

Tinjauan Psikologi Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi terhadap QS Yūsuf Ayat 86

Andi Rahmansyah¹, Husnel Anwar², Munandar³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
andirahmansyah@gmail.com¹

ABSTRACT

In people's lives as social beings, interaction with others is a necessity. Not infrequently this interaction can lead to various types of anger. Anger inside people is very diverse and has a fairly large range, that's why until today experts have not made an agreement regarding the interpretation of anger in the usual way. One of them is the definition of anger put forward by Robert C. Judging from the type of research, there is also a type of research used in this research, namely bibliography research or library research, which is research that is carried out by collecting information or making objective notes with the aim of the research object. or collection of information in the nature of a bibliography, or analysis carried out to uncover a problem which is basically based on critical and in-depth analysis of relevant literature materials. This research results that related to the problem that the author has presented in chapter I, the author obtains three phases of controlling sad emotions according to the Alqurān surah Yūsuf verse 86 with theoretical analysis from M. Darwis Hude and its implementation form with a psychological approach Controlling the sad emotions of Prophet Ya'qūb in interpretation Surah Yūsuf verse 86 can only be fully understood by looking at the background of the Prophet Ya'qūb's sadness as set forth in the previous verses (80-85), then the core verses (86), and the verses after (87).

Keywords : Yaqub, Emotion, Al-Qur'an

ABSTRAK

Dalam kehidupan orang selaku insan sosial, interaksi dampingi sesama nya merupakan suatu keniscayaan. Tidak tidak sering dari interaksi itu dapat memunculkan bermacam tipe marah. Marah yang di dalam orang amat beraneka ragam serta mempunyai jangkauan yang lumayan besar, sebab nya hingga hari ini para pakar belum menciptakan perjanjian hal penafsiran marah dengan cara biasa. Salah satunya merupakan deinisi marah yang di kemukakan oleh Robert C. Dilihat dari jenis penelitiannya, ada pula tipe riset yang dipakai dalam riset ini merupakan riset daftar pustaka ataupun library research, ialah riset yang dicoba lewat mengakulasi informasi ataupun buatan catat objektif yang bermaksud dengan obyek riset ataupun pengumpulan informasi yang bertabiat daftar pustaka, ataupun analisis yang dilaksanakan buat membongkar sesuatu permasalahan yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis serta mendalam kepada materi- materi pustaka yang relevan. Penelitian ini menghasilkan bahwa terkait permasalahan yang sudah penulis sampaikan pada bab I, penulis memperoleh tiga fase pengendalian emosi sedih menurut Alqurān surah Yūsuf ayat 86 dengan analisis teori dari M. Darwis Hude beserta bentuk implementasinya dengan pendekatan psikologi

Pengendalian emosi sedih Nabi Ya'qūb dalam penafsiran surah Yūsuf ayat 86 baru bisa dipahami secara utuh dengan melihat latar belakang kesedihan Nabi Ya'qūb yang sebagaimana termaktub pada ayat sebelumnya (80-85), kemudian ayat inti (86), dan ayat setelahnya (87).

Kata Kunci : Yaqub, Emosi, Al-Qur'an

PENDAHULUAN

Manusia merupakan insan buatan Allah yang berfungsi selaku khalifah di wajah alam dengan keinginan penuh emosi, fisiologis, serta kebatinan yang lingkungan. Islam menghormati ketiga bagian itu dengan sebanding. Di bagian lain, Islam pula mengarahkan sikap berimbang dalam seluruh perihal yang bermaksud buat menghasilkan penyeimbang alhasil seorang senantiasa balik kerak dengan diri sendiri, alam sarwa, serta penciptanya. Islam juga tidak bebas mengarahkan umatnya tindakan berimbang dalam berkeyakinan harus diiringi dengan perihal berarti yang lain semacam keahlian orang buat mengatur marah. Hingga dari itu di sarankan buat menjauhi marah minus ataupun positif yang sangat berlebihan, sebab yang sangat berlebihan dapat mengganggu Dalam kehidupan bila di perkenankan tidak terkendali.

Dalam kehidupan orang selaku insan sosial, interaksi dampingi sesama nya merupakan suatu keniscayaan. Tidak tidak sering dari interaksi itu dapat memunculkan bermacam tipe marah. Marah yang di alami orang amat beraneka ragam serta mempunyai jangkauan yang lumayan besar, sebab nya hingga hari ini para pakar belum menciptakan perjanjian hal penafsiran marah dengan cara biasa. Salah satunya merupakan deinisi marah yang di kemukakan oleh Robert C.

