.

¹⁶⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, Jilid. 8, h. 497.

“Dan Nabi Ya’qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Nabi Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya).” (Q. S Nabi Yusuf [12]: 84)

أسْفَىٰ disini berarti kesedihan yang sangat karena telah kehilangan, sedangkan huruf nida’ berfungsi menyeru. Dengan demikian makna yang dipahami adalah, kemarilah wahai kesedihan ini adalah waktu-waktumu.¹⁶⁶ Menurut at-Thabari makna أسْفَىٰ adalah kesedihan dan penyesalan yang mendalam.¹⁶⁷ Ada juga yang mengatakan أسْفَىٰ disini bercampurnya rasa sedih dan marah, yang pada dasarnya meluap gejolak hati ingin membalas atau menyiksa. Menurut Ibnu Abbas, perbandingan antara marah dan sedih adalah antara marah dan benci. Hanya saja sedih itu menyakitkan hati atas kehilangan yang dicintai, baik itu harta, keluarga, ataupun anak dan tidak ada keinginan untuk membalas.¹⁶⁸

Diakhir ayat terdapat kata كَظِيمٍ yang diambil dari kata كَظِيمٍ yang berarti mengikat dengan kuat dan rapat. Ada yang mengatakan kata كَظِيمٍ artinya sedih, yaitu dia yang dipenuhi dengan kesedihan yang terus merundungnya dan tidak pernah lekang darinya. Ada juga yang memaknainya dengan الكَاظِيمِ yaitu yang menguasai kesedihannya dan dapat mengendalikannya.¹⁶⁹

Pada ayat sebelumnya, Nabi Ya’qub tidak percaya dengan apa yang diucapkan oleh anak-anaknya terkait Benyamin, dan akhirnya Nabi Ya’qub meninggalkan anak-anaknya untuk menyendiri dan mengadu kepada Allah swt. Karena tangisan yang begitu banyak sebelum peristiwa ini dan sesudahnya, maka kedua matanya menjadi putih atau penglihatannya amat kabur. Nabi Ya’qub mampu menahan dirinya, sehingga betapapun sedihnya serta kesulitan besar yang dialaminya, dia tidak akan melakukan hal-hal yang tidak direstui

¹⁶⁶ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami’ li Ahkaam Al-Qur’an*, jilid 9 h. 569.

¹⁶⁷ Abu Ja’far Muhammad Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, diterjemahkan oleh Ahsan Askan, judul asli *Jami’ al-Bayan an Ta’wili Al-Qur’an*, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), jilid 14 h. 889.

¹⁶⁸ Muhammad Rasyid Ridla, *al-Tafsir al-Quran al-Hakim al-Masyhur bi Tafsir al-Manar*, (Bairut: Dar al-Fikr) Jilid 11, h. 209.

¹⁶⁹ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, Jilid 5, h. 715.

Allah swt.¹⁷⁰ Hal inipun serupa yang dilakukan Nabi Ya'qub pada saat mendengar kabar Nabi Yusuf, sebagai berikut:

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ
أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۖ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

“Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Nabi Ya'qub berkata: "Sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu; Maka kesabaran yang baik Itulah (kesabaranku). dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan.” (Q. S Yusuf [12]: 18).

Dalam kitabnya Ibnu Katsir mengemukakan bahwa Nabi Ya'qub berpaling dari anak-anaknya dan berkata sambil teringat kembali kesedihan pertama yang sudah lama, dan kesedihannya kepada kedua anaknya telah menggugah kembali kesedihan lama yang terpendam.¹⁷¹

ar-Rāzī menjelaskan bahwasanya Nabi Yusuf dan Bunyamin berasal dari ibu yang satu. Dan kemiripan diantara mereka dalam hal bentuk dan sifat sangatlah serupa. Oleh karenanya beliau merasa terhibur dengan melihat bunyamin pasca hilangnya Nabi Yusuf, maka ketika terjadi hal yang menimpa Bunyamin hilanglah sebab yang menjadikan Nabi Ya'qub terhibur serta bertambah besarlah rasa sakit yang ia rasakan.¹⁷²

Sayyid Quthb menambahkan bahwa Nabi Ya'qub telah berusaha menyembunyikan kesedihannya. Sehingga, kesedihan itu mempengaruhi urat-uratnya yang menyebabkan matanya memutih. Kebencian dalam hati anak-anak Nabi Ya'qub telah mencapai puncaknya. Sehingga, mereka tidak merasa kasihan sama sekali terhadap kepedihan perasaan yang terjadi pada ayah mereka karena memendam kesedihan yang sangat pada perpisahannya dengan Nabi Yusuf. Mereka tidak berusaha untuk menghibur, bahkan mereka ingin menghapus Nabi Yusuf dari hati ayahnya.¹⁷³

¹⁷⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, Jilid 6 h. 509.

¹⁷¹ Ad-Dymasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 4, h. 449.

¹⁷² Fakhruddin ar-Razi, *Ma-fatih al-Ghaib*, h. 196.

¹⁷³ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal al-Quran*, Jilid 7 h. 389.

Hamka menggambarkan kepada kita betapa hebatnya perjuangan batin Nabi Ya'qub. Kesabaran bukanlah artinya tidak ada perasaan, kesabaran ialah kesanggupan mengendalikan perasaan seketika sedih menimpa. Ini nampak pada sikap-sikap hidup Nabi Ya'qub pada saat itu dia tetap bersabar, tetap menahan perasaan, batin kuat walau jasmani sudah melemah, sehingga lantaran teguh menahan, jasmani terutama mata tidak kuat menahannya, sehingga menjadi putihlah selaput mata, dari sebab airmata yang tertahan-tahan turun, atau tidak ada airmata yang akan dikeluarkan lagi. Maka nyatalah bahwa kesedihan itu tetap ada, tetapi berperang dalam hati. Adakah seorang ayah yang tidak akan sedih kehilangan anak yang dicintai? Nabi kita Muhammad s.a.w. menangis seketika puteranya yang paling bungsu Ibrahim meninggal.¹⁷⁴

Dalam sebuah hadits riwayat Syaikh beliau bersabda, "*Kedua mata berlinang air mata dan hati bersedih, tetapi aku tidak berucap kecuali sesuatu yang diridhai oleh Allah, dan sungguh perpisahan dengan Ibrahim membuatku bersedih.*" Adapun ekspresi kesedihan yang dilarang adalah ekspresi yang timbul dari kebodohan, seperti menjerit-jerit, memukul-mukul kepala, dan merobek-robek pakaian. Diriwayatkan bahwa suatu ketika Rasulullah saw. menangisi anak-anak dari putri beliau. Lantas ada yang bertanya, "*Ya Rasulullah, kenapa Anda Menangis? Bukankah Anda yang melarang kami menangis?*" Beliau menjawab, "*Aku tidak melarang kalian menangis. Hanya saja aku melarang kalian melakukan dua kebodohan, yaitu berteriak saat gembira, dan menjerit saat sedih.*"¹⁷⁵

Menurut Wahbah Zuhaili, kesedihan yang mendalam karena datangnya musibah adalah hal yang wajar dan manusiawi. Hal itu tidak dicela jika disertai kesabaran yang tulus dan mampu mengendalikan hati agar tidak sampai berburuk sangka terhadap takdir Allah swt.. Rasulullah saw. sendiri menangis ketika Ibrahim, putra beliau meninggal dunia. Hasan al-Basri juga berkomentar ketika ia menangis, 'Aku tidak melihat Allah menjadikan kesedihan yang dialami Nabi Ya'qub sebagai sebuah aib.'¹⁷⁶

Selain kisah Nabi Yusuf, Al-Qur'an juga menceritakan perpisahan seorang ibu dan anak yang dicintainya. Yaitu kisah perjumpaan Nabi Musa dengan ibunya yang telah berpisah, sebagaimana firman Allah swt. sebagai berikut:

¹⁷⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 5, h. 3703.

