



Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective

Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an

Siti Nurfitriani Wardah¹, Muhtar Gojali²

Department of Al-Qur'an and Tafsir, Faculty of Usuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

snfwardah99@gmail.com¹, mukhtar.gojali@gmail.com²

Abstract

This study aims to discuss how to control emotions from the perspective of the Qur'an. The method used is a qualitative method through literature study with a content analysis approach. The results and discussion of this study include general views of emotions, texts and interpretations of verses of the Qur'an about emotional control, and how to control emotions from the perspective of the Qur'an. The conclusion of the study is that there are many verses of the Qur'an that talk about emotional control that can be applied by humans in general so that emotions are well directed and do not cause chaos and damage. This study recommends doing research with quantitative methods based on facts in the field so that it can be a real solution for human life in general.

Keywords: *Al-Qur'an, Emotional Control, Psychology*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas cara mengendalikan emosi perspektif al-Qur'an. Metode yang digunakan ialah metode kualitatif melalui studi pustaka dengan pendekatan analisis isi. Hasil dan pembahasan penelitian ini meliputi pandangan umum emosi, teks dan tafsir ayat al-Qur'an tentang pengendalian emosi, dan bagaimana pengendalian emosi perspektif al-Qur'an. Adapun kesimpulan penelitian adalah banyak ayat al-Qur'an yang membicarakan terkait pengendalian emosi yang dapat diaplikasikan oleh manusia umumnya sehingga emosi terarahkan dengan baik dan tidak menimbulkan kekacauan dan kerusakan. Penelitian ini merekomendasikan dilakukan penelitian dengan metode kuantitatif yang didasarkan pada fakta di lapangan sehingga dapat menjadi solusi yang nyata bagi kehidupan manusia umumnya.



Kata kunci: Al-Qur'an, Pengendalian Emosi, Psikologi

Pendahuluan

Emosi memang merupakan suatu hal yang dikaji dalam lingkup psikologi. Para ilmuwan psikolog sepakat bahwa emosi adalah bentuk yang kompleks dari organisme, yang melibatkan perubahan fisik dari karakter yang luas dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan sebagainya. Sementara dari sudut mental, adalah suatu keadaan senang atau cemas, yang ditandai adanya perasaan yang kuat, dan biasanya dorongan menuju bentuk nyata dari suatu tingkah laku. Jika emosi itu sangat kuat akan terjadi sejumlah gangguan terhadap fungsi intelektual, tingkat disosiasi dan kecenderungan terhadap tindakan yang bersifat tidak terpuji (Nadhiroh, 2015). Namun, hal itu tidak memungkiri bahwa dogma agama tidak dapat masuk ke ranah tersebut. Bahkan segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan makhluk khususnya manusia telah diatur dalam Islam dengan adanya pedoman bagi penganutnya yakni al-Qur'an. Al-Qur'an secara luar biasa mengupas bagaimana orang-orang beriman memiliki formula untuk bisa menghadapi berbagai konflik bathin, mengendalikan dorongan bawah sadar yang mengarah pada keburukan, serta melakukan tindakan-tindakan positif untuk mereduksi ketegangan emosi dalam setiap perjalanan kehidupan yang dialaminya (Diana, 2015). Oleh karena itu, perlu adanya perhatian utama tentang bagaimana al-Qur'an menjadi solusi untuk mengendalikan berbagai emosi yang terdapat dalam jiwa manusia.

Sejumlah pakar telah melakukan penelitian tentang hal tersebut sebagaimana dalam tinjauan pustaka ini. Antara lain R. Rachmy Diana (2015), "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam," Unisa. Artikel ini menggunakan metode kualitatif dengan studi literatur. Artikel ini membahas beberapa tema psikologi yang ada dalam al-Qur'an. Adapun kesimpulan yang dihasilkan dari artikel ini adalah al-Qur'an secara luar biasa telah mengupas bagaimana orang-orang beriman memiliki formula untuk bisa menghadapi berbagai konflik bathin, mengendalikan dorongan bawah sadar yang mengarah pada keburukan serta melakukan tindakan-tindakan positif untuk mereduksi ketegangan emosi dalam setiap perjalanan kehidupan yang dialaminya. Kemampuan mengendalikan ketegangan emosi, konflik batin, dan mengendalikan dorongan bawah sadar akan mengantarkan individu kepada kehidupan yang bahagia (Diana, 2015). Sumarno (2017), "Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits," *Proceedings of Annual Conference for Muslim Scholars*. Artikel ini menggunakan metode