Solomon (w. 2007), baginya marah yakni cara lingkungan yang mencampurkan bermacam pandangan kehidupan seorang, tercantum interaksi serta hubungannya dengan orang lain dan kesehatan badan, aksi, aksi, mimik muka, perasaan, benak, serta pengalaman mengasyikkan.

Kesedihan merupakan salah satu marah bawah yang di punya orang. Pemicu kesedihan juga dapat beragam, dari semacam terserang musibah alam, hadapi kekalahan, kesusahan, kecelakaan, apalagi hingga kehabisan orang tersayang. Kesedihan merupakan sesuatu emosi yang di tandai dengan terdapatnya penyusutan sedangkan atmosfer batin yang dapat berakibat pada situasi raga seorang.

Tidak banyak orang yang dapat bebas diri dari kesedihan dampak kejadian yang mengenai kehidupannya. Mayoritas karam dalam kesedihan yang berkelanjutan, tanpa sempat paham gimana jalur pergi darinya.

Banyak ditemui ayat- ayat di dalam Alqurān yang memohon orang buat berasumsi hal isyarat kehormatan Allah yang terdapat di sekelilingnya alhasil beliau bisa memperoleh sesuatu ilmu khusus dari pemikirannya, perenungannya, serta pengamatannya kepada ayat- ayat di dalam Alqurān.

Aspek ilmu yang dapat dipakai buat menelaah permasalahan pengaturan marah pilu ini merupakan ilmu jiwa, sebab ilmu jiwa memakai tata cara ilmu dalam penelitiannya. Amatan ilmu jiwa bisa dibedakan dalam 2 perihal, ialah ilmu jiwa biasa serta ilmu jiwa spesial. Ilmu jiwa biasa merupakan ilmu jiwa yang menyelidiki serta menekuni aktivitas- aktivitas kejiwaan orang pada biasanya yang berusia, wajar serta beradat (berkultur). Ada pula ilmu jiwa spesial ialah ilmu jiwa efisien, artinya wawasan yang senantiasa membolehkan diterapkan cocok dengan bidangnya. Dalam perihal efisien ini, kajiannya mengenai gimana bisa menerapkan ilmu jiwa buat kehidupan tiap hari cocok dengan konteksnya.

Melihat berbagai efek pengendalian emosi sedih yang bisa berdampak positif maupun negatif sebagaimana telah penulis paparkan sebelumnya, makan penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang pengendalian emosi sedih dalam surah Yūsuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi ini agar emosi yang dimiliki manusia tidak sampai menimbulkan hal-hal negatif baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain,serta bagaimana solusi yang ditawarkan Alqurān dan bagaimana langkah yang dapat dilakukan sebagai implementasi. Maka dari itu, penulis tertarik untuk menulis penelitian dengan judul “Pengendalian Emosi Sedih Dalam Alqurān (Menurut Penafsiran Asy-sya’rawi Terhadap Alqurān Surah Yūsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi).”

TINJAUAN PUSTAKA

Definisi Emosi

Emosi menurut etimologi berawal dari pangkal ada pula dari bahasa latinya merupakan movere yang berarti menggerakkan, beranjak. Arti itu ini menyiratkan kalau kecondongan berperan ialah perihal telak dalam marah. Marah dipaparkan dengan cara berlainan oleh ilmu jiwa yang berlainan, tetapi seluruh akur kalau marah merupakan wujud yang lingkungan dari makhluk bernyawa, yang mengaitkan pergantian raga dari kepribadian yang besar dalam bernafas, denyut aorta, penciptaan kelenjar, serta sebagainya.

Serta dari ujung psikologis, merupakan sesuatu kondisi suka ataupun takut, yang diisyaratinya terdapatnya perasaan yang kokoh, serta umumnya desakan mengarah

wujud jelas dari sesuatu aksi laris, Bila marah itu amat kokoh hendak terjalin beberapa kendala kepada guna intelektual, tingkatan disosiasi serta kecondongan kepada aksi yang bertabiat tidak baik.

Emosi umumnya timbul kala kita memperoleh pergantian suasana yang ekstrem ataupun seketika, terjalin pada diri kita ataupun dekat kita bagus itu positif ataupun negatif. Marah pula bisa timbul kala terjalin suatu pergantian pada tiap insiden yang jadi atensi dari kita.

Definisi Emosi Dalam Al-Qur'an

Dalam bahasa Arab, kesedihan diungkapkan dengan beberapa term di antaranya huzn dan batstsun Bertepatan serta Pemecahan Kesedihan dalam ayat- ayat Al-Hazan)" kalau Allah Swt. menguak kesedihan dalam Alqur'an lewat ayat- ayat hazan dalam 3 jenis. Awal, kesedihan yang muncul dalam kondisi pantangan(memakai la nahi). Kedua, kesedihan yang muncul dalam kondisi penafian(memakai la nafi). Ketiga, kesedihan yang muncul tidak dalam kondisi pantangan serta penafian(tidak memakai la nahi serta la nafi) Poin Pertama ilustrasinya merupakan pada ayat- ayat yang melukiskan mengenai keadaan yang berhubungan dengan keduniawian yang tidak butuh disedihkan.

Setelah itu nilai Keduacontohnya merupakan pada ayat- ayat yang melukiskan mengenai tidak terdapatnya kesedihan serupa sekali di kehidupan di akhir nanti. Mereka yang terbebas dari kesedihan itu ialah banyak orang yang menjajaki petunjuk Allah(QS. Al- Baqarah dua: 38), banyak orang yang beragama serta bersedekah shaleh(Al- Baqarah dua: 62), banyak orang yang menginfakan hartanya dengan jujur(QS. Al- Baqarah dua: 262, 274), banyak orang yang bertakwa(QS. Al- A' raf tujuh: 35), banyak orang yang tawakkal pada Allah(QS. Al- Baqarah dua: 112), banyak orang yang istiqamah dalam tauhid(QS. Al- Ahqaf 46: 13),

Terakhir nilai Ketiga ilustrasinya merupakan pada ayat- ayat yang melukiskan mengenai kesedihan yang tidak dilarang dalam Alqur'an. Kesedihan itu merupakan kesedihan yang diakibatkan oleh kehabisan suatu ataupun seorang yang dicintai(QS. Yūsus 12: 13, 84, 86,), serta kesedihan karena tidak berdaya buat melakukan bagus(QS. At- Taubah sembilan: 92).

METODE PENELITIAN

Dilihat dari jenis penelitiannya, ada pula tipe riset yang dipakai dalam riset ini merupakan riset daftar pustaka ataupun library research, ialah riset yang dicoba lewat mengakulasi informasi ataupun buatan catat objektif yang bermaksud dengan obyek riset ataupun pengumpulan informasi yang bertabiat daftar pustaka, ataupun analisis yang dilaksanakan buat membongkar sesuatu

permasalahan yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis serta mendalam kepada materi- materi pustaka yang relevan.

Saat sebelum melaksanakan analisis materi pustaka, periset wajib mengenali terlebih dulu dengan cara tentu mengenai dari pangkal mana data objektif itu hendak didapat. Ada pula sebagian pangkal yang dipakai antara lain; novel novel bacaan, harian objektif, refrensi statistik, hasil hasil riset dalam wujud skripsi, disertasi, disertasi, serta internet, dan sumber- sumber yang lain yang relevan.(Istiqomah et al), 2022). Pada bagian ini dicoba analisis hal rancangan serta filosofi yang dipakai bersumber pada kesusastraan yang ada, paling utama dari artikel- artikel yang diterbitkan dalam bermacam harian objektif. Amatan pustaka berperan buat membuat rancangan ataupun filosofi yang jadi bawah riset dalam riset (((((((((((Idhamani, 2020).

Kajian pustaka ataupun riset pustaka ialah aktivitas yang diharuskan dalam riset, spesialnya riset akademik yang tujuan kuncinya merupakan meningkatkan pandangan teoritis ataupun pandangan khasiat efisien, Alhasil dengan memakai tata cara riset ini pengarang bisa dengan gampang menuntaskan permasalahan yang akan diawasi. Diamati dari karakternya, hingga riset ini tercantum riset deskriptif, riset deskriptif berpusat pada uraian analitis mengenai kenyataan yang didapat dikala riset dicoba.

Ada pula tata cara pengumpulan informasi riset ini didapat dari pangkal informasi, Yang diartikan pangkal informasi dalam riset merupakan poin dari mana informasi bisa didapat. Bila periset memakai pemilihan, hingga akta ataupun catatanlah yang jadi pangkal informasi, sebaliknya isi memo poin riset ataupun variable riset. Ada pula langkah- tahap penting dalam riset analisa isi, selaku selanjutnya: Awal, Penentuan konsep ataupun bentuk riset. Disini diresmikan sebagian alat, analisa analogi ataupun hubungan, objeknya banyak ataupun sedikit serta sebagainya. Kedua, pencarian informasi utama ataupun informasi pokok, ialah bacaan sendiri. Selaku analisa isi, bacaan ialah subjek yang utama, apalagi terpokok. Pencarian bisa dicoba dengan memakai lembar blangko observasi khusus yang terencana terbuat buat kebutuhan pencarian informasi itu. Ketiga, pencarian wawasan konstektual supaya riset yang dicoba tidak terletak diruang hampa, namun nampak kait- mengait dengan faktor- aspek lain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagaimana telah penulis paparkan pada Bab II, M. Darwis Hude tidak menyatakan ketiga model untuk mengelola kesedihan ini sebagai sebuah fase. Tetapi penulis akan menganalisis model-model tersebut sebagai yang di jalani Nabi Ya'qūb ketika mendapat musibah kehilangan anak-anak tercintanya dan sikap yang seharusnya yang di lakukan seorang hamba Allah seperti yang telah beliau as, contohkan.

Setelah penulis menganalisis lebih dalam dan sekurang-kurangnya ada tiga model dalam mengendalikan emosi sedih sebagaimana telah Allah ajarkan di dalam Alqurān melalui kisah ujian yang di alami Nabi Ya'qūb as, baik secara tersurah maupun tersirat yang terdapat pada rangkaian ayat 80-85, 86, dan 87. Adapun tiga medel yang dimaksud penulis adalah sebagai berikut:

Pengalihan (*Displacement*)

Displacement adalah suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada objek lain. Dalam hal ini, setelah nabi Ya'qūb mengatakan kepada anak-anaknya pada ayat 83 bahwa ia akan bersabar dengan kesabaran ang baik (shabrun jamil), pada ayat 84 disebutkan Nabi Ya'qūb kemudian berpaling (Wa tawalla Anhum) menjauhi anak-anaknya. Dalam hal ini penulis menyimpulkan bahwa Nabi Ya'qūb melakukan displacement (pengalihan).

b .Penyesuaian Kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Cognitive *adjustment* adalah cara menilai sesuatu menurut paradigma subjek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki. Dalam konteks ini penulis berpendapat bahwa Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) dengan mempertahankan emosi positif melalui keyakinan bahwa Allah akan mendatangkan anak-anaknya yang hilang kembali kepadanya (*asallahu ay ya'tiyani bihim jami'an*). Mempertahankan emosi positif dalam membantu mengatasi stress. Menurut Folkman, emosi positif memainkan peran adaptif yang kuat pada saat pikiran didominasi oleh emosi negatif. Emosi positif menuntun seseorang untuk membuat penilaian yang lebih positif tentang peristiwa, mempertahankan energi untuk mengatasi masalah, dan menemukan hikmah dalam stres dan penderitaan yang mendalam.

Selain mempertahankan emosi positif, Nabi Ya'qūb juga berdoa dengan penghayatan penuh kepada Allah Swt. Nabi Ya'qūb menceritakan segala permasalahan berupa kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya hanya kepada Allah (Qala innama asyku bassi wa huzni ilallahi), karena sebagaimana dipaparkan oleh Hamka (w. 1981 M), Nabi Ya'qūb percaya bahwa hanya Allah yang mampu melepaskan dan menolongnya dari kesedihan dan kesusahan itu. Menurut penulis memaparkan berdoa dengan penuh kekhusyukan dan penghayatan salah satu cara untuk menyesuaikan kognisi (*cognitive adjustment*).

C. Coping

Kata ini bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Untuk menanggulangnya, ada cara yang bisa dilakukan, salah satunya adalah coping. Dengan demikian, coping adalah perilaku seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai situasi berupa masalah yang tidak diharapkan.

Dalam peneliti ini, penulis berpandangan konteks bahwa Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan strategi coping yang berfokus pada masalah tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah yakni dengan memerintahkan anak-anaknya kembali ke Mesir untuk mencari Yūsuf dan saudaranya (Ya baniyyazhabu fatahassasu miy Yūsufa wa akhihi). Melalui perintah tersebut, Nabi Ya'qūb berupaya menanggulangi, menerima atau menguasai situasi dengan berfokus pada masalah dan membawanya langsung pada solusi.

Berdasarkan kesimpulan di atas, penulis memaparkan bahwa Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan strategi coping yang berfokus pada masalah-masalah yang diarahkan kepada permasalahan masalah yakni dengan memerintahkan anak-anaknya kembali ke Mesir untuk mencari Yūsuf dan saudaranya. Berdasarkan tentang penafsiran ini dibagian sebelumnya, alas an tersebut karena Nabi Ya'qūb tersadar akan keberadaan Nabi Yūsuf dengan dikembalikan barang-barang alat tukar mereka, dipenjaranya saudara mereka (Benyamin), dan sikap baik pembesar Mesir tersebut. Nabi Ya'qūb berharap semoga dia adalah Yūsuf. Oleh karenanya, Nabi Ya'qūb menyuruh mereka berangkat ke Mesir dan bukan negeri lainnya. Melalui perintah tersebut, Nabi Ya'qūb berupaya menanggulangi, menerima

atau menguasai situasi dengan berfokus pada masalah dan membawanya langsung pada solusi (coping).

KESIMPULAN

Atas hasil kesimpulan yang didapatkan melalui kajian ini, terkait permasalahan yang sudah penulis sampaikan pada bab I, penulis memperoleh tiga fase pengendalian emosi sedih menurut Alqurān surah Yūsuf ayat 86 dengan analisis teori dari M. Darwis Hude beserta bentuk implementasinya dengan pendekatan psikologi Pengendalian emosi sedih Nabi Ya'qūb dalam penafsiran surah Yūsuf ayat 86 baru bisa dipahami secara utuh dengan melihat latar belakang kesedihan Nabi Ya'qūb yang sebagaimana termaktub pada ayat sebelumnya (80-85), kemudian ayat inti (86), dan ayat setelahnya (87).

Pada ayat 80-85 Nabi Ya'qūb berpaling dari anak-anaknya yang sudah membuatnya sangat sedih sambil bersabar dengan kesabaran yang baik, yakni kesabaran yang tidak ada keluhan serta pengaduan kepada sesama manusia. Pada puncak kemarahannya, kekecewaannya, dan kesedihannya, Nabi Ya'qūb tidak mengucapkan kata-kata tercela pada kesepuluh anaknya, tetapi yang dilakukannya adalah melakukan pengalihan (*displacement*) dari mereka sambil bersabar dengan kesabaran yang baik. Kemudian pada ayat 86, Nabi Ya'qūb memohon hanya kepada Allah untuk dilepaskan dari kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya. Berdoa dengan kekhusukannya dan penghayatan

DAFTAR PUSTAKA

Aaron, ben-ze'ev. 2004. *Love online; emotions on the internet*. Australia: Cambridge University press

Agastya, Wisnu dan Aripin. 2020 Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi (JNTETI). "*Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naïve Bayes*

Al-Ashfahani, Ar-Raghib. 2017. *Kamus Alqurān*, Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id

Al-Jailani, Syaikh Abdul Qadir. 2018. *Rabbani Fathur: Menemukan Kunci Rahasia Ilahi*. Jakarta: Turos Pustaka.

Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies

Volume 2 Nomor 2 (2023) 219-227 E-ISSN 2962-231X

DOI: 10.56672/alwasathiyah.v2i2.93

- Hude, M. Darwis, 2006. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Alqurān*, Jakarta: Penerbit Erlangga
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, 2019. *Quran Kemenag in Microsoft Word versi 2.0*, Jakarta: Kementrian Agama RI.
- Lailil, M Nur. 2012. Skripsi: *"Hubungan antara konsep diri dengan depresi pada santri yang menjadi pengurus pondok pesantren: Studi di pondok Pesantren Putri Al-Lathifiyyah 1 Tambak Beras Jombang "*, Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrāhim
- Malkan. 2012. *Jurnal Al-Qalam: "Tafsir Asy-Sya'rawi: Tinjauan Biografis dan Metodologis"*,
- Mardeli. 2016. *Jurnal Tadrib: "Teori Kompensasi Emosi"*,
- Mentari, Riesti Yuni, 2011. Skripsi: *Penafsiran Al-Sya'rawi Terhadap Alqurān Tentang Wanita Karir*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Nata, Abuddin. 2011. *Metodologi Studi Islam*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Pasyah, Hikmatiar. 2017. *Jurnal Studia Quranika: Studi Metodologi Tafsir Asy-Sya'rawi*,
- Presse A. France, 2017. *"Depression is leading cause of disability worldwide, says WHO study"*.
- Putri, Rani Mega. 2020. *Monograf: Coping Mechanism*, Palembang: Bening Media Publishing.
- Redaksi Halodoc, "Kesehatan Mental", Situs Halodoc, <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>, (diakses 15 Februari 2021, 17.13 WIB)
- Ryan, Mary Jane. 2023. *Power of Patience*. San Francisco: Conari Press.
- Saleh, Adnan Achiruddin. 2018. *Pengantar Psikologi*. Makassar: Aksara Timur.
- Shihab M. Quraish. 2006. *Wawasan Alqurān tentang Zikir dan Doa*, Jakarta: Lentera Hati.