¹⁷⁵ Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari* (Beirut: Dar Tuq al-Najah, 1442 H), cet. II, vol. III, h. 226.

¹⁷⁶ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, jilid 7, h. 61-62.

فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ ۗ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ
 وَعَدَ اللَّهُ حَقًّا ۗ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ ﴿١٣﴾

“Maka Kami kembalikan Nabi Musa kepada ibunya, supaya senang hatinya dan tidak berduka cita dan supaya ia mengetahui bahwa janji Allah itu adalah benar, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya.” (Q. S Al-Qashash [28]: 13).

Kata *وَلَا تَحْزَنَ* memiliki arti “dan tidak berduka cita terhadapnya”, maksudnya adalah agar ibunya tidak merasa sedih karena berpisah dengan anaknya Nabi Musa.¹⁷⁷ Ayat diatas menceritakan ibu Nabi Musa yang bersedih karena dia terpaksa menghanyutkan Nabi Musa kedalam sunagi Nil. Tindakan ini dia lakukan untuk menyelamatkan Nabi Musa dari pembunuhan oleh tentara Fir'aun. Sejak itu, dia bersedih hati dan berharap anaknya selamat. Perasaan was-was, ketakutan-ketakutan dan buruk sangka menyerang hati ibunya Nabi Musa. Akalnya terbang karena anaknya jatuh di tangan Fir'aun musuh orang-orang Isra'il. Hampir saja dia menuniukkan jati diri anak itu, kalau saja Allah swt. tidak meneguhkan, membuatnya sabar dan memenuhi hatinya dengan iman, ketenteraman dan ketenangan, supaya dia termasuk orang-orang yang membenarkan janji Allah swt. ketika berfirman kepadanya.¹⁷⁸

Kemudian dalam kitab tafsir *Mishbah* menguraikan bagaimana Allah swt. mengembalikan Nabi Musa kepangkuan ibunya. Allah swt. menjadikan Nabi Musa tidak mau menyusu kepada para wanita yang bersedia menyusukan dan yang telah dihadirkan menyusukannya sebelum itu, Allah swt. juga telah membuat hati musuh-Nya sayang kepada Nabi Musa. Kemudian, akhirnya Nabi Musa kami kembalikan kepada ibunya setelah ia dipungut oleh Fir'aun.¹⁷⁹ Sampai tibalah Allah swt. mengembalikan Nabi Musa kepangkuan ibunya, supaya

¹⁷⁷ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, Jilid 13 h. 657.

¹⁷⁸ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, Jilid 10 h. 356.

¹⁷⁹ Abu Ja'far Muhammad Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, diterjemahkan oleh Ahsan Askan, judul asli *Jami' al-Bayan an Ta'wili Al-Qur'an*, Jilid 20 h. 114.

senang hatinya dan tanpa rasa takut atau bersembunyi-sembunyi dan agar tidak berduka cita akibat kejauhan atau kecemasannya.¹⁸⁰

Wahbah Zuhaili menambahkan, bahwa supaya ibu Nabi Musa mengetahui dengan pengetahuan berdasar ilmu yang mantap, yaitu “*ainul yaqin*” bahwa janji Allah swt. kepadanya untuk mengembalikan Nabi Musa adalah benar tidak ada keraguan pada saat itu terbuktilah janji-jani Allah swt. dengan kembalinya Nabi Musa kepadanya dan dia akan menjadi Rasul.¹⁸¹ Sebagaimana firman Allah swt. sebagai berikut:

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ ۖ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ
فِي الْيَمِّ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي ۗ إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكَ وَجَاعِلُوهُ مِّنَ
الْمُرْسَلِينَ ﴿٧٠﴾

“dan Kami ilhamkan kepada ibu Musa; “Susuilah Dia, dan apabila kamu khawatir terhadapnya Maka jatuhkanlah Dia ke sungai (Nil). dan janganlah kamu khawatir dan janganlah (pula) bersedih hati, karena Sesungguhnya Kami akan mengembalikannya kepadamu, dan menjadikannya (salah seorang) dari Para rasul.” (Q. S Al- Qashash [20]: 7).

Lalu Ibu Nabi Musa pun pulang dengan penuh ridha dan diridhai dengan membawa anaknya. Sesungguhnya Allah swt. telah menggantikan rasa takutnya dengan rasa aman dalam kemuliaan, kehormatan dan rizki yang melimpah. Allah swt. telah menjadikan bagi orang yang bertakwa setelah kesedihan ada kegembiraan dan sesudah kesempitan ada kelapangan. Di antara kesulitan dan kesempitan yang dilaluinya, tidak ada sama sekali melainkan sebentar saja, yaitu satu hari satu malam atau yang semisal itu. Mahasuci Allah swt. yang di tangan-Nya segala urusan. Apa yang dikehendaki-Nya pasti terwujud, dan apa yang tidak dikehendaki-Nya pasti tidak terwujud. Maka di saat itu, terealisasi sudah dengan dikembalikannya Nabi Musa kepada ibunya dan Nabi Musa pun akan menjadi salah seorang Rasul.¹⁸²

¹⁸⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, Jilid 10, h. 315.

¹⁸¹ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- ‘Aqidat wa al-Syari’at wa al-Manhaj*, Jilid 10 h. 355.

¹⁸² Ad-Dymasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 6 h. 259.

Dari penjelasan mufassir diatas dapat dipahami bahwa kesedihan mendalam karena datangnya musibah adalah hal yang wajar dan mausiawi. Hal itu tidak dicela jika disertai kesabaran yang tulus dan mampu mengendalikan hati agar tidak sampai berburuk sangka terhadap takdir Allah swt.. Adapun ekspresi kesedihan yang dilarang adalah ekspresi yang timbul dari kebencian atas takdir Allah swt. dan berputus asa. Pada kisah ibu Nabi Musa mengajarkan kita untuk yakin terhadap janji Allah swt. bahwa setelah kesedihan ada kegembiraan dan sesudah kesempitan ada kelapangan.