kualitatif dengan analisis al-Qur'an dan hadits. Landasan pembuatan artikel ini berawal dari suatu persoalan yang mendasar mengenai pengendalian diri emosi dalam Islam yang selama ini jarang disentuh oleh para pakar Islam. Al-Qur'an berisi prinsip-prinsip agama dan etika maupun aturan hukum untuk kehidupan sehari-hari. Maka, tujuan daripada artikel ini membahas cara agar emosi dapat mengarah kepada yang baik dan menjadikan pribadi yang kamil sesuai dengan syariat agama yang berlandaskan pada al-Qur'an dan sunah (Sumarno, 2017). Yahdinil Firda Nadhiroh (2015), "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia)," Jurnal Saintifika Islamic. Artikel ini menggunakan jenis kualitatif dengan menerapkan studi kepustakaan (*library research*) dan pendekatan analisis religio-psikologis. Dalam pendahuluan artikel disebutkan bahwa Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) 2013 menyebutkan, 6% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional. Prevalensi tertinggi di Sulawesi Tengah, sebesar 11,6%. Hal ini menunjukkan bahwa gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan dan depresi banyak dialami baik oleh individu yang tinggal di perkotaan maupun pedesaan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pengendalian emosi menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Dalam hal ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan- ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif (Nadhiroh, 2015).

Berbagai penelitian terdahulu berharga bagi penyusunan kerangka berpikir penelitian ini. Secara etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin *movere* yang berarti menggerakkan atau bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan 'e-' untuk memberi arti 'bergerak menjauh'. Makna ini menunjukkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Hude, 2006). Adapun secara terminologi, emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Kecenderungan untuk bertindak ini dibentuk oleh pengalaman kehidupan serta budaya (Goleman, 1999). Ditinjau dari penampakkannya (*appearance*), emosi manusia terbagi dua, yaitu emosi dasar dan emosi campuran. Dilihat dari sisi rentetan peristiwa dikenal ada emosi mayor dan emosi minor. Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/distress*), jijik dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal, contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya



(Mashar, 2011). Sepanjang kehidupan manusia, dorongan itu ada dan berperan besar dalam mengantarkannya menggapai keberhasilan. Namun, dorongan yang tak terkendali memungkinkan terjadinya kerusakan pada diri manusia dan lingkungannya bila tidak ada pengendalian emosi (Diana, 2015). Emosi yang tak terkendali hanya akan melelahkan, merugikan serta menyakitkan, bahkan meresahkan pada dirinya sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahan akan meluap dan sulit dikendalikan. Hal itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Terjadinya suatu kerusuhan, tawuran, dan tindakan anarkis, biasanya diawali oleh emosi yang tidak terkendali (Sumarno, 2017).

Terdapat ayat al-Qur'an yang terkait dengan pengendalian emosi, yakni firman Allah dalam QS 57:23. Imam as-Suyuthi menafsirkan ayat ini jangan terlalu gembira yang dibarengi dengan rasa takabur, berbeda halnya dengan gembira yang dibarengi dengan rasa syukur atas nikmat apa yang diberikan-Nya kepada kalian atau apa yang didatangkan kepada kalian. Karena Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dengan apa yang telah diberikan oleh Allah kepadanya dan membangga-banggakannya terhadap orang lain (As-Suyuthi, 2008). Sementara Hamka menuturkan dalam tafsir al-Azhar bahwa dalam kehidupan manusia akan terjadi suka dan duka, mujur dan malang akan berlaku, dan semuanya telah tertulis, manusia hanya dapat membaca dan menjalaninya. Maka dalam ayat ini ditunjukkan bagaimana hendaknya sikap manusia dalam menghadapi gelombang hidup yang demikian. Jika malang sedang menimpa maka jangan berputus asa, karena di balik jalan yang mendaki akan bertemu jalan menurun. Maksudnya, setelah musibah menimpa pasti akan menemukan kebahagiaan yang tak terhitung. Selain itu, jangan pula terlalu gembira ketika menerima yang menyenangkan hati. Dan di sinilah perlunya memakai dua pedoman hidup yang sangat penting, yaitu sabar ketika bencana datang, dan syukur ketika pertolongan Tuhan tiba. Manusia harus selalu sedia dengan sikap tenang. Kemudian di akhir ayat, Hamka menafsirkan tidak ada alasan untuk manusia bersikap sombong, karena pada hakikatnya manusia tidak memiliki apapun untuk dibanggakan. Manusia itu hanya makhluk yang *dha'if* dan lemah. Kalau bukan karena Rahman dan Rahim Tuhan, setapak pun kaki tidak akan sanggup menginjak dunia (Hamka, 1982).

Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Begitupula pula dalam



hadits Nabi Saw., banyak yang mengingatkan pengikutnya untuk selalu mengontrol emosi agar terciptanya kehidupan yang selaras dan seimbang (Diana, 2015). Pengendalian emosi dapat dibagi ke dalam beberapa model. Pertama, model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi) dan *dzikrullah*. Kedua, model *cognitive adjustment*, yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan (kognisi) dengan upaya memahami masalah yang muncul. Model ini meliputi atribusi positif (*husnudzhon*), empati dan altruisme. Ketiga, model *coping*, yaitu dengan menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan, meliputi, syukur, bersabar, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*. Keempat, model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi (Hude, 2006). Selain itu, terdapat beberapa langkah dalam al-Qur'an untuk mengendalikan emosi adalah yakni menjaga lisan, menjauhi ghibah, menghindari sifat saling membenci, menghindari sifat perdebatan, meninggalkan perbuatan maksiat (Sumarno, 2017).

Berdasarkan paparan di atas, formula penelitian disusun, yaitu rumusan masalah penelitian, pertanyaan utama penelitian, dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020). Rumusan masalah penelitian ini adalah terdapat cara mengendalikan emosi perspektif al-Qur'an. Pertanyaan utama penelitian ini ialah bagaimana cara mengendalikan emosi perspektif al-Qur'an. Sedangkan pertanyaan penelitian secara terperinci yakni bagaimana pandangan umum emosi, bagaimana teks dan tafsir ayat al-Qur'an tentang pengendalian emosi, dan bagaimana pengendalian emosi perspektif al-Qur'an. Adapun tujuan penelitian ini adalah membahas pengendalian emosi perspektif al-Qur'an. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi khazanah pengetahuan umum sekaligus pengetahuan Islam.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis kualitatif melalui studi pustaka. Tahapan penelitian dilaksanakan dengan menghimpun sumber kepustakaan, baik primer maupun sekunder. Penelitian ini melakukan klasifikasi data berdasarkan formula penelitian (Darmalaksana, 2020). Penelitian ini juga didukung dengan metode komparatif tafsir.

Hasil dan Pembahasan Penelitian

Hasil dan pembahasan penelitian di bawah ini.

1. Pandangan Umum Emosi

a. Definisi Emosi



Term emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat tingkat kemarahan yang tinggi. Seperti halnya orang yang berubah nada suara, raut muka, atau tingkah lakunya karena marah, biasanya hal-hal yang seperti itu diperingatkan agar jangan bertindak emosional. Padahal peristiwa-peristiwa lain seperti kaget, ketakutan, senang, atau karena sesuatu yang menjijikkan, semua itu termasuk kategori emosi juga.

Secara etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin *movere* yang berarti menggerakkan atau bergerak. Kemudian ditambah dengan awalan 'e-' untuk memberi arti 'bergerak menjauh'. Makna ini menunjukkan kesan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi (Hude, 2006). Sedangkan Shihab (1996) menuturkan kata 'emosi' adalah terjemahan dari bahasa Arab *al-ghadlab* bahwa manusia bisa mengetahui hal-hal yang diartikan dari asal usulnya, emosi berarti dengan caranya sendiri, seluruh kesadaran atau manusia menempatkan diri pada tingkat eksistensial, realitas manusia (Shihab, 1996).

Adapun secara terminologi, emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Kecenderungan untuk bertindak ini dibentuk oleh pengalaman kehidupan serta budaya (Goleman, 1999). Emosi juga berarti seluruh perasaan yang kita alami seperti sedih, gembira, kecewa, semangat, marah, dan cinta. Sebutan yang diberikan kepada perasaan tertentu mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir mengenai perasaan itu, dan bagaimana ia bertindak (Albin, 1986). Musfir bin Said Az-zahrani juga menyatakan dalam bukunya bahwa emosi adalah satu keadaan yang mengarah kepada pengalaman atau perbuatan yang hadir karena suatu kejadian, seperti takut, marah dan cinta dan sejenisnya. Satu emosi dengan lainnya memiliki keistimewaan masing-masing dalam menggambarkan suatu perbedaan yang berbeda yang dialami dalam kehidupan keseharian (Az-Zahrani, 2005). Maka, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah dorongan atau respon dalam jiwa seseorang terhadap sesuatu yang dialami baik itu sedih, gembira, marah, kecewa, dan sebagainya dimana dapat menentukan bagaimana untuk bertindak atas hal-hal tersebut.

b. Macam-macam Emosi

Ditinjau dari segi penampakkannya (*appearance*), emosi manusia terbagi dua, yaitu emosi dasar dan emosi campuran. Emosi primer terdiri dari enam macam emosi, yaitu kegembiraan (*happiness/joy*), ketertarikan (*surprise/interest*), marah, sedih (*sadness/distress*), jijik dan takut. Adapun emosi sekunder merupakan gabungan dari berbagai bentuk emosi primer dan dipengaruhi oleh kondisi budaya di mana individu tersebut tinggal,

contohnya rasa malu, bangga, cemas, dan berbagai kondisi emosi lainnya (Mashar, 2011).

Sementara dari segi efek yang ditimbulkannya, emosi terbagi kepada emosi positif dan emosi negatif. Inilah yang termasuk emosi dasar. Emosi positif adalah emosi yang selalu diidamkan oleh semua orang, seperti bahagia, senang, puas dan sejenisnya. Sebaliknya, emosi negatif adalah emosi yang tidak diharapkan terjadi pada diri seseorang. Namun, yang terakhir ini ternyata lebih banyak melilit kehidupan manusia, dan kebanyakan dipicu oleh konflik dan stres (Nadhiroh, 2015). Secara rinci pembagiannya terdapat dalam tabel berikut.

Bagan 1. Pembagian Emosi

Emosi Positif	Emosi Negatif
<i>Eagerness</i> (rela)	<i>Impatience</i> (tidak sabaran)
Humor (lucu)	<i>Uncertainty</i> (kebimbangan)
<i>Joy</i> (kegembiraan/keceriaan)	<i>Anger</i> (rasa marah)
<i>Pleasure</i> (senang/kenyamanan)	<i>Suspicion</i> (kecurigaan)
<i>Curiosity</i> (rasa ingin tahu)	<i>Anxiety</i> (rasa cemas)
<i>Happiness</i> (kebahagiaan)	<i>Guilt</i> (rasa bersalah)
<i>Delight</i> (kesukaan)	<i>Jealous</i> (cemburu)
<i>Love</i> (cinta sayang)	<i>Annoyance</i> (jengkel)
<i>Excitement</i> (ketertarikan)	<i>Fear</i> (takut)
	<i>Depression</i> (depresi)
	<i>Sadness</i> (kesedihan)
	<i>Hate</i> (rasa benci)

Sumber: Riana Mashar, 2011

Kemunculan emosi seseorang bisa diidentifikasi dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan seringkali sulit dikontrol atau disembunyikan. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Misal, berkacak pinggang saat marah, loncat kegirangan sewaktu memenangi pertandingan. Semua itu adalah contoh-contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Sedangkan bentuk-bentuk ekspresi emosi manusia yang sering muncul dalam realitas di antaranya ekspresi wajah, suara, sikap dan tingkah laku, serta ekspresi lain seperti pingsan, kejang-kejang, ngompol dan sebagainya (Hude, 2006).



c. Problematika dalam Emosi Manusia

Hakikatnya manusia telah dibekali dengan kemampuan untuk merasakan berbagai macam emosi sejak lahir. Kemudian kemampuan ini akan terus berkembang seiring dengan proses pematangan serta adanya proses belajar melalui pengalaman dan interaksi dengan orang lain di lingkungan sekitarnya. Bayi yang baru lahir memiliki kemampuan yang terbatas dalam mengekspresikan emosi yang dirasakannya. Emosi yang ditunjukkan pun terbatas hanya pada perasaan senang dan tidak senang. Akhirnya, seiring bertambahnya usia, perbendaharaan emosi anak juga akan ikut berkembang (Nadhiroh, 2015).

Beranjak usia dua tahun, anak sudah mulai dapat mengekspresikan emosi lain seperti marah, takut, iri hati, cemburu, sedih, gembira, dan cemas. Pada usia ini, perbendaharaan emosi yang dimiliki anak sudah sama dengan yang dimiliki oleh orang dewasa. Akan tetapi, kemampuan anak untuk mengekspresikan emosi-emosi tersebut tentunya berbeda dengan kemampuan pada orang dewasa. Anak-anak akan cenderung untuk bereaksi secara spontan sesuai dengan emosi yang mereka rasakan. Namun dalam proses perkembangannya, lingkungan sosial di sekitar anak akan mengajarkan mereka bagaimana cara mengendalikan emosi agar dapat diekspresikan sesuai dengan harapan lingkungan (Hernawati, 2013).

Tentunya emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, karena dengan adanya emosi dapat membantu manusia dalam menjaga diri dan kelestarian hidupnya. Namun, emosi yang berlebih-lebihan dapat membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia. Emosi takut misalnya, berguna bagi manusia karena emosi takut mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan itu terlalu berlebih-lebihan, di mana seseorang menjadi ketakutan terhadap banyak hal yang tidak merupakan bahaya yang riil bagi dirinya, maka dalam kasus ini emosi ketakutannya itu menjadi membahayakan dirinya. Adanya banyak ketakutan yang demikian ini biasanya menjadi indikator kepribadian yang goncang (Najati, 2000).

Selain itu, emosi yang tidak terkendali pula hanya akan melelahkan, merugikan serta menyakitkan, bahkan meresahkan pada dirinya sendiri. Sebab, ketika marah, misalnya, maka kemarahan akan meluap dan sulit dikendalikan. Hal itu akan membuat seluruh tubuhnya gemetar, mudah memaki siapa saja, seluruh isi hatinya tertumpah ruah, nafasnya tersengal-sengal, dan ia akan cenderung bertindak sekehendak nafsunya. Fenomena di masyarakat saat ini sungguh sangat memprihatinkan. Banyak kejadian yang tidak terkendali lagi, yang bersifat destruktif. Orang dengan mudah melampiaskan emosi. Karena suatu hal kecil yang tidak berkenan, timbul



tindakan yang anarkis berlebihan karena kemarahan atau suatu kekecewaan. Dalam hal ini nafsu lebih diperturutkan daripada hati nurani (Sumarno, 2017).

2. Ayat Al-Qur'an tentang Pengendalian Emosi

Dalam pandangan Islam, emosi merupakan anugerah pemberian dari Allah Swt., Swt yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya (Sumarno, 2017). Karenanya al-Qur'an sejak dini, bahkan lebih dini daripada ilmu kedokteran dan ilmu jiwa modern, telah memberi perhatian dalam mengarahkan manusia untuk menguasai dan mengendalikan emosi-emosi mereka, karena pengendalian ini banyak manfaatnya bagi kesehatan (Najati, 2000).

Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk pada manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi-ketegangan fisik dan psikis serta efek negatifnya. Terdapat ayat al-Qur'an yang terkait dengan pengendalian emosi, yakni firman Allah dalam QS 57:23. Imam as-Suyuthi menafsirkan ayat ini jangan terlalu gembira yang dibarengi dengan rasa takabur, berbeda halnya dengan gembira yang dibarengi dengan rasa syukur atas nikmat apa yang diberikan-Nya kepada kalian atau apa yang didatangkan kepada kalian. Karena Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dengan apa yang telah diberikan oleh Allah kepadanya dan membangga-banggakannya terhadap orang lain (As-Suyuthi, 2008). Sementara Hamka menuturkan dalam tafsir al-Azhar bahwa dalam kehidupan manusia akan terjadi suka dan duka, mujur dan malang akan berlaku, dan semuanya telah tertulis, manusia hanya dapat membaca dan menjalaninya. Maka dalam ayat ini ditunjukkan bagaimana hendaknya sikap manusia dalam menghadapi gelombang hidup yang demikian. Jika malang sedang menimpa maka jangan berputus asa, karena di balik jalan yang mendaki akan bertemu jalan menurun. Maksudnya, setelah musibah menimpa pasti akan menemukan kebahagiaan yang tak terhingga. Selain itu, jangan pula terlalu gembira ketika menerima yang menyenangkan hati. Dan di sinilah perlunya memakai dua pedoman hidup yang sangat penting, yaitu sabar ketika bencana datang, dan syukur ketika pertolongan Tuhan tiba. Manusia harus selalu sedia dengan sikap tenang. Kemudian di akhir ayat, Hamka menafsirkan tidak ada alasan untuk manusia bersikap sombong, karena pada hakikatnya manusia tidak memiliki apapun untuk dibanggakan. Manusia itu hanya makhluk yang *dha'if* dan lemah. Kalau bukan karena Rahman dan Rahim Tuhan, setapak pun kaki tidak akan sanggup menginjak dunia (Hamka, 1982).

3. Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an

a. Urgensi Pengendalian Emosi



Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak (Diana, 2015). Bahkan Islam juga memandang kestabilan jiwa dan ruh menjadi tuntutan utama dalam kehidupan karena ia menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yang stabil. Agar emosi dapat terkelola dengan baik maka aktivitas akal harus benar. Aktivitas penalaran kognitif yang salah akan memunculkan emosi yang justru merugikan, baik pada diri seseorang itu maupun pada diri orang lain dengan kerugian yang membahayakan dan berakibat fatal (Sumarno, 2017).

Kajian-kajian modern dalam kedokteran psikosomatis 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 emosional mereka yang timbul dari problem-problem psikis yang sedang mereka hadapi. Yang mereka butuhkan bukanlah terapi medis, tetapi sebenarnya mereka membutuhkan terapi psikis. Di kalangan dokter ini diketahui bahwa saran terbaik bagi para pasien tersebut adalah hendaknya mereka melepaskan diri dari kegelisahan (Nadhiroh, 2015).

Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu tersebut berarti cerdas secara emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kompetensi emosi seperti kemampuan untuk membangun motivasi, mengatasi frustrasi, mampu berempati pada orang lain serta menjaga keseimbangan antara akal pikiran dan perasaan. Perkembangan emosional yang sehat sangat penting, baik untuk kemampuan belajar di masa kanak-kanak, ataupun untuk mencapai sukses dan kebahagiaan di masa dewasa. Mereka yang cerdas secara emosional umumnya akan lebih bahagia, lebih sehat dan lebih harmonis dalam hubungannya dengan orang lain. Sementara individu yang sulit melakukan pengendalian emosi atau tidak cerdas secara emosi akan cepat merasa frustrasi, kesepian, hampa, depresi dan cepat merasa gagal dan rasa penyesalan yang tinggi (Hude, 2006).

b. Model-model Pengendalian Emosi

M. Darwis Hude (2006) membagi model pengendalian emosi ke dalam beberapa model. Pertama, model *displacement*. Kedua, model *cognitive adjustment*. Ketiga, model *coping*. Keempat, model lain-lain seperti regresi, represi dan relaksasi (Hude, 2006).

1) Model *Displacement*



Model displacement adalah model yang mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi kepada obyek lain. Model ini meliputi katarsis, manajemen 'anggur asam' (rasionalisasi) dan *dzikrullah*.

Menurut Morgan dalam Hude (2006), katarsis adalah sebuah istilah yang mengacu pada penyaluran emosi atau menarik emosi keluar dari sistemnya; terkadang dapat bermanfaat untuk mengurangi sikap agresi, ketakutan, atau kecemasan (Hude, 2006). Pengalihan model katarsis ini terbagi dua. Pertama, dicirikan dengan pelampiasan marah yang meledak-ledak, seperti membanting gelas, menonjok dinding, membentak anak (padahal marahnya kepada suami), dan sebagainya. Kedua, dicirikan dengan ekspresinya yang lunak, semisal menyiram dan merawat kembang di halaman rumah, menyusun kembali map-map dan tumpukan kertas sambil sesekali membaca majalah yang terselip di dalamnya, naik sepeda berputar-putar atau jalan-jalan keluar ruangan menjauhi sumber konflik yang memicu emosi. Dalam ajaran agama, khususnya Islam memandang katarsis model pertama tidak dibenarkan, terlebih yang menimbulkan kerusakan. Sebagaimana Allah melarang manusia berbuat kerusakan yang terdapat pada QS 2:60 dan QS 7:56 (Nadhiroh, 2015).

Adapun manajemen 'anggur asam' adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menunjuk proses pengalihan dari satu tujuan yang tak tercapai kepada bentuk lain yang diciptakan di dalam persepsi. Anggapan bahwa anggur itu asam merupakan pengalihan terhadap ketidakmampuannya menggapai anggur yang sebenarnya terasa manis. Untuk menenangkan hati, alasan yang dipakai tampak masuk akal. Karena itu, manajemen 'anggur asam' dikenal dalam berbagai literatur dengan istilah rasionalisasi. Yang dirasionalisasikan adalah alasan yang digunakan dalam pengalihan itu. Hal ini disinggung dalam QS 4:79. Ayat ini memberikan indikator untuk melakukan rasionalisasi, yaitu dengan berasumsi bahwa kebaikan datang dari Allah dan keburukan dari manusia sendiri. Oleh karenanya, akan selalu terbuka ruang untuk melakukan introspeksi. Sedangkan dalam QS 13:28 menyatakan bahwa *dzikirullah* (mengingat Allah) merupakan satu model pengalihan dari masalah yang dihadapi. Dengan mengingat Allah (dalam wujud kalimat *thoyyibah*, wirid, doa, dan tilawah al-Qur'an) hati akan merasa tenang dalam menghadapi masalah, atau ketika harapan tak terpenuhi (Nadhiroh, 2015).

2) Model *Cognitive Adjustment*

Penyesuaian kognitif 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 dan pas untuk



diyakini. Ada tiga bentuk penyesuaian kognitif, yaitu atribusi kognitif, empati dan altruisme. Landasan teori ini ialah realitas bahwa kognisi seseorang sangat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Banyak sekali ayat al-Qur'an yang menganjurkan teori model ini seperti QS 2:216, QS 2:286, QS 4:14 tentang *husnu al-dzhan*; QS 35:4, QS 6 :34, QS 22:42 tentang empati; QS 76:8-9 tentang altruisme (Diana, 2015).

3) Model *Coping*

Coping bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan berkaitan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Tentu saja, tidak semuanya bisa berhasil. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia seringkali dihadapkan pada berbagai hal yang tidak disukai, mulai dari sikap orang di sekitar hingga peristiwa alam yang tak menyenangkan. Semua itu berpotensi membakar emosi kita. Untuk menanggulangnya, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, antara lain bersabar dan bersyukur, serta mudah memberi maaf, dan adaptasi-*adjustment* (penyesuaian). Sikap ini tertuang dalam QS 2:153, QS 3:134 (Diana, 2015).

4) Model Lain-Lain

Model lain yang dimaksud di sini ialah regresi, represi, supresi, relaksasi, penguatan. Regresi merupakan salah satu bentuk mekanisme pertahanan diri dengan cara mundur dari perkembangan yang lebih tinggi ke yang lebih rendah. Adapun represi yaitu menekan peristiwa atau pengalaman tidak menyenangkan yang dialami ke alam bawah sadar. Selain represi ada pula supresi, yaitu menekan sesuatu yang membahayakan ego. Namun pada supresi penekanan kesadaran terhadap peristiwa tidak tenggelam ke alam bawah sadar, tapi hanya dikesampingkan untuk sementara waktu karena adanya hal-hal lain yang dianggap substansial dan harus segera dilakukan.

Di sisi lain, mekanisme tubuh manusia mengharuskan adanya relaksasi ketika kegiatan fisik dan mental melebihi ukuran biasanya. orang yang baru saja mengalami ketegangan emosional, perlu relaksasi. Bahkan sebelum emosi memuncak juga perlu dilakukannya relaksasi sebagai kendali. Rasulullah Saw., saw. mengajarkan kita untuk: berwudu, mengubah posisi pada saat sedang emosi, bahkan berdiam diri. Untuk mengendalikan emosi yang sedang memuncak. Model terakhir ialah penguatan. Misalnya, dikalangan masyarakat awam terdapat kebiasaan dan keyakinan bahwa emosi takut terhadap makhluk ghaib bisa diminimalisir dengan bacaan ayat kursi. Ayat ini memberi penguatan kepada individu yang membacanya setiap kali muncul rasa takutnya terhadap setan dan sejenisnya (Nadhiroh, 2015).



c. Langkah-langkah Pengendalian Emosi

Setelah disebutkan beberapa model di atas, terdapat beberapa langkah atau upaya dalam al-Qur'an untuk mengendalikan emosi di antaranya menjaga lisan, menjauhi ghibah, menghindari sifat saling membenci, menghindari sifat perdebatan, meninggalkan perbuatan maksiat (Sumarno, 2017).

Pertama, menjaga lisan. Lisan merupakan panca indra manusia yang memegang peran penting dalam kehidupan. Manusia hendaknya berhati-hati ketika berbicara, karena sesuatu perkataan yang telah terucap tidak dapat ditarik kembali. Sebagaimana disebutkan dalam QS. 33:70-71 yang memerintahkan untuk berkata yang baik dan benar. Sejalan dengan ini, Nabi Saw., juga menuturkan dalam sunahnya bahwasanya manusia yang menjaga lisannya dengan tidak mengatakan hal-hal yang tidak bermanfaat akan diangkat derajatnya. Sebaliknya, manusia yang banyak berbicara hal-hal yang tidak diridlai Allah, maka dia akan terjerumus pada neraka *jahannam*.

Kedua, menjauhi ghibah. Ghibah atau membicarakan orang lain dalam hal keburukannya sudah tidak asing lagi di kalangan masyarakat. Bahkan dapat dikatakan sedikit manusia yang bisa menghindari sikap ghibah ini. Padahal sudah jelas bahwa ghibah merugikan diri sendiri, orang lain, juga diancam oleh Allah swt tidak akan masuk surga. Sebagaimana dalam QS 49:12.

Ketiga, menghindari sifat saling membenci. Menghindari sifat saling membenci yakni seperti sifat dengki. Hal ini dikisahkan dalam QS 2:30-37. Saat itu iblis yang dengki kepada Nabi Adam As, dia melihat Nabi Adam mengungguli para malaikat, karena Allâh menciptakan Nabi Adam dengan tangan-Nya sendiri, menyuruh para malaikat sujud kepada Nabi Adam, mengajarkan nama segala hal kepada Nabi Adam, dan menempatkan Nabi Adam di dekat-Nya. Iblis tidak henti-hentinya berusaha mengeluarkan Nabi Adam dari surga hingga akhirnya beliau dikeluarkan darinya. Kisah tersebut tentu memiliki hikmah yang dapat diambil ialah ketika seseorang memiliki rasa benci terhadap orang lain, ia akan menghalalkan segala cara yang hakikatnya akan berdampak buruk bagi dirinya sendiri.

Keempat, menghindari perdebatan. Mengingkari kemungkaran dan menjelaskan kebenaran merupakan kewajiban seorang Muslim. Jika penjelasan itu diterima, itulah yang dikehendaki. Namun jika ditolak, maka hendaklah dia meninggalkan perdebatan. Ini dalam masalah agama, apalagi dalam urusan dunia, maka tidak ada alasan untuk berdebat. Akan tetapi jika memang diminta untuk memberikan suatu argumen, maka sampaikanlah dengan baik dan lemah lembut dalam berbicara. Hal ini sesuai dengan QS 16:25.



Kelima, meninggalkan perbuatan maksiat. Meninggalkan perbuatan maksiat berarti manusia berupaya sekuat tenaga untuk konsisten dengan nilai-nilai kebajikan. Sebagaimana yang tercantum dalam QS 4:123.

Kesimpulan

Emosi yang dikenal sehari-hari biasanya 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 anugrah pemberian dari Allah Swt., yang diberikan untuk semua manusia sebagai kesempurnaan atas makhluk ciptaan-Nya. Maka, dapat disimpulkan bahwa emosi adalah dorongan atau respon dalam jiwa seseorang terhadap sesuatu yang dialami baik itu sedih, gembira, marah, kecewa, dan semacamnya dimana dapat menentukan bagaimana untuk bertindak atas hal-hal tersebut sebagai bentuk kesempurnaan atas makhluk ciptaan Allah. Sebagaimana diketahui bahwa al-Qur'an berisi pedoman keseluruhan hidup manusia, maka tentu berkaitan dengan emosi pun telah diatur sedemikian rupa. Banyak sekali ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan untuk mengendalikan berbagai emosi agar terarah dengan baik dan tidak menimbulkan kekacauan dan kerusakan. Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah khazanah pengetahuan umum sekaligus pengetahuan Islam. Meskipun penulis meyakini masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Oleh karenanya, penelitian ini merekomendasikan untuk dilakukan penelitian dengan metode kuantitatif yang didasarkan pada fakta di lapangan sehingga dapat menjadi solusi yang nyata bagