

STRATEGI PENGELOLAAN EMOSI DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Zatil Iesmah Binti Mohamad Yusof

University Sultan Zainal Abidin (UniSZA) Malaysia

Email: mukminsejati00@gmail.com

Abdul Wahid

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Email: abdul.wahid@ar-raniry.ac.id

Nuraini

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Email: nuraini.husein@ar-raniry.ac.id

Abstract: Islam is a religion that contains high spiritual values that are proven to be able to solve human psychological problems through the therapy of the Qur'an. Islamic psychotherapy is divided into two categories. First, it is mundane in the form of psychological treatment approaches and techniques through the results of human efforts in the form of certain therapeutic techniques. Second, is ukhrawi, in the form of guidance on moral, spiritual and religious values. In the Qur'an, the expression of potential, function and human emotional management is directly related to human behavior. The writing of this thesis uses the type of library research by finding the term verses about emotions and then analyzed by the Qur'anic verses by using the books of interpretations to explain the verses and assisted by writing writing related to the discussion. When one feels negative emotions such as sadness can be managed by training themselves patient, forgiving and dhikrullah as exemplified by the prophets who have been told through the Qur'anic verses.

Keywords: *Emotion, Human, Al-Qur'an.*

Abstrak: Islam adalah agama yang mengandung nilai-nilai spiritual tinggi dan menawarkan solusi terhadap permasalahan psikologis manusia melalui terapi Al-Qur'an. Psikoterapi Islam terbagi menjadi dua kategori. Pertama, psikoterapi duniawi yang menggunakan pendekatan dan teknik psikologis hasil daya upaya manusia. Kedua, psikoterapi ukhrawi yang berbasis pada nilai moral, spiritual, dan agama. Dalam Al-Qur'an, konsep potensi, fungsi, dan manajemen emosi manusia dikaitkan langsung dengan perilaku individu. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dengan mengkaji ayat-ayat tentang emosi dalam Al-Qur'an dan menganalisisnya menggunakan kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer. Kajian ini juga didukung oleh literatur psikologi Islam yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi negatif, seperti kesedihan, dapat dikelola melalui kesabaran, pemaafan, dan dhikrullah, sebagaimana dicontohkan dalam kisah para Nabi dalam Al-Qur'an.

Kata Kunci: *Emosi, Psikoterapi Islam, Al-Qur'an.*

A. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang termulia dan adalah sebaik-baik kejadian yang diciptakan oleh Allah Swt melebihi ciptaan-Nya yang lain seperti hewan, jin, dan malaikat.¹ Manusia dimuliakan oleh Allah Swt dengan menakliffkan setiap manusia itu sebagai khalifah di bumi.² Walaupun manusia dijadikan dalam bentuk yang sempurna dan baik tetapi ia tidak dapat lari dari sifat lemah dan dhaif tentang asal-usul kejadian manusia dan insaf serta bersedia untuk menunaikan tanggungjawab di muka bumi.³

Terminologi manusia menurut Al-Qur'an bisa dilihat dari berbagai sudut pandang. Manusia disebut *al-Basyar* dengan berdasarkan pendekatan aspek biologisnya. Dari sudut pandang ini manusia dilihat sebagai makhluk biologis yang memiliki dorongan primer seperti makan, minum, hubungan seksual dan sebagainya. Namun, jika dilihat dari fungsi dan potensi yang dimilikinya disebut *al-Insan*. Konsep ini lebih menggambarkan fungsi manusia sebagai penyandang khalifah Tuhan yang terkait dengan proses penciptaan dan pertumbuhan serta perkembangannya dari sudut keturunan dan keilmuannya.

Seterusnya manusia juga diungkapkan dengan lafaz *al-Ins* demi menggambarkan aspek spiritual yang dimilikinya. Manusia terdiri dari tubuh, jiwa dan ruh. Ruh manusia berasal dari Allah Swt. dan ruh manusia yang akan kembali kepada Allah. Otak sebagai bagian dari fisik tubuh, bagian dari daging dan darah yang akan kembali ke asalnya yaitu debu dan tanah. Seterusnya jiwa, diartikan sebagai nafsu dalam bahasa Indonesia dan bisa juga diartikan jiwa ataudiri. Dalam bahasa sehari-hari nafsu sering juga dimaksud sebagai emosi, amarah atau hasrat. Dalam al-Quran, jiwa atau *nafs* diciptakan Allah Swt dalam keadaan sempurna agar berfungsi menampung serta mendorongnya untuk melakukan kebaikan dan keburukan.⁴

Manusia itu mengacu kepada jiwa dan perasaan. Dalam aktivitas harian seseorang pasti melibatkan perasaan dan emosi tertentu. Di dalam Al-Qur'an ada menyebutkan tentang manusia dan jiwa yang terdapat dalam Q. S Al-Isra' ayat 85:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلٌ

Artinya: Dan mereka bertanya kepadamu (Muhammad) tentang roh. "Katakanlah: "Roh itu termasuk urusan Tuhanku, dan tidaklah kamu diberikan pengetahuan melainkan sedikit.

Ayat tersebut bukan berarti menutup kemungkinan untuk mengkaji tentang jiwa. Meskipun hanya sedikit, ayat itu mengisyaratkan bahwa jiwa atau roh adalah sesuatu yang

¹ Ali Daud Hasibuan, 'Tujuan Penciptaan Manusia: Perspektif Ilmu Kalam, Tasawuf, Filsafat, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam', *ALACRITY: Journal Of Education Volume*, 4.2 (2024), pp. 330–41.

² Muhammad Nasir, ya Asep Nana Sonja, and Kerwanto, 'Tafsir Ilmi Tentang Penciptaan Manusia Dalam Tafsir Al-Jawahir Karya Thanthawi Jawhari', *Al Kareem: Jurna Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 1.2 (2024), pp. 129–54.

³ Mohd Nazaruddin bin Jamil, 'Manusia Dalam Perspektif Al-Quran(Kajian Tentang Penciptaan, Tujuan Dan Tugas Manusia)' (UIN Ar-Raniry, 2011).