4. Ayat terkait emosi takut

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونَ إِن

كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“*Sesungguhnya mereka itu tidak lain hanyalah syaitan yang menakut-nakuti (kamu) dengan kawan-kawannya (orang-orang musyrik Quraisy), karena itu janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepadaKu, jika kamu benar-benar orang yang beriman.*” (Q. S Ali-Imran [3]: 175)

Pada ayat diatas terdapat kata *يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ* yang artinya ”yang menakut-nakuti kalian adalah kawan-kawannya”, menurut Ibnu Abbas dan yang lainnya menyatakan maksud kata tersebut adalah menakut-nakuti orang yang beriman dengan orang yang kafir. Ada juga yang mengatakan bahwa maksudnya adalah orang yang menakut-nakuti kalian dengan orang-orang kafir adalah salah satu dari setan-setan manusia.¹⁸³

Sedangkan Abu Ja'far memaknai perkataan, “Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu,” itu hanyalah perbuatan setan yang dihembuskan kepada orang yang mengatakannya, dengan tujuan menakut-nakuti kalian, bahwa mereka telah berkumpul dan siap untuk menyerang. Setan menakut-nakuti kalian dengan kawan-kawannya dari kalangan musyrikin, yakni Abu Sufyan dan para sahabatnya dari kalangan Quraisy.”¹⁸⁴

¹⁸³ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, jilid 4 705- 708.

¹⁸⁴ Abu Ja'far Muhammad Ath-Thabari, *Tafsir Ath-Thabari*, diterjemahkan oleh Ahsan Askan, judul asli *Jami' al-Bayan an Ta'wili Al-Qur'an*, jilid 6 h. 217- 221.

Menurut Quraish Shihab, ayat ini menjelaskan siapa sumber ucapan yang menakutkan itu. Sesungguhnya itu, yakni yang menyampaikan berita yang menyatakan orang telah mengumpulkan kekuatan tidak lain hanyalah setan yang menakutkan kawan-kawannya, yakni orang-orang munafik. Hal ini menjadi salah satu cerminan dari anugerah yang demikian besar kepada kelompok sahabat-sahabat Nabi saw. yang dibicarakan oleh ayat-ayat yang lalu adalah ayat ini, yang mengubah gaya pembicaraan dari bentuk orang ketiga menjadi orang kedua. Ini terlihat dengan jelas dalam redaksi ayat di atas. Redaksi ayat di atas tidak menyatakan menakutkan kamu, tetapi *يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ*, yakni menakutkan kawan-kawannya.

Memang, hanya orang-orang yang menjadikan setan sebagai teman, yang dapat dipengaruhi dan ditakutkan olehnya. Ada juga ulama yang berpendapat bahwa objek menakutkan adalah kata kamu sehingga ayat itu seakan-akan berbunyi: *“itu tidak lain hanyalah setan yang bermaksud menakutkan kamu menghadapi kawan-kawannya, yakni kaum musyrikin Mekah”*. Pendapat ini menambah kata *“kamu”* dalam benak untuk meluruskan makna yang dikehendaki. Tentu saja memahami ayat tanpa penambahan redaksi dalam benak, lebih baik dari yang memahaminya dengan penambahan.¹⁸⁵

Hamka menambahkan, bahwa makna kata ini diumpamakan kata-kata Nu'aim bin Mas'ud dan Nu'aim itu sendiri sebagai setan yang mempertakuti. Karena orang yang percaya kepada rayuan setan niscaya pengikut setan pula. Orang yang beriman tidak dapat dipertakuti oleh setan, sebab dia percaya kepada Allah swt. Percaya, bahwa pertolongan Allah swt. pasti datang kepada orang yang benar-benar percaya kepada-Nya. Akidah iman tidak lain, ialah berkumpulnya segala ingatan hanya kepada Tuhan. Yang dituntut hanya ridha-Nya dan tempat takut hanya Dia.¹⁸⁶

Dalam kitab tafsir *al-Qurthubi* juga diceritakan terkait rasa takut bahwa, Sahl bin Abdullah berkata, beberapa shiddiqin datang menemui Nabi Ibrahim lalu mereka bertanya, *“Apakah takut itu?”* Nabi Ibrahim menjawab *“Kamu tidak merasa aman hingga sampai ditempat yang aman”*. Selanjutnya, dikisahkan tentang Rabi' bin Khaitsam yang pingsan, lalu orang-orang memberitahukan kepada Ali ra. Ali ra. segera mendatangnya, lalu dia memasukkan tangannya ke dalam baju Rabi'. Dia merasakan betapa keras detak jantung Rabi' bin Khaitsam. Maka dia berkata, *“Aku bersaksi bahwa orang ini adalah orang yang paling takut di masa ini,”* yang dimaksud orang

¹⁸⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, jilid 2, h. 286.

¹⁸⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jilid 2 995-996.

yang takut adalah orang yang takut disiksa baik didunia maupun diakhirat. Oleh karena itu ada yang berkata, "*bukanlah orang yang takut itu orang yang menangis dan menyapu kedua matanya, akan tetapi orang yang takut itu adalah yang meninggalkan apa yang dia takut karenanya dia akan disiksa*".¹⁸⁷

Asy-Syaukani mengemukakan bahwa dalam ini terdapat perintah untuk janganlah kamu takut kepada kawan setan yang menakutkanmu, atau janganlah kamu takut terhadap manusia. Allah swt. melarang mereka merasa takut sehingga enggan menghadapi musuh dan gentar sehingga tidak mau berangkat untuk berperang. Dan Allah swt. memerintahkan mereka untuk takut hanya kepada-Nya, "*maka takutlah kepada-Ku dan lakukanlah apa yang Aku perintahkan kepada kalian, serta tinggalkan segala apa yang Aku larang pada kalian*", karena sesungguhnya Akulah yang lebih berhak untuk ditakuti dan senantiasa dipenuhi perintah-perintah-Ku serta dijauhi larangan-larangan-Ku, karena kebaikan dan keburukan berada di tangan-Ku. Kemudian Allah swt. membatasinya dengan "*jika kamu benar-benar orang yang beriman,*" karena keimanan menuntut hal yang demikian.¹⁸⁸

Sayyid Quthb juga memaparkan bahwa setan itu adalah penipu ulung, yang bersembunyi dibelakang kawan-kawan dan kekasih-kekasihnya. Setan menimbulkan rasa takut kepada kawan-kawannya itu didalam hati orang-orang yang tidak mengikuti bisikannya. Nah, di sini Allah swt. menyingkap segala tipu dayanya dan memberitahukan kepada orang-orang mukmin tentang hakikat tipu daya dan bisikan setan, supaya mereka berhati-hati dan waspada. Sehingga mereka tidak lagi takut kepada teman-teman dan kekasih setan. Karena mereka teman-teman dan kekasih setan, dan setan itu sangat lemah, sehingga tidak perlu ditakuti oleh orang mukmin yang bersandar kepada kekuatan Tuhannya. Satu-satunya kekuatan yang layak ditakuti adalah kekuatan yang berkuasa memberi manfaat dan mudharat, yaitu kekuatan Allah swt. Kekuatan yang ditakuti oleh orang-orang yang beriman kepada Allah swt. Sedangkan, ketika mereka takut kepada kekuatan Allah swt. ini, maka mereka pada waktu itu merupakan makhluk yang paling kuat. Sehingga tidak ada satu pun kekuatan di bumi yang dapat menghentikannya, baik kekuatan setan maupun kekuatan kawan-kawan setan.¹⁸⁹

¹⁸⁷ Imam Al-Qurthubi, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, jilid 4 705- 708.

¹⁸⁸ Asy-Syaukani, *Tafsir Fathul Qadir*, jilid 2 h. 595- 602.

¹⁸⁹ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal al-Quran*, jilid 2 h. 217- 218.

Marwan bin Nabi Musa menjelaskan bahwa dalam ayat ini terdapat perintah untuk takut hanya kepada-Nya saja dan bahwa hal itu termasuk konsekwensi keimanan. Takutnya seorang hamba kepada Allah swt. sejauh mana keimanannya dan takut yang terpuji adalah takut yang menghalangi hamba dari berbuat maksiat kepada Allah swt.¹⁹⁰

Menurut Ibnu Katsir setan menakut-nakuti kalian dan menanamkan perasaan bahwa musuh memiliki kekuatan dan pengaruh. Apabila kalian ditakut-takuti oleh setan, maka bertawakallah kepada-Ku. Mintalah perlindungan kepada-Ku, niscaya Aku akan mencukupkan dan memberikan pertolongan kepada kalian untuk mengalahkan mereka.¹⁹¹ Sebagaimana firman Allah swt., sebagai berikut:

أَسْتَحْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ ۗ أُولَٰئِكَ حِزْبُ
الشَّيْطَانِ ۗ أَلَا إِنَّ حِزْبَ الشَّيْطَانِ هُمُ الْخَاسِرُونَ ﴿١٩٠﴾ إِنَّ الَّذِينَ
مُحَادُّونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ ۗ أُولَٰئِكَ فِي الْأَذْذِينَ ﴿١٩١﴾ كَتَبَ اللَّهُ
لَأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي ۗ إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ ﴿١٩٢﴾

“Syaitan telah menguasai mereka lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah golongan syaitan. ketahuilah, bahwa Sesungguhnya golongan syaitan itulah golongan yang merugi. Sesungguhnya orang-orang yang menentang Allah dan RasulNya, mereka Termasuk orang-orang yang sangat hina. Allah telah menetapkan: "Aku dan rasul-rasul-Ku pasti menang". Sesungguhnya Allah Maha kuat lagi Maha Perkasa”. (Q. S Al-Mujadilah [58]: 19-21).

¹⁹⁰ Abu Yahya Marwan bin Musa, *Kitab Tafsir Al- Qur'an Hidayatul Insan*, jilid 1 215.

¹⁹¹ Ad-Dymasyqi, *Tafsir Ibnu Katsir*, jilid 2 h. 178-179.

إِنَّا لَنَنْصُرُ رُسُلَنَا وَالَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ يَقُومُ
 الْأَشْهَادُ ﴿٥١﴾ يَوْمَ لَا يَنْفَعُ الظَّالِمِينَ مَعَذِرَتُهُمْ وَلَهُمُ اللَّعْنَةُ
 وَلَهُمْ سُوءُ الدَّارِ ﴿٥٢﴾

“*Sesungguhnya Kami menolong Rasul-rasul Kami dan orang-orang yang beriman dalam kehidupan dunia dan pada hari berdirinya saksi-saksi (hari kiamat), (yaitu) hari yang tidak berguna bagi orang-orang zalim permintaan maafnya dan bagi merekalah la'nat dan bagi merekalah tempat tinggal yang buruk.*” (Q. S Al-Mu'min [40]: 51- 52).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ
 ﴿٧﴾

“*Hai orang-orang mukmin, jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya Dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu.*” (Q. S Muhammad [47]: 7).

Wahbah Zuhaili memberikan solusi bahwa apabila kalian ditakut-takuti oleh setan atau setan berusaha membujuk dan mengelabui kalian, maka bertawakallah kepada Allah swt. Mintalah perlindungan kepada-Nya, niscaya Allah swt. akan mencukupkan dan memberikan pertolongan kepada kalian untuk mengalahkan mereka. Karena sesungguhnya Allah swt. adalah pelindung dan penolong kalian. Iman yang benar dan sungguh-sungguh mendorong pemiliknya untuk hanya takut kepada Allah swt.¹⁹²

Dalam kitab tafsir *An-Nur* menambahkan maksud ayat ini adalah, apabila kita menghadapi hal-hal yang menakutkan, hendaklah kita ingat benar bahwa kodrat (kekuasaan) Allah swt. mengatasi segala kodrat. Dengan mengingat kodrat Allah swt., maka lenyaplah segala ketakutan. Sebaliknya, semangat juang dan keberanian yang akan tertanam dalam dada kita. Dari penafsiran tersebut, pelajaran apa yang bisa dipetik dari ayat ini adalah, Kita hanya berkeharusan merasa takut kepada Allah swt., bukan kepada musuh, berapa pun jumlah musuh itu. Dan Kita tidak boleh membiarkan diri dipengaruhi

¹⁹² al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, jilid 2 510.

oleh rasa takut, dan sebaliknya, kita harus berusaha menghilangkan perasaan-perasaan takut itu.¹⁹³

Dari penjelasan mufassir diatas dapat dipahami bahwa, sesuatu yang menjadi sebab ketakutan, kegundahan, dan kegelisahan. Sesungguhnya penyebab nya adalah setan. Ia berusaha menciptakan sumber ketakutan dan kegentaran kepada kekasih-kekasih Allah swt. itu, dan melepaskan dari mereka watak yang kuat dan hebat. Oleh karena itu, sudah seharusnya orang-orang mukrnin itu cerdas dan sensitif terhadap tipu daya setan, dan harus menggagalkan usaha-usahanya Maka janganlah mereka takut dan gentar kepada teman-teman setan itu. Akan tetapi, takutlah kepada Allah swt. saja, karena Dia sajalah Yang Mahakuat, Mahaperkasa dan Mahakuasa, yang seharusnya ditakuti. Begitulah setan melaksanakan tujuannya, untuk menimbulkan keburukan dan kerusakan di muka bumi, dan untuk menundudukan leher dan hati. Sehingga tidak ada yang berani angkat bicara untuk menentangnya, dan tidak ada seorang pun yang berani menolak kejahatan dan kerusakan yang mereka lakukan.

C. Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an

Emosi yang dikenal sehari-hari bisanya menunjukkan pada ketegangan yang terjadi pada individu akibat tingkat kemarahan yang tinggi. Hal ini berbeda dalam pandangan psikologi juga agama, khususnya Islam. Jika dalam psikologi disebutkan bahwa emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Sedangkan Islam memandang emosi merupakan anugerah pemberian dari Allah swt, yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya. Sebagaimana firman Allah swt. sebagai berikut:

وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى

“dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis,” (Q. S An-Najm [53]: 43).

Dalam tafsir *Misbah* dijelaskan bahwa Allah swt. itu yang menjadikan orang tertawa dan menangis serta menciptakan faktor-faktor penyebabnya. Di samping itu Allah swt. juga yang mengetahui secara pasti kapan seseorang tertawa dan menangis.¹⁹⁴ Menurut Wahbah Zuhaili Allah swt. menciptakan apa yang bisa membuat bahagia dan senang berupa

¹⁹³ Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, jilid 1 739-740.

¹⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, jilid 9 h.435-436.

amal-amal saleh, serta apa yang membuat sedih berupa amal-amal jelek.¹⁹⁵ Sayyid Quthb menambahkan, betapa banyak orang yang tertawa ketika di dunia, menangis di akhirat tatkala tangisan itu tiada manfaatnya.¹⁹⁶

Kegembiraan dan kesedihan tidaklah akan terlepas daripada kehidupan manusia. Ada masanya kita tertawa terbahak-bahak karena mendapat suatu hal yang menggembirakan hati. Dan dengan tidak disangka-sangka pula dalam sangat gembira itu, ada saja hal yang menyebabkan hati sedih dan kita menangis. Terkadang kesusahan itu sendiri mengandung kegembiraan dan begitu juga sebaliknya, ada juga kegembiraan yang amat mengharukan. Yang mengatur itu semuanya ialah Allah.¹⁹⁷

Dalam nash ini tersimpan banyak hakikat. Dari memunculkan aneka gambaran dan naungan yang inspiratif dan berpengaruh. Allah swt. menyimpan dalam diri manusia potensi untuk dapat merasakan berbagai emosi bahagia, marah, sedih dan takut. Yang semuanya merupakan salah satu rahasia alam manusia. Tiada seorang pun yang mengetahui esensinya dan bagaimana terjadi melalui organ yang kompleks dan rumit ini, yang susunan dan kompleksitas psikologisnya bertaut dengan susunan dan kompleksitas fisik. Lalu semuanya menyatu dan berinteraksi dalam menciptakan berbagai emosi. Tetapi, karena suasana psikologis berubah drastis dan karena ada pertimbangan, motivasi, dorongan, dan timbangan perasaan yang tidak stabil pada satu kondisi. Masing-masing sejalan dengan aneka pengaruh yang dialaminya.

Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini Al-Qur'an telah mendahului ilmu kedokteran dan psikologi modern dalam memberi perhatian serta mengarahkan manusia untuk mengendalikan emosi mereka. Sebab, dengan mengendalikan emosi akan memberi banyak manfaat bagi kesehatan, yang baru diketahui secara ilmiah dan mendetail pada zaman modern ini. Al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis dan menghilangkan efek negatif.

Setelah disebutkan beberapa model pengendalian emosi pada bab sebelumnya, disini penulis mengemukakan beberapa langkah atau upaya dalam Al-Qur'an untuk mengendalikan emosi, di antaranya:

1. Mekanisme Sabar- Syukur

¹⁹⁵ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, Jilid 14, h. 164.

¹⁹⁶ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal al-Quran*, Jilid 11, h. 83-84.

¹⁹⁷ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, Jilid 9, h. 7018.

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ

لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٥٧﴾

“(kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira[1459] terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai Setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri,” (Q.S Al-Hadid [57]: 23.

Menurut Hamka, ayat ini ditunjukkan bagaimana hendaknya sikap kita dalam menghadapi gelombang hidup yang demikian. Dikatakan bahwa sekali-kali jangan berputusasa jika kesulitan datang, karena dibalik jalan yang mendaki akan bertemu jalan menurun. Tenang dan jangan gelisah, jangan berputusasa. Kelak pasti bertemu dengan kebahagiaan.¹⁹⁸ Quraish Shihab menambahkan, bahwa ayat ini menjadi pengingat supaya kamu jangan berduka cita secara berlebihan dan melampaui kewajaran sehingga berputusasa terhadap apa yakni hal-hal yang kamu sukai yang luput dari kamu, dan supaya kamu juga jangan terlalu gembira sehingga bersikap sombong dan lupa daratan terhadap apa yang diberikan-Nya kepada kamu.¹⁹⁹

Dalam kitab tafsir *Munir* dijelaskan bahwa, larangan yang ada bukanlah larangan terhadap sesuatu yang menjadi bagian dari tabiat dan sifat alamiah manusia. Akan tetapi, larangan yang ada adalah ditujukan kepada hal-hal yang melatarbelakangi kemarahan tersebut dan kepada sebab-sebab, atau hal-hal yang tercela yang muncul dari kegembiraan dan kesedihan, yaitu sikap tidak mengapresiasi nikmat, mengufurinya, dan tidak mensyukurinya, serta mengeluh, menggerutu, dan tidak sabar atas apa yang terjadi.²⁰⁰

Sayyid Quthb menggambarkan, ketika manusia sudah menanamkan dalam dirinya bahwa berbagai peristiwa yang dilaluinya, dilalui juga oleh orang lain, dan semua peristiwa yang terjadi didunia ini merupakan sesuatu yang sudah ditakdirkan, dirancang, dan diketahui oleh Allah swt. maka, dia akan merasa

¹⁹⁸ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jilid 9 h. 7190-7191.

¹⁹⁹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, jilid 14 h. 43.

²⁰⁰ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari 'at wa al-Manhaj*, 14, h. 360.

tenang dan tenteram dalam menghadapi seluruh peristiwa yang terjadi. Sehingga, dia takkan bersedih atas sesuatu yang menyedihkan dan mengguncangkannya. Juga tidak bergembira atas suatu prestasi yang diperolehnya, yang akan membuatnya lalai dan terlena. Karena, dia berlalu bersama takdir Allah swt. dengan kepasrahan dan kerelaan. Kerelaan seorang yang bijak yang memahami bahwa perkara yang telah terjadi merupakan sesuatu yang semestinya terjadi. Itulah derajat yang takkan dapat diraih kecuali oleh sebagian orang.²⁰¹

Dari penjelasan mufassir diatas mengenai ayat ini dapat dipahami bahwa janganlah kamu terpedaya oleh kebahagiaan yang Allah berikan didunia, sehingga membuat kamu lalai dan merasa bangga dengan apa yang telah diberikan oleh Allah swt., dan untuk mengendalikan emosi tersebut, pandai-pandailah kamu bersyukur, agar bahagiamu menjadi jalan menuju ridho Allah swt. Akan tetapi jika Allah swt. menimpa mereka dengan suatu musibah padahal itu disebabkan oleh mereka sendiri janganlah bersedih dan berputus asa, bersabarlah karena keadaan yang dialami manusia dapat berubah karena hanya Allah swt. mempunyai hak besar dalam hal tersebut, Maha Hidup dan Maha Kuasa, dan selama seseorang mempercayai demikian, maka tiada tempat keputusasaan dalam dirinya.

2. Katarsis (pengalihan)

Pada pengendalian emosi marah, Al-Qur'an menceritakannya dalam kisah Nabi Musa yang terdapat dalam Q. S Al-'Araf [7]: 150 dan kisah Nabi Yunus dalam Q. S Al-Anbiya [21]: 87, dalam kisah Nabi Musa tergambar bahwa apabila seseorang marah, kemarahannya tersebut dapat dilampiaskan dengan melempar *luh-luh* yang ada ditangannya, meskipun benda itu sangat berharga. Dia setelah itu mencengkeram kepala Nabi Harun. Artinya Nabi Musa tidak melampiaskan amarah nya kepada objek yang membuatnya marah, dan hal ini disebut sebagai pengendalian emosi model katarsis (pengalihan).

Sedangkan dalam kisah Nabi Yunus, bentuk pengalihan marahnya adalah meninggalkan objek yang dimarahi. Pergi dari orang yang menyebabkan munculnya kemarahan merupakan simbol dari pelepasan tanggung-jawab terhadap orang yang dimarahi. Nabi Yunus dalam cerita ini, tidak memperdulikan apapun yang terjadi pada kaumnya yang telah berbuat kemunkaran. Cara ini merupakan bentuk protes tanpa perlawanan,

²⁰¹ Sayyid Quthub, *Fi Zhilal al-Quran*, jilid 11, h. 174.

dan dalam kondisi marah, seseorang kadang terbawa perasaanya, karena dia menganggap cara yang dia lakukan adalah benar.

3. Pemberian Maaf

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكِبْرِيَاءِ وَالْغَيْظِ
وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

“(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”(Q. S Ali-Imran [3]: 134)

Di sini kita lihat tingkat-tingkat kenaikan takwa seorang mu'min. Pertama mereka pemurah; baik dalam waktu senang atau dalam waktu susah. Artinya kaya ataupun miskin berjiwa dermawan. Naik setingkat lagi, yaitu pandai menahan marah. Tetapi bukan tidak ada marah. Karena orang yang tidak ada rasa marahnya melihat yang salah, adalah orang yang tidak berperasaan. Yang dikehendaki di sini, ialah kesanggupan mengendalikan diri ketika marah. Ini adalah tingkat dasar. Kemudian naik setingkat lagi, yaitu memberi maaf. Kemudian naik ke tingkat yang di atas sekali; menahan marah, memberi maaf yang diiringi dengan berbuat baik, khususnya kepada orang yang nyaris dimarahi dan dimaafkan itu. Ini benar-benar menunjukkan jiwa yang terlatih dengan takwa.²⁰²

Sedangkan Quraish Shihab menjelaskan dalam konteks menghadapi kesalahan orang lain, ayat ini menunjukkan tiga kelas manusia atau jenjang sikapnya. Pertama, yang mampu menahan amarah yang mengisyaratkan bahwa perasaan tidak bersahabat masih memenuhi hati yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi dia tidak memperturutkan ajakan hati dan pikiran itu, dia menahan amarah. Dia menahan diri sehingga tidak mencetuskan kata-kata buruk atau perbuatan negatif. Di atas tingkat ini, adalah yang memaafkan. Seorang yang memaafkan orang lain, adalah yang menghapus bekas luka hatinya akibat kesalahan yang dilakukan orang lain terhadapnya. Pada tahap ini, yang bersangkutan telah menghapus bekas-bekas luka itu, atau seakan-akan tidak pernah terjadi sesuatu. Untuk mencapai tingkat ketiga Allah swt. mengingatkan bahwa yang disukainya adalah orang-orang yang berbuat kebajikan, yakni bukan yang sekadar

²⁰² Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jilid 2, h. 927.

menahan amarah, atau memaafkan tetapi justru yang berbuat baik kepada yang pernah melakukan kesalahan.²⁰³

Dari penjelasan mufassir diatas mengenai ayat ini dapat disimpulkan bahwa seruan Al-Qur'an agar menahan marah dan memaafkan orang yang bersalah karena hal ini memiliki pengaruh besar dalam jiwa kaum muslim, sehingga mereka bisa bersikap toleransi satu sama lainnya.

4. Dzikrullah

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q. S Ar-Ra'd [13]: 28).

Quraish Shihab menjelaskan bahwa ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan tenteram, dan dengan sendirinya hilanglah segala macam kegelisahan, fikiran kusut, putusasa, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan dukacita. Ketenteraman hati adalah pokok kesehatan rohani dan jasmini. Kalau hati telah ditumbuhi penyakit, dan tidak segera diobat dengan Iman, yaitu iman yang menimbulkan zikir dan zikir yang menimbulkan Thuma'ninah, maka celakalah yang akan rnenimpa. Hati yang telah sakit akan bertambah sakit.²⁰⁴

Wahbah Zuhaili menambahkan hati mereka merasa tenang dan nyaman dengan mengingat Allah swt., mengesakan-Nya, dan mengingat janji-Nya. Merasa nyaman bersandar dan senantiasa berharap kepada-Nya. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah swt., merenungi ayat-ayat-Nya, dan memahami kesempurnaan kuasa-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan, hati orang-orang Mukmin dapat merasa tenang dan nyaman. Bukan itu saja, kegalauan pun lenyap dari mereka karena cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati.²⁰⁵

²⁰³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, jilid 2, h. 221.

²⁰⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar*, jilid 5, h. 3761.

²⁰⁵ al-Wahbat al-Zuhaili, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, jilid 7, h. 164.

Dari penjelasan mufassir diatas mengenai ayat ini dapat disimpulkan bahwa kecemasan dan kekhawatiran dapat dihilangkan dengan cara berdzikir. Orang yang berzikir adalah orang yang mengingat Allah swt.. Mereka yang merasa khawatir harusnya memperbanyak zikir kepada Allah swt. karena dengan berzikir dan mengingat Allah swt. itu akan membuat hati kita lebih tenang dan juga tentram.

Maka, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah dorongan atau respon dalam jiwa seseorang terhadap sesuatu yang dialami baik itu sedih, gembira, marah, takut, dan semacamnya. Dimana dapat menentukan bagaimana untuk bertindak atas hal-hal tersebut sebagai bentuk kesempurnaan atas makhluk ciptaan Allah swt.. Sebagaimana diketahui bahwa Al-Qur'an berisi pedoman keseluruhan hidup manusia, maka tentu berkaitan dengan emosi pun telah diatur sedemikian rupa.

Al-Qur'an mewasiatkan untuk mengendalikan perasaan bahagia, marah, sedih dan takut agar tidak berlebihan. Ketika ia ditimpa perasaan takut maka banyaklah mengingat Allah swt., juga janganlah marah terhadap apa yang telah ditakdirkan untuknya, lalu ketika sedih menghampiri maka bersabarlah karena Allah swt. akan memberikan kebahagiaan setelahnya, dan jika Allah swt telah memberikan kebahagiaan janganlah lupa untuk bersyukur, agar Allah swt. menambah nikmat yang telah diberikan kepada hamba-Nya. Selain itu kita juga dilarang bergembira secara berlebihan atas nikmat yang diperoleh, karena yang demikian itu bisa membawa kita menjadi sombong dan berbangga diri sebab segala sesuatu musibah yang menimpa atau kenikmatan yang diperoleh sudah ditetapkan di dalam Lauhul Mahfudz yang diketahui Allah swt. sebelum peristiwa itu terjadi. Kesedihan, ketakutan dan kemarahan tidak akan mengubah apa yang sudah terjadi demikian pula kegembiraan tidak akan menambah kebaikan yang diperoleh.

Untuk itu, Al-Qur'an mengajarkan kita untuk beriman kepada Allah swt. dan menjalankan ajaran yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw., yang semua itu akan memberi kekuatan kepada orang-orang beriman untuk mengendalikan emosinya. Seorang mukmin tidak akan takut terhadap sesuatu kecuali takut kepada Allah swt., ia juga sanggup menahan amarah dan tidak akan marah karena hal-hal sepele dan tidak akan marah kecuali terhadap sesuatu yang dimurkai Allah swt. Ia pun sanggup mengendalikan kesedihannya, karena yakin bahwa apa yang menyimpannya terjadi atas izin Allah swt., dan ia pun tidak akan merasa bangga atas kenikmatan dunia yang telah diberikan oleh Allah swt. karena kebahagiaan yang diharapkannya ialah kebahagiaan akhirat yang abadi.

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dari penelitian diatas, maka dapat disimpulkan, yakni emosi adalah Salah satu komponen penting dalam proses mental manusia, dalam psikologi emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Sedangkan Al-Qur'an memandang emosi merupakan anugerah pemberian dari Allah swt., yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya.

Emosi adalah dorongan atau respon dalam jiwa seseorang terhadap sesuatu yang dialami baik itu emosi bahagia, marah, sedih ataupun takut. Dimana dapat menentukan bagaimana untuk bertindak atas hal-hal tersebut sebagai bentuk kesempurnaan atas makhluk ciptaan Allah swt. Untuk itu dalam Al-Qur'an mewasiatkan untuk mengendalikan emosi dengan rasa syukur, cara penerimaan dan katarsis (model pengalihan), dengan rasa sabar dan dengan mengingat Allah swt. agar semua emosi yang dirasakan tidak berlebihan.

Al-Qur'an juga memberikan solusi bagaimana cara manusia dapat mengendalikan emosi dengan beriman kepada Allah swt. dan menjalankan ajaran yang telah dicontohkan oleh Rasulullah saw., yang semua itu akan memberi kekuatan kepada orang-orang beriman untuk mengendalikan emosinya. Seorang mukmin tidak akan takut terhadap sesuatu kecuali takut kepada Allah swt., ia juga sanggup menahan amarah dan tidak akan marah karena hal-hal kececil dan tidak akan marah kecuali terhadap sesuatu yang dimurkai Allah swt. Ia pun sanggup mengendalikan kesedihannya, karena yakin bahwa apa yang menimpanya terjadi atas izin Allah swt., dan ia pun tidak akan merasa bangga atas kenikmatan dunia yang telah diberikan oleh Allah swt. karena kebahagiaan yang diharapkannya ialah kebahagiaan akhirat yang abadi.

B. Saran

Setelah kami menyelesaikan penelitian di atas dengan menjelaskan semuanya sesuai dengan tema, maka kami sebagai penulis ingin mengucapkan permohonan maaf jika masih banyak kesalahan dalam penelitian ini, karena kami menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata kesempurnaan, dan kesimpulan yang dihasilkan juga bisa diperdebatkan, tetapi kritik, saran, dan masukan akan sangat berpengaruh bagi penulis untuk memperbaiki kembali penelitian ini.

Maka dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis berharap penelitian ini bisa menjadi bahan evaluasi dalam penelitian ke depannya, dengan lebih komprehensif dan menggunakan analisis yang lain,

khususnya yang terkait dengan masalah tentang Emosi dalam Al-Qur'an, sehingga bisa lebih komprehensif dan menyeluruh.

Penulis juga berharap, semoga hasil karya ini menjadi salah satu sumber tambahan penelitian dalam lingkup lembaga pendidikan umumnya, maupun khususnya di lembaga Universitas PTIQ Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dymasyqi, 2000, *Tafsir Ibnu Katsir*, (Bandung: Sinar Baru Algesindo).
- Ahmadi, Abu, Umar M, 1992, *Psikologi Umum Edisi Revisi* (Surabaya: PT. Bina Ilmu).
- Ahsin Sakho Muhammad, 2019, *Tafsir Kebahagiaaan: Tuntunan Al-Qur'an Menyikapi Cobaan dan Kesulitan Hidup* (Jakarta: Penerbit Qaf).
- Al-Asfahani, Al-Raghib, 1432 H, *Mufradat Alfaz Al-Qur'an* (Beirut: Dar Al-Qalam).
- Ali bin Abu Thalhaf, 2000, *Tafsir Ibnu Abbas* (Jakarta: Pustaka Azzam).
- Ar-Razi Fakhrudin, 1981, *Mafatih al-Ghaib*, (Beirut: Dar al-Fikr).
- Al-Zuhaili, al-Wahbat, 1991, *al-Tafsir al-Munir fial- 'Aqidat wa al-Syari'at wa al-Manhaj*, (Damaskus: Dar al-Fikr).
- Arikunto Suharsimi, 2013, *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan praktik* (Jakarta: Rineka Cipta).
- ar-Rāzī Fakhr ad-Dīn, Muqaddimah, 1981, *Tafsir Mafātīḥ al-Gaib*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah).
- Asy-Syaukani, 2012, *Tafsir Fathul Qadir*,(Jakarta: Pusaka Azzam).
- B. Eric, Shiraev & David A. Levy, 2012, *Psikologi Lintas Kultural Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group).
- Baidan Nasaruddin, 2005, *Wawasan Baru Ilmu Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Bergner Elizabeth, Hurlock, 1974, *Personality Development* (New Delhi: Tata McGraw-Hill).
- bin Isma'il Muhammad, al-Bukhari, 1442 H, *Shahih al-Bukhari* (Beirut: Dar Tuq al-Najah).
- Bisri, Adib dan Munawwir A. Fatah, al Bisri, 1999, *Kamus Arab Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progresif).
- Candra Wayan dkk, *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa* (Yogyakarta: CV Andi Offset).
- Darwis, M. Hude, 2006, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Penerbit Erlangga).
- Departemen Agama RI, 2008, *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*, (Bogor: Sabiq).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, 1994, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka).
- E Diana, Papalia, 2009, *Human Development*, (Jakarta: Salemba Humanika)
- Fajar, Akhmad Prasetya & Made I Sonny G, 2002, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: K-Media).
- Fu'ad Muhammad, 'Abd al-Baqi, 1954, *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz Al-Qur'an Al-Karim*, (Kairo: Dar Al-Hadith).
- Ghaniy, Abdul Abu al-'Azam, 2013, *Mu'jam al-Ghaniy*, (Muassasah al-Ghaniy Lil-Nasyr).
- Goei Garvin, 2021, *Psikologi Positif* (Jakarta: PT. Kompas Media Nusantara).
- Hamidah Tjitjik, dkk, 2021, *Psikologi Umum*, (Riau: Dd Publishing).
- Hamka, 2005, *Tafsir al-Azhar* (jakarta: Pustaka Panjimas).
- Hardini Yudhita & Petty Gina Gayatri, 2017, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif Laura King* (Jakarta: Salemba Humanika).

- Hardy Malcom & Steve Heyes, 1985, *Beggining Psychology* (Semarang: Penerbit Erlangga).
- Hasbi Muhammad, ash-Shiddieqy, 2000, *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra).
- Husain Muhammad, al-Thaba'-Thaba'i, 1994/1414, *al-Mizan fi Tafsiri al-Quran*, (Bairut-Libanon: Mua'ssasat al-A'lam Mathbu'ah).
- Husnul, Ahmad Hakim, 2019, *Kaidah Tafsir berbasis terapan*, (Depok: Yayasan Elsiq Tabarok Ar Rahman).
- Ibn Manzur, *Lisan al-'Arab* (Bairut: Dar al-Ma'arif, tt.).
- Imam Al-Qurthubi, 2008, *Tafsir Al-Qurthubi*, diterjemahkan oleh Dudi Rosyadi, Judul asli *AlJami' li Ahkaam Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam).
- Izzuddin Muhammad, Taufiq, 2006, *Panduan Lengkap dan Praktis: Psikologi Islam*, (Jakarta: Gema Insani).
- J.P Chaplin, 2009, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- Ja'far, Abu Muhammad Ath-Thabari, 2007, *Tafsir Ath-Thabari*, diterjemahkan oleh Ahsan Askan, judul asli *Jami' al-Bayan an Ta'wili Al-Qur'an*, (Jakarta: Pustaka Azzam).
- Jeane Segel, 1999, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara).
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009, *Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Kemenag).
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Badan Litbang dan Diklat Departemen Agama RI, 2009, *Kejiwaan Dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Kemenag).
- Latipah Eva, 2017, *Psikologi Dasar Guru* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya).
- Al-Lughah Majma, Al-'Arabiyah, 2004, *Al-Mu'jam Al-Wasit*, (Mesir: Maktabah Shuruq ad-Dauliyyah).
- Marliani Rosleny, 2010, *Psikologi Umum* (Bandung: CV Pustaka Setia).
- Nakamura. Hajime, H, 1968, *Ways of Thinking of Eastern Peoples: India, China, Tibet, Japan*, (States Amerika: Universitas of Hawaii Press).
- Purwanto Yadi, 2006, *Psikologi Marah*, (Bandung: PT Refika Aditama).
- Quraish, M. Shihab, 2002, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan keserasian al-Quran*, (Jakarta: Lentera Hati).
- Rahman Andi, 2022, *Menjadi Peneliti Pemula Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* (Jakarta: Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut PTIQ Jakarta).
- Rammelink Jan, 2003, *Hukum Pidana*, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama).
- Rasyid Muhammad, Ridla, *al-Tafsir al-Quran al-Hakim al-Masyhur bi Tafsir al-Manar*, (Bairut: Dar al-Fikr).
- S. Jeffery, Nevid, 2009, *Psychology; Concept and Applications* (Houghton Mifflin Company).
- Saam Zulfan & Sri Wahyuni, 2012, *Psikologi Keperawatan* (Jakarta: Rajawali Pers).
- Sabrina Claudia, 2020, *Seni Mengendalikan Emosi* (Yogyakarta: Bright Publisher).
- Safaria Triantoro dan Novrans Eka Saputra, 2009, *Manajemen Emosi* (Jakarta: Bumi Aksara).
- Sarwono Sarlito, 2002, *Psikologi Sosial: Psikologi Kelompok dan Psikologi Terapan*, (Jakarta: Balai Pustaka).
- Sayyid Quthub, 2000, *Fi Zhilal al-Quran* (Jakarta: Gema Insani).

- Sobur, Alex, 2003, *Psikologi Umum dalam Lintasan Sejarah* (Bandung: CV Pustaka Setia).
- Stevenson Angus, 2010, *Oxford English Dictionary* (Oxford University Press).
- Sugiarto Eko, 2015, *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*, (Yogyakarta: Suaka Media).
- Suryabrata Sumardi, 2006, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada).
- Syaodih Nana, Sukmadinata, 2011, *Landasan Psikologi Proses Pendidik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya).
- Wade Carole dkk, 2014, *Psychologi* (Pearson Education).
- Walgito Bimo, 2010, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset).
- Warson, Ahmad Munawwir, 1997, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia* (Surabaya: Pustaka Progressif).
- Wirawan Sarlito Sarwono, 2003, *Pengantar Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang).
- Wirawan Sarlito Sarwono, 2003, *Pengantar Umum Psikologi* (Jakarta: Bulan Bintang).
- Wirawan Sarlito Sarwono, 2012, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta: Rajawali Pers).
- Wirawan Sarlito Sarwono, 2016, *Psikologi Lintas Budaya* (Jakarta: Rajawali Pers).
- Yahya, Abu Marwan bin Musa, *Kitab Tafsir Al- Qur'an Hidayatul Insan*.
- Aji Septi Fitra Jaya, “Al-Qur’an Dan Hadits Sebagai Sumber Hukum Islam” dalam *Jurnal Indo-Islamika* (Jakarta: UIN Jakarta, 2019).
- Aminah Siti, 2016, “Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur’an” *Skripsi* pada UIN Sunan Kalijaga.
- Aulia Dinda, Putri, 2021, “Penafsiran Emosi Sedih Menurut Al Qur’an (Kajian Tafsir Surah Nabi Yusuf ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi, *Skripsi* pada Institut Ilmu Al Qur’an IIQ.
- Febrianty Ririn, 2022, “Analisis Kisah Maryam Binti Imran” *Skripsi* pada Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah.
- Maryam Siti, 2017, “Strategi Coping: Teori dan Sumber Dayanya”, dalam *Jurnal JURKAM* (Pangkep: STKIP Andi Matappa).
- Nurfitriani Siti, Wardah, Muhtar Gojali, 2021, “Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur’an” dalam *Jurnal Gunung Djati Conference Series* (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Ummi Lilik Kaltsum, 2018, “Cobaan Hidup dalam Al-Qur’an (studi ayat-ayat fitnah dengan aplikasi metode tafsir tematik)” dalam *Jurnal Sinta* (Jakarta: UIN Jakarta.).
- Wigati Indah, 2012, “Teori Kompensasi Marah Dalam Perspektif Psikologi Islam”, dalam *Jurnal Ta'dib* (Palembang: IAIN Raden Fatah).
- <http://ejournal.kopertais4.or.id/madura/index.php/elfurqania/article/view/3507> diakses pada 22 Februari 2023.
- <https://jurnal.stituwjombang.ac.id/index.php/al-idaroh/article/view/20> diakses pada 22 Februari 2023.
- <https://kampuspsikologi.com/emosi-dalam-psikologi/> diakses pada 1 September 2023

PROFIL PENULIS

Maria Qibtiyah lahir di Bogor, 23 Maret 1999. Merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Ahmad Ubaidillah dan Ibu Siti Maseha. Dari asuhan kedua orang tuanya, saya mulai belajar membaca, menulis. Adapun pendidikannya formalnya dimulai dari SDN Beringin (2005-2010). Setelah lulus sekolah dasar saya menempuh pendidikan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Al-Itqon Cibungbulang Bogor, di bawah asuhan KH. Ridwan Alawi, SQ, MA. Selain itu, saya juga melanjutkan jenjang sekolah formalnya di MTs SA Al-Ihsan (2010-2012) dan MA Al-Itqon (2012-2014).

Setamatnya dari jenjang MA ia pernah masuk di Pesantren An-Niswaniyah Ad-Dimyatiyah Banten namun, tidak berselang lama. Saya melanjutkan studinya di Fakultas Ushuluddin pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Universitas PTIQ Jakarta dan berhasil lulus pada tahun 2023.