⁴ Asti Amelia, 'Perbandingan Akal, Nafsu, Dan Qalbu Dalam Tasawuf', *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 8.1 (2023), pp. 231–41.

dapat dipelajari.⁵ Namun, yang paling penting untuk dikatakan disini adalah bahwa roh dan jiwa sedikit-tidaknya merupakan suatu konsep yang bisa diteliti.⁶

Menurut Ahmad Mubarak desain kejiwaan manusia diciptakan Tuhan dengan sangat sempurna, berisi kapasitas-kapasitas kejiwaan, seperti berpikir, merasa, dan berkehendak.⁷ Emosi adalah satu desain dari corak perasaan manusia. Ianya adalah satu perasaan yang datang apabila seseorang itu mengalami objek tertentu dalam kehidupan sehariannya. Manusia tanpa emosi tidaklah dipanggil manusia. Allah Swt. Menciptakan manusia dengan sempurna dengan adanya fisik yang dilengkapi dengan jiwa.

Al-Qur'an mengungkapkan dasar emosi manusia melalui peristiwa yang dilalui para Nabi dan para salafussaleh. Dari pengungkapan tersebut bias dipelajari cara pengendalian emosi manusia dari apa yang diajarkan oleh Allah Swt. melalui firman-Nya di dalam Al-Qur'an.⁸

Banyak disebutkan ayat-ayat Al-Qur'an berkisah para Nabi yang diuji perasaan mereka lalu dikurniakan Allah Swt. ketenangan dan kegembiraan dalam hati para Nabi. Macam-macam emosi adalah, gembira, takut, sedih, stres, marah dan cinta. Emosi yang negatif, jika tidak bias dikendalikan dengan cara yang seharusnya, ia bias membawa berbagai dampak buruk terhadap hati dan juga tubuh badan. Badan bias mendapat sakit dan hati juga tidak tenang. Apabila ada sesuatu keadaan yang membawa seseorang merasa sedih, marah atau tertekan hendaklah mencari solusi yang berkesan untuk meredakan perasaan tersebut.

Banyak jenis emosi yang telah diisyaratkan di dalam Al-Qur'an, di antaranya emosi marah. Pada firman Allah di dalam Q. S Ali-Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Maksudnya: (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

Di dalam tafsir al-Qurthubi, ayat tersebut dijelaskan, bahwa orang yang dermawannya itu menginfakkan harta tika pada waktu lapang atau sempit, sehat atau sakit adalah merupakan sifat bagi orang bertakwa yang telah disediakan syurga buat mereka. Kemudian kata “al-Kazhiminawal-Ghaiz” yang mempunyai banyak ragam makna menurut ulama para ulama. Diantara makna lafaz tersebut adalah seseorang yang sedang marah tetapi memilih untuk berdiam padahal ia mampu meluahkan kemarahannya. Kemudian bermakna seorang laki-laki yang penuh dengan perasaan gundah bercampur sedih.

Seterusnya dijelaskan dari ayat ini, bahwa sifat memaafkan kesalahan orang merupakan bentuk perbuatan baik yang paling mulia, terutama di saat seseorang bisa memaafkan pada saat dia dibolehkan untuk membalasnya. Al-Qur'an mengajar kepada manusia untuk mengamalkan nilai-nilai murni dan mulia sesama manusia. Allah Swt.

⁵ Riski Resanjani, 'Implikasi Pedagogik Al-Qur'an Surat Al-Isra' Ayat 85 Tentang Pendidikan Ruhani: Analisis Ilmu Pendidikan Islam', 2023.

⁶ Alex Sobur, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah* (Pustaka Setia, 2003).

⁷ Faizah dan Lalu Muchsin Effendi, *Psikologi Dakwah* (Jakarta: Prenadamedia, 2006), hlm. 54.

⁸ Atti Nurliati, 'Ruh Dalam Al-Qur'an Analisis Penafsiran Prof. DR. M. Quraish Shihab Atas Surat Al-Isra' Ayat 85', 2011 <<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/178>> [accessed 13 April 2025].

Memberikan pujian kepada orang-orang yang memaafkan ketika marah dan mencintai mereka karena perbuatan baik tersebut.⁹

Banyak peristiwa dan pengalaman berkaitan dengan emosi yang dilalui oleh orang terdahulu. Ianya hendaklah dijadikan taulaan bagi umat Islam sepanjang zaman karena Al-Qur'an adalah sumber utama yang dijadikan panduan dan tiada keraguan tentangnya. Al-Qur'an mengarahkan manusia untuk mengendalikan dan menguasai emosinya, mendorong supaya tidak merasa takut terhadap perkara-perkara yang tidak ada bukti kebenarannya untuk diikuti seperti kematian dan kefakiran. Al-Qur'an berwasiat kepada manusia agar mengawal semua emosinya seperti marah, cinta, sedih dan gembira.

Kisah-kisah yang diceritakan di dalam Al-Qur'an memiliki keunikan dan keistimewaan dalam dua hal pokok. Pertama; Memperhatikan aspek kebenaran dan faktualitas dan bukan imaginasi. Kedua; Memperhatikan sasaran dan tujuan dari pemaparan kisah tersebut.¹⁰

Setiap penciptaan Allah Swt. Memiliki manfaat masing-masing termasuk emosi. Emosi menghadirkan kepentingan dan manfaatnya tersendiri di dalam kehidupan manusia jika ia datang pada saat yang tepat dan cara mengendalikan emosi tersebut benar. Jika tidak, ia bisa jadi sebagai suatu perkara yang membahayakan jika emosi yang hadir itu dilayan secara berlebihan dan tidak tepat dengan suatu fakta yang terjadi.

Islam adalah agama yang mengandung nilai-nilai spiritual yang tinggi, terbukti bias menyelesaikan masalah-masalah psikologi manusia melalui terapi Al-Qur'an dan al-Hadis. Psikoterapi Islam terbagi kepada dua kategori. Pertama, bersifat duniawi yang berupa pendekatan dan teknik-teknik pengobatan psikologi melalui hasil daya upaya manusia berupa teknik-teknik terapi tertentu. Kedua, bersifat ukhrawi, ini berupa bimbingan mengenai nilai moral, spiritual dan agama. Kedua-dua modul ini saling terkait kuat.¹¹ Al-Qur'an mengganjurkan manusia supaya mengawal dan menguasai setiap emosi mereka. Kajian kedokteran dan kejiwaan moden membuktikan bahwa konflik emosi pada manusia dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit raga dan jiwa.

Melalui uraian di atas, Al-Qur'an merupakan pedoman bagi manusia yang mengandung penawar serta obat tentang permasalahan emosi yang terkait dengan jiwa manusia.¹² Al-Qur'an menjadi petunjuk dan panduan kepada segala masalah dalam kehidupan manusia di dunia dan dijadikan panduan untuk kehidupan akhirat.¹³ Nilai spiritual manusia menjadi aspek penting untuk masalah psikologi karena ia berkait rapat dengan persoalan kejiwaan yang melibatkan kualitas kehidupan seharian setiap manusia.

Al-Qur'an mengganjurkan manusia supaya mengawal dan menguasai setiap emosi mereka. Kajian kedokteran dan kejiwaan modern membuktikan bahwa konflik emosi pada manusia dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit raga dan jiwa. Pada saat ini, masyarakat sudah banyak yang sadar tentang pentingnya kepedulian terhadap psikologi manusia. Sudah banyak universitas atau institut keilmuan menyediakan satu

⁹ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, Terjemahan Fathurrahman, (Jakarta: Pustaka Setia, 2008), hlm. 509-514.

¹⁰ Lutfil Chakim, "Kisah-kisah dalam Al Quran", (Semarang: Skripsi Tafsir Hadis, 2018), hlm. 2.

¹¹ Norhafizah Musa dkk., "Psikoterapi Islam Menurut al-Quran dan al-Sunnah dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara", dalam *Journal Of Social Sciences and Humanity*, (2018), hlm. 134-135.

¹² Muhammad Yusuf Hastuti, Kharisman, Ahmad Mujahid, 'Pengembangan Potensi Kecerdasan Manusia Menurut Al-Quran', *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10.2 (2024), pp. 782-97, doi:10.31943/JURNAL_RISALAH.V10I2.850.

¹³ Burhanudin Al-ghoni and others, 'Kajian Al-Qur'an Pendekatan Sosiologis : Lingkungan Dan Kewajiban Manusia Dalam Al-Qur'an', *Dirasah: Jurnal Kajian Islam*, 2.1 (2025), pp. 83-92 <<https://litera-academica.com/ojs/dirasah/index>>.

bidang yang khusus tentang psikologi manusia. Akan tetapi, kasus-kasus yang melibatkan kesehatan mental semakin hari semakin serius dialami pada setiap lapisan masyarakat. Jadi perbincangan persoalan jiwa (nafs) perlu dikaji dan diperdalamkan perbincangannya menurut perspektif Al-Qur'an yang menjadi pedoman buat manusia.

Istilah emosi sering kali disebut-sebut dalam kehidupan sehari-hari, namun tidak jarang orang salah menggunakan istilah emosi tersebut. Kebanyakan orang menyebut atau menggunakan istilah emosi hanya pada satu keadaan yang bersangkutan dengan rasa marah dan sedih. Namun sebetulnya istilah emosi itu mempunyai makna yang sangat pelbagai, beragam, mencakup segala keadaan perasaan. Emosi adalah suatu keadaan di dalam diri seseorang yang tiada kendara dan sulit diukur. Bila seseorang memberikan reaksi terhadap pengalamannya, emosinya akan segera timbul. Emosi sebagai kajian psikologi berkaitan dengan mekanisme perilaku yang dialami seseorang dan melibatkan rohaninya. Setiap orang pernah merasakan gembira, sedih, gelisah, dan dia juga pernah menyaksikan orang lain mengalami keadaan seperti itu.¹⁴

Proses emosi bermula dengan peristiwa yang menyebabkan situasi emosi yang dirasakan oleh individu seperti peristiwa dimalukan di khalayak, peristiwa ditinggalkan oleh kekasih atau kehilangan ahli keluarga akan menyebabkan individu dikuasai oleh emosi malu, sedih, geram, dendam, berduka dan sebagainya yang dipamerkan melalui tingkah laku. Situasi yang ditafsirkan ini membawa kepada respon emosi yang berbeda bagi setiap individu dan seterusnya menilai peristiwa yang dilalui baik memberi kebaikan atau keburukan. Individu yang berpengalaman mengalami dan menghadapi berbagai emosi akan menguruskan proses emosi ini sesuai dengan keperluan diri dan persekitaran.¹⁵ Emosi manusia ditandai dengan tindak balas atau bangkitan fisiologi, tingkah laku ekspresif, dan penilaian mental.

Bagi manusia emosi tidak hanya berfungsi sekadar untuk mempertahankan hidup, seperti pada hewan, akan tetapi emosi juga berfungsi sebagai pembangkit energi yang memberikan keghairahan dalam kehidupan manusia. Selain itu emosi juga merupakan messenger atau pembawa pesan. Sebagai sarana untuk mempertahankan hidup, emosi memberikan kekuatan pada manusia untuk membela dan mempertahankan diri terhadap adanya gangguan atau rintangan. Dengan adanya emosi cinta, marah, sedih membuat manusia dapat menikmati kenikmatan hidup dalam kebersamaan dengan manusia lain.

Sebagai pembangkit energi, emosi positif seperti cinta dan sayang memberikan semangat untuk manusia dalam bekerja, bahkan juga semangat untuk hidup. Sebaliknya emosi yang negatif seperti sedih, marah atau benci membuatkan hari-hari menjadi suram dan nyaris tidak ada ghairah untuk hidup. Emosi sebagai pembawa pesan, ia memberitahu manusia tentang keadaan orang-orang yang berada di sekitar, seperti keluarga atau teman-teman sehingga dapat bertindak untuk memahami dan melakukan sesuatu yang tepat dengan kondisi tersebut. Secara umum terdapat beberapa fungsi emosi bagi manusia. Masing-masing fungsi itu berperan penting bagi kelangsungan hidup manusia karena membantu dalam penyesuaian terhadap lingkungan.

Kemudian dilanjutkan dengan manajemen pengelolaan emosi dengan menggunakan tiga model pengendalian emosi oleh seseorang ketika menghadapi situasi emosi yaitu:

¹⁴ Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia dalam Al-Qur'an*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2014), hlm.1.

¹⁵ Asmawati Desa dkk, *Pengantar Psikologi*, (Kuala Lumpur: Perpustakaan Negara Malaysia, 2015), hlm. 186.

1. Pengalihan/ Displacement

Pengalihan merupakan suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada obyek lain. Di antara cara yang sering digunakan yakni, katarsis, rasionalisasi, dan zikrullah. Katarsis ialah suatu istilah yang mengacu pada penyaluran emosi keluar dari keadaannya. Sebutan lain untuk katarsis ini juga dikenal istilah ventilasi. Sebagai contoh, orang yang sedang jatuh cinta namun tak kuasa menyatakan cintanya karena berbagai sebab, akhirnya menulis novel atau kumpulan puisi cinta yang tak lain merupakan penyaluran emosi dari apa yang sedang dialaminya.

2. Penyesuaian Kognitif/ Cognitive Adjustment

Penyesuaian kognitif adalah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Ia merupakan cara yang dapat digunakan untuk menilai sesuai menurut paradigma seseorang yang disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. Pengalaman-pengalaman dalam peta kognisi dicocokkan dengan berbagai hal yang paling mungkin diyakini.

3. Coping Strategy

Coping dimaknai sebagai tindakan seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai suatu kondisi yang tidak diharapkan. Ia merupakan hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi segala problema psikologis. Individu mempunyai kemampuan untuk mempertahankan kesehatan dan menggunakan energinya untuk menyesuaikan diri secara positif terhadap beragam permasalahan. Cara individu menangani situasi yang mengandung tekanan ditentukan oleh sumber daya individu, yang meliputi kesehatan fisik/energi, ketrampilan memecahkan masalah, ketrampilan sosial dan dukungan sosial.¹⁶

Dengan demikian untuk memberi wawasan kepada lingkungan tentang memahami emosi manusia melalui kaidah yang diajari oleh sumber hukum pertama manusia yaitu Al-Qur'an dengan mendalami kisah para nabi dan para salafus saleh yang menghadapi umatnya dengan berbagai potensi emosi yang diajari oleh Allah, maka lingkungan kita juga harus sama mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Atas dasar inilah penulis tertarik dengan memilih judul "*Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an*".

B. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penafsiran Al-Qur'an, dengan mengaplikasikan metode tafsir tematik. Metode ini mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang memiliki makna yang serupa, yang membahas satu topik masalah yang sama, dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab-sebab turunnya ayat tersebut. Dalam penelitian ini, penulis mengumpulkan data ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan emosi manusia, menggunakan Konkordansi Quran: Panduan Kata dalam Mencari Ayat Quran karya Ali Audah. Penulis memanfaatkan kata-kata kunci seperti *al-ghadab* (kemarahan), *al-ghaiz* (kesal), *al-huznu* (kesedihan), *asifa* (amarah), *al-hub* (cinta), *wajala* (ketakutan), *al-khauf* (ketakutan), *khasyiya* (rasa takut dan tunduk), dan *khafa* (ketakutan).

¹⁶ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis", dalam *Jurnal Al-Taujih*, Nomor 2, (2019), hlm. 52.

Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang ayat-ayat tersebut, penulis juga mengumpulkan berbagai tafsir dari mufassir yang relevan. Tafsir-tafsir ini memberikan konteks dan penjelasan yang lebih luas mengenai emosi dalam Al-Qur'an. Selain itu, untuk memperkaya pembahasan dan memberikan perspektif yang lebih komprehensif, penulis juga merujuk pada literatur dari bidang tasawuf dan psikologi. Dengan menggabungkan data dari berbagai disiplin ilmu ini, penelitian ini berusaha untuk memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai pengelolaan dan pemahaman emosi manusia menurut Al-Qur'an, serta menghubungkannya dengan konsep-konsep dalam psikologi Islam dan tasawuf.

C. Hasil dan Pembahasa

Manusia telah dianugerahkan oleh Allah emosi yang menjadi pelengkap kehidupan dan meneruskan kelangsungan hidup di atas dunia. Emosi adalah suatu keadaan yang dialami oleh manusia secara biologis dan psikologis serta serangkaian kecenderungan untuk bertindak yang ada pada hampir setiap tindakan manusia. Di dalam Al-Qur'an, ungkapan emosi manusia terkait langsung dengan perilaku manusia.

Secara umumnya, emosi yang digambarkan di dalam Al-Qur'an adalah lebih dalam bentuk ekspresi, seperti ekspresi emosi yang menyenangkan dan ada pula ekspresi manusia yang tidak menyenangkan.¹⁷ Aspek-aspek emosi yang diungkapkan di dalam Al-Qur'an meliputi pula emosi positif dan negatif dengan menggunakan kata-kata (*term-term*) seperti *khiṭu*, *ḥazana*, *khauf*, *maḥabbah*, *ghadhaba*, *fariḥa*, *asafadan wajila*.

Tabel 1
Istilah-istilah ang mengunkap tentang emosi i alam Al-Qur'an

No	Istilah	Ayat Al-Qur'an
1.	Emosi dengan Tema <i>Khauf</i> Q. S Maryam Ayat 5	وَأَنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ وَلِيًّا Artinya: Dan sesungguhnya aku khuatir terhadap <i>mawaliku</i> sepeninggalku, sedang isteriku adalah seorang yang mandul, maka anugerahilah aku dari sisi Engkau seorang putera.
2.	Emosi dengan Tema <i>Ḥazana</i> .: Q.S Al- Qashash Ayat 13	فَرَدَدْنَاهُ إِلَىٰ أُمِّهِ كَيْ تَقَرَّ عَيْنُهَا وَلَا تَحْزَنَ وَلِتَعْلَمَ أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ Artinya: Maka kami kembalikan Musa kepada ibunya, agar senang hatinya dan tidak bersedih hati dan supaya ia mengetahui bahwa janji Allah adalah benar, tetapi kebanyakan manusia tidak mengetahuinya.

¹⁷Miftah Ulya, "Emosi Positif Manusia Perspektif Al-Qur'an dan Aplikasinya Dalam Pendidikan", dalam *Jurnal El-Furqania*, Nomor 2, (2019), hlm. 151.

3.	Emosi dengan Tema <i>Asifa</i> Q.S Yusuf Ayat 84	وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسَفَى عَلَى يُوسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ Artinya: Dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan dan dia diam menahan amarah (terhadap anak-anaknya).
4.	Emosi dengan Tema <i>Ghaḍaba</i> Q.S Al-A'raf Ayat 150	وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَى إِلَى قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأُلُوحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۚ قَالَ ابْنُ أُمِّ إِبْرَاهِيمَ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوكُنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ Artinya: Dan ketika Musa kembali kepada kaumnya dengan rasa marah dan berduka cita berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah pemergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan lauh-lauh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "wahai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku (akibat tempelakanmu) dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim".
5.	Emosi dengan Tema <i>Hubb</i> Q. S Taha Ayat 39	أَنْ أَفْذَرِيهِ فِي النَّابُوتِ فَافْذَرِيهِ فِي الْيَمِّ فَلْيُلْقِهِ الْيَمُّ بِالسَّاحِلِ يَأْخُذْهُ عَدُوٌّ لِي وَعَدُوٌّ لَهُ ۚ وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِنِّي وَلِتُصْنَعَ عَلَى عَيْنِي Artinya: Yaitu: "Letakkanlah ia (Musa) didalam peti, kemudian lemparkanlah ia ke sungai (Nil), maka pasti sungai itu membawanya ke tepi, supaya diambil oleh (Fir'aun) musuh-Ku dan musuhnya. Dan Aku telah melimpahkan kepadamu kasih sayang yang datang daripadaKu; dan supaya kamu diasuh di bawah pengawasan-Ku".

6.	Emosi dengan Tema <i>wajala</i> Q.S Al-Hijr Ayat 52	إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ إِنَّا مِنْكُمْ وَجِلُونَ Artinya: Ketika mereka masuk ke tempatnya, lalu mereka mengucapkan: "Salaam". Berkata Ibrahim: "Sesungguhnya kami merasa takut kepadamu".
7.	Emosi dengan Tema <i>Al-Gaiṣ</i> Q.S Ali Imran Ayat 134	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ Artinya: Orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu senang maupun susah, dan orang-orang yang menahan kemarahannya dan memaafkan (kesalahan) orang. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.
8.	Emosi dengan Tema <i>Khasyiyah</i> Q.S Al-Zumar Ayat 23	اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَفَشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ ۚ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ Artinya: Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al Quran yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang , gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, niscaya tak ada baginya seorang pun yang dapat memberi petunjuk.
9.	Emosi dengan Tema <i>Fariḥa</i> Q.S Hud Ayat 10	وَلَمَّا أَدْقَنَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي ۚ إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ Artinya: Dan jika Kami rasakan kepadanya kebahagiaan sesudah bencana yang menimpanya, niscaya dia akan berkata: "Telah hilang bencana-bencana itu daripadaku" sesungguhnya dia sangat gembira lagi bangga

Al-Qur'an menggambarkan emosi takut pada Q.S Maryam ayat 5 tentang seorang Nabi yang tidak memiliki anak telah merasakan takut atau kecemasan. Rasa takut dan cemas itu muncul karena dia tidak memiliki generasi penerus, dari ketakutan itulah yang membuat Nabi tersebut berusaha keras untuk mendapatkannya. Di antara usaha yang dilakukan adalah dengan berdoa sungguh-sungguh kepada Allah. Emosi takut manusia dalam penurunan Al-Qur'an memiliki pembahasan yang luas. Tidak hanya digambarkan ketakutan dalam kehidupan di dunia seperti diuji dengan ketakutan kehilangan jiwa, tiada makanan dan harta, bencana alam, namun juga bersangkutan dengan ketakutan terhadap kesengsaraan hidup di alam akhirat. Manfaat rasa takut bagi seorang Mukmin ialah mendorong untuk memelihara dan menjaga diri dari azab Allah di kehidupan akhirat nanti.

Seseorang yang sedang marah kadang melakukan tindakan yang dapat membahayakan orang lain dan dirinya sendiri. Hal ini terjadi karena tindakan yang dia lakukan di luar kendali. Di sisi lain, ada orang yang marah dan dia mampu meredakan kemarahannya untuk tidak melakukan tindakan di luar batas yang bisa berakibat membahayakan orang. Emosi marah pada sebanrnya adalah satu hal yang dasar dan normal yang secara mayoritas pernah dialami oleh orang. Di satu keadaan manusia memang perlu melepaskan emosi marah yang dirasakan dalam dirinya supaya memperoleh kelegaan, atau supaya melepaskan dirinya dari suatu beban emosi yang berat yang merintanginya dari beres-tenang. Al-Qur'an menggambarkan emosi marah ini sebagai reaksi seorang individu yang tidak mendasar atau tidak berpengetahuan. Apabila seseorang mengalami emosi marah, ianya disandarkan dengan sifat yang menurut *hawa*, serta terkait dengan mental yang tertekan dan lemah pengetahuannya.

Kemudian pula emosi sedih, Sedih merupakan emosi yang bertolak belakang emosi gembira. Seseorang merasa sedih apabila kehilangan sesuatu yang tinggi nilainya, atau seseorang yang disayangi dan akrab dengannya, atau apabila ia tertimpa suatu kecelakaan, ataupun gagal dalam mewujudkan suatu pengharapan yang penting.¹⁸ Sedih adalah salah satu dari beberapa emosi yang tidak menyenangkan dan kemungkinan besar dapat memberikan pengaruh yang merusak secara fisik dan psikis.¹⁹ Kata *asifa* berarti dukacita, kesedihan yang mendalam. Keadaan orang yang berduka lebih umum dari kata *al-huzn*. *Al-asifa* adalah bergejolaknya darah dalam hati dan perasaan tersiksa, ianya adalah kesedihan yang disertai dengan marah. Ayat 84 dari surat Yusuf menceritakan, setelah Yusuf dikatakan oleh saudara-saudaranya dimakan oleh serigala, hati Ya'qub tersangat sedih sehingga digambarkan kesedihan yang dirasakan Ya'qub pada ayat ini. Ketika inilah Ya'qub diuji dengan sabar. Ya'qub selalu merasakan rindu yang sangat mendalam kepada Yusuf dan selalu mengenangkan Yusuf. Menurut perasaan batinnya, Yusuf masih hidup. Kerinduan Ya'qub terhadap anaknya telah melahirkan perasaan sedih yang disertai cucuran air mata apabila mengenangkannya. Akibat dari kesedihan yang mendalam itu, mata Ya'qub menjadi buta.

Emosi yang tercipta sangat penting kepada manusia untuk kelangsungan hidup, untuk membuat keputusan, untuk membuat jangkaan tingkah laku, untuk menentukan limitasi, untuk melengkapi komunikasi, untuk menyatakan kegembiraan dan

¹⁸Zulkarnain, "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya Dalam Pendidikan", dalam *Jurnal Pendidikan Islam Nomor 2*, (2018), hlm. 96.

penyatuan manusia. Emosi manusia berkembang dalam berbagai pertumbuhan fizikal, psikologi dan mental yang berkait rapat dengan daya kognitif yang berkembang sejak awal kelahiran manusia.²⁰

Dalam kajian Al-Qur'an tentang emosi tidak saja membahas kepada telaah karakter, bahkan faktornya juga. Faktor emosi dibahas melalui penyampaian ayat-ayat Al-Qur'an sejalan dengan kenyataan dan dinamika kehidupan manusia itu sendiri. Untuk menghadapi cabaran di era globalisasi sekarang ini, manusia memerlukan Al-Qur'an untuk dijadikan petunjuk untuk mengharungi berbagai rintangan hidup, tanpa dikecualikan juga dalam dunia psikologis. Dari penelusuran atau penelitian terhadap ayat-ayat emosi yang terdapat dalam Al-Qur'an, diperoleh tiga teknik dalam mengendalikan emosi kearah positif, yakni harus mengasah kesabaran, melatih diri untuk bisa memaafkan dan dzikrullah.

Dalam kajian emosi, sabar dan memaafkan termasuk dalam teknik mengelola dan mengendalikan emosi, ianya diperkenalkan dengan teknik mengelola emosi model *coping*, yang artinya menerima. Segala sesuatu yang terjadi dan berkaitan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan diterima sesuai kemampuan yang ada. Sifat sabar merupakan sifat yang terus harus diasah, sifat sabar harus dimiliki oleh manusia tanpa batas hingga ajal menjemput, untuk mendapatkan sifat sabar manusia memang harus betul-betul berjuang. Karena itu, tidak semuanya bisa berhasil pada model *coping* ini.²¹

Kata sabar telah diungkapkan sebanyak dua kali dalam surat Yusuf dengan menggunakan redaksi yang sama akan tetapi pada kasus yang berbeda seperti yang diungkapkan pada ayat 18 dan 83:

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

Artinya: Mereka datang membawa baju gamisnya (yang berlumuran) dengan darah palsu. Ya'qub berkata: “Sebenarnya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu; maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan kepada Allah sajalah yang dipohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan”.

قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا ۖ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۚ عَسَى اللَّهُ أَن يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

Artinya: Ya'qub berkata, “Hanya dirimu sendirilah yang memandang baik perbuatan (yang buruk) itu. Maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Mudah-mudahan Allah mengembalikan mereka semuanya kepadaku. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”

Kalimat *fashabrun jamil* ini diucapkan Nabi Ya'qub ketika kehilangan dua anak yang sangat disayanginya yaitu Yusuf dan Bunyamin. Al-Qurthbi menafsirkan kalimat *fashabrun jamil* yang terdapat pada ayat 18 dengan Nabi Ya'qub telah bersabar dengan sebaik-baik kesabaran.

²⁰Asmawati Desa dkk, *Pengantar Psikologi*, hlm. 188-189.

²¹Yahdinil Firda Nadhiroh, “Pengendalian Emosi(Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia), dalam *Jurnal Saintifika Islamica Nomor 1*, (2015), hlm. 61.

Al-Qur'an menganjurkan manusia untuk memberi maaf terhadap kesalahan orang lain dan Allah akan membimbing jiwa orang yang bersabar dan tidak melakukan pembalasan walaupun ia mampu membalasnya melainkan tidak menyebabkan bertambahnya kezaliman. Demikian karena sikap maaf merupakan satu perbuatan yang luhur yang mencerminkan kebaikan hati seseorang. Islam tidak membatalkan perbuatan membalas, namun disebutkan di dalam Al-Qur'an tentang tuntutan meraih keutamaan untuk memaafkan adalah lebih tinggi dan mulia daripada membalas.

Berbahas tentang kemaafan, idealnya seorang pemaaf adalah berarti orang yang sukarela memberikan maaf kepada orang lain. Maka pada intinya sifat pemaaf berarti sikap suka memaafkan kesalahan orang lain tanpa ada sedikit pun rasa benci atau dendam sehingga memiliki niat atau cita-cita untuk membalas dendam. Pemaafan merupakan kesanggupan untuk meninggalkan kekeliruan masa lalu yang mengguris dan menyakitkan hati, tidak lagi mencari-cari nilai dalam amarah dan kebencian serta menolak keinginan untuk menyakiti orang lain atau diri sendiri.

Dalam mengurus emosi yang negative memerlukan satu model pengalihan fokus dari masalah yang dihadapi, sebab itu Al-Qur'an menganjurkan manusia untuk mengingat Allah dengan *berwirid*, doa, dan *tilawah* Al-Qur'an maka hati akan merasa tenang dan tentram dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi. Seperti dalam Q.S Al-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.

Melalui ayat ini, dapat memberi pemahaman tentang iman dalam hatilah yang menyebabkan hati tersebut senantiasa ingat kepada Tuhan, atau *dhikir*. Iman di simbolik dengan cinta yang menjadikan hati seseorang mempunyai pusat ingatan atau tujuan ingatan. Dan ingatan kepada Tuhan itu menimbulkan ketenteraman bagi yang sedang mengalami emosi marah, sedih, takut dan kecewa.

Hati yang memperoleh ketenangan dan ketentraman menjadikan kehidupan yang tenang, dan ketenangan tersebut memelihara cahaya di dalam jiwa yang datang dari hati yang tinggi keimanan.²² Qatadah dan Mujahid berpendapat bahwa hati yang tenang itu adalah dengan mengingat Allah dengan Al-Qur'an.²³ Lebih lanjut, ayat ini juga menggambarkan iman sebagai fondasi utama dari ketenangan batin. Iman yang kuat akan mengarahkan hati untuk selalu kembali kepada Tuhan dalam setiap keadaan, menciptakan stabilitas emosional yang mendalam meskipun dihadapkan pada tantangan hidup yang berat. Cinta kepada Tuhan menjadi penggerak utama dalam mengingat-Nya, yang pada gilirannya memelihara kedamaian dan ketenangan dalam diri seseorang. Oleh karena itu, dalam menghadapi berbagai ujian hidup, pengingatannya kepada Allah menjadi jalan keluar yang efektif untuk mencapai ketentraman batin, yang pada akhirnya juga akan memengaruhi kualitas hubungan sosial dan kesehatan mental seseorang.

²²Hamka, *Tafsir al-Azhar*, hlm. 93.

²³Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi*, hlm. 741.

Berikutan dari rohani dan jasmani yang ber*dhikir* dan berhubung dengan Allah akan memenuhkan jiwa dengan rasa gembira dan mesra yang menghilangkan rasa duka atau tertekan. Ia merupakan jalan penyelesaian yang memberikan rasa aman kepada seseorang ketika menghadapi emosi negatif karena Allah akan sentiasa bersama orang-orang yang mengingatiNya.²⁴

Analisis

Al-Qur'an merupakan panduan hidup bagi setiap manusia di muka bumi, intinya mencakup seluruh pembahasan bermula dari panduan perjalanan manusia dari alam roh sehingga ke alam akhirat.²⁵ Ilmu psikologis manusia seperti potensi emosi, fungsinya dan teknik pengelolaan emosi tidak terlepas dari pembahasan di dalam Al-Qur'an karena ianya adalah satu perkara dasar di dalam kehidupan seharian manusia.

Dalam menikmati kehidupan bukan saja dengan mempunyai dan memiliki sesuatu secara materi bahkan, bisa merasai emosi-emosi juga merupakan satu nikmat. Emosi berfungsi sebagai pembawa pesan dan menyempurnakan komunikasi sesama manusia dan Pencipta contohnya emosi cinta, energi cinta mendorong manusia melakukan perkara yang bisa mengekspresikan kecintaannya kepada manusia yang dicintai dan melakukan ritual ibadah kepada Tuhan untuk menzahirkan kecintaannya kepada Sang Pencipta.

Emosi memiliki pelbagai ragam seperti marah, takut dan sedih. Jika tidak dihadapi dengan cara yang benar maka seseorang bisa merasa sangat tertekan dan murung. Di dalam Al-Qur'an diajarkan teknik pengelolaan emosi ke arah positif yang perlu dilakukan oleh manusia yaitu dengan cara mengasah kesabaran atau menerima keadaan yang dihadapi, kemudian melatih diri untuk bersabar dalam situasi yang tidak disukai dan yang terakhir mengalihkan fokus kepada mengingati Allah dengan mendirikan salat, zikir dan sebagainya. Ketiga-tiga teknik pengendalian emosi ini perlu diterapkan oleh setiap umat Islam secara bertahap-tahap bermula dari belajar untuk bersabar, kemudian mempositifkan pikiran menerima perkara yang tidak disukai kemudian menenangkan jiwa dan raga melalui *dhikrullah*.

Dalam pandangan Islam, emosi dipahami sebagai salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang harus dikelola dengan bijak. Al-Qur'an menyarankan umat Islam untuk selalu memperhatikan pengelolaan emosi agar dapat menjaga keseimbangan jiwa, sehingga tidak terperosok dalam perasaan negatif yang dapat merusak kehidupan pribadi dan sosial. Emosi seperti marah, takut, dan sedih memang tidak dapat dihindari, karena merupakan bagian alami dari pengalaman manusia. Namun, Al-Qur'an memberikan petunjuk yang jelas tentang cara menghadapinya, yakni dengan mengasah kesabaran, menerima keadaan dengan ikhlas, dan berfokus pada dzikir untuk menenangkan hati. Teknik-teknik ini bukan hanya memberikan solusi jangka pendek terhadap emosi negatif, tetapi juga membentuk pola pikir positif yang lebih tahan terhadap tekanan hidup.

Selanjutnya, pengelolaan emosi dalam Islam tidak hanya terbatas pada pengendalian diri di level individu, tetapi juga memengaruhi hubungan sosial antar

²⁴ Ahmad A'toa dan Mardiana, "Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam", dalam *Jurnal Pengajian Islam Nomor 1*, (2021), hlm. 211.

²⁵ Hastuti, Kharisman, Ahmad Mujahid, 'Pengembangan Potensi Kecerdasan Manusia Menurut Al-Quran'.

sesama manusia dan dengan Tuhan. Emosi seperti cinta, misalnya, menjadi pendorong utama dalam beribadah dan berbuat baik kepada orang lain. Cinta kepada Tuhan menggerakkan umat untuk melakukan ritual ibadah dengan penuh kesadaran dan ketulusan, sementara cinta kepada sesama manusia mendorong tindakan saling membantu dan berempati. Oleh karena itu, emosi yang dikelola dengan baik tidak hanya memberi dampak positif pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga mempererat hubungan sosial yang harmonis. Dalam konteks ini, dzikir dan ibadah menjadi sarana penting untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan, yang pada akhirnya memberi kedamaian dan ketenangan dalam menghadapi segala permasalahan hidup.

D. Kesimpulan

Emosi merupakan bagian alami dari manusia yang dapat memberikan dampak positif maupun negatif tergantung pada cara pengelolaannya. Al-Qur'an mengajarkan bahwa emosi negatif seperti marah, sedih, dan takut dapat dikelola melalui tiga strategi utama, yaitu: (1) Kesabaran (Sabr) – Menerima keadaan dengan ikhlas dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan. (2) Memaafkan (Afwun) – Memaafkan kesalahan orang lain sebagai bentuk kontrol diri dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. (3) Dzikir dan Mendekatkan Diri kepada Allah (Dzikrullah) – Mengingat Allah melalui doa, tilawah Al-Qur'an, dan ibadah lainnya untuk memperoleh ketenangan hati.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, artikel ini memberikan sejumlah rekomendasi antara lain: (1) Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari, Umat Islam dianjurkan untuk menerapkan strategi pengelolaan emosi yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti meningkatkan kesabaran, memaafkan, dan memperbanyak dzikir dalam menghadapi tekanan hidup. (2) Pendidikan dan Pelatihan – Konsep pengelolaan emosi berbasis Islam sebaiknya diajarkan sejak dini dalam pendidikan formal maupun nonformal untuk membentuk karakter yang lebih kuat dan stabil secara emosional. (3) Integrasi dengan Psikologi Modern – Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengintegrasikan konsep psikoterapi Islam dengan metode psikologi modern agar dapat diterapkan dalam terapi psikologis bagi individu yang mengalami gangguan emosi.

Dengan memahami dan menerapkan ajaran Islam dalam pengelolaan emosi, diharapkan individu dapat menjalani kehidupan dengan lebih tenang, sehat, dan bahagia. Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar umat Islam secara aktif menerapkan strategi pengelolaan emosi yang diajarkan dalam Al-Qur'an, seperti kesabaran, memaafkan, dan dzikir dalam kehidupan sehari-hari. Penerapan ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual, serta membentuk karakter yang lebih stabil. Selain itu, penting untuk mengintegrasikan konsep-konsep pengelolaan emosi berbasis Islam dalam pendidikan, baik formal maupun nonformal, agar generasi mendatang dapat lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan batin. Terakhir, penelitian lebih lanjut tentang integrasi psikoterapi Islam dengan psikologi modern sangat diperlukan, untuk membuka jalan bagi terapi yang lebih holistik dan efektif bagi individu yang menghadapi gangguan emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati., dkk. *Pengantar Psikologi*. Kuala Lumpur: Perpustakaan Negara Malaysia, 2015.
- Andriyani, Juli. 'Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis, Dalam, *Jurnal Al-Taujih*. Nomor 2, (2019): 52.
- A'toa, Ahmad dan Mardiana. 'Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam, Dalam, *Jurnal Pengajian Islam*. Nomor 1, (2021):211.
- Al-Qurthubi. *Tafsir Al-Qurthubi*. Terjemahan Fathurrahman. Jakarta: Pustaka Setia, 2008.
- Al-ghoni, Burhanudin, Dede Satria Putra, Muhammad Faiq, Al Ghifari, and Ahmad Nurrohim, 'Kajian Al-Qur'an Pendekatan Sosiologis : Lingkungan Dan Kewajiban Manusia Dalam Al-Qur 'an Qur'an', *Dirasah: Jurnal Kajian Islam*, 2.1 (2025), pp. 83–92 <<https://litera-academica.com/ojs/dirasah/index>>
- Ali Daud Hasibuan, Hadis Purba, 'Tujuan Penciptaan Manusia: Perspektif Ilmu Kalam, Tasawuf, Filsafat, Dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam', *ALACRITY : Journal Of Education Volume*, 4.2 (2024), pp. 330–41
- Asti Amelia, 'Perbandingan Akal, Nafsu, Dan Qalbu Dalam Tasawuf', *Raudhah Proud To Be Professionals : Jurnal Tarbiyah Islamiyah*, 8.1 (2023), pp. 231–41
- A'toa, Ahmad dan Mardiana. 'Zikir dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam, Dalam, *Jurnal Pengajian Islam*. Nomor 1, (2021):211.
- Barni, Mahyuddin. *Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*. Banjarmasin: Antasari Press, 2014.
- Chakim, Lutfil. "*Kisah-Kisah Dalam Al-Qur'an*". Skripsi Tafsir Hadis, Semarang, 2018.
- Faizah dan Lalu Muchsin Effendi. *Psikologi Dakwah*. Jakarta: Prenadamedia, 2006.
- Hastuti, Kharisman, Ahmad Mujahid, Muhammad Yusuf, 'Pengembangan Potensi Kecerdasan Manusia Menurut Al-Quran', *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 10.2 (2024), pp. 782–97, doi:10.31943/JURNAL_RISALAH.V10I2.850
- Jamil, Mohd Nazaruddin. "*Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tentang Penciptaan Tujuan dan Tugas Manusia)*". Skripsi Tafsir Hadis, UIN Ar-Raniry, 2011.
- Nasir, Muhammad, ya Asep Nana Sonja, and Kerwanto, 'Tafsir Ilmi Tentang Penciptaan Manusia Dalam Tafsir Al-Jawahir Karya Thanthawi Jawhari', *Al Kareem: Jurna Ilmu Al Qur'an Dan Tafsir*, 1.2 (2024), pp. 129–54
- Nazaruddin bin Jamil, Mohd, 'Manusia Dalam Perspektif Al-Quran(Kajian Tentang Penciptaan, Tujuan Dan Tugas Manusia"' (UIN Ar-Raniry, 2011)
- Nurliati, Atti, 'Ruh Dalam Al-Qur'an Analisis Penafsiran Prof. DR. M. Quraish Shihab Atas Surat Al-Isra' Ayat 85', 2011
<<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/178>> [accessed 13 April 2025]
- Resanjani, Riski, 'Implikasi Pedagogik Al-Qur'an Surat Al-Isra' Ayat 85 Tentang Pendidikan Ruhani : Analisis Ilmu Pendidikan Islam', 2023

- Sobur, Alex, *Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah* (Pustaka Setia, 2003)
- Musa, Norhafizah., dkk. 'Psikoterapi Islam Menurut Al-Qur'an dan Al-Sunnah dalam Mengurus Tekanan Pesakit Kanser Payudara, Dalam, *Journal Of Social Sciences And Humanity*, (2018): 134-135.
- Ulya, Miftah. 'Konstruk Emosi Marah Perspektif Al-Qur'an, Dalam, *Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*. Nomor 1, (2020): 28.
- Zulkarnain. 'Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya Dalam Pendidikan, Dalam, *Jurnal Pendidikan Islam*. Nomor 2, (2018): 89-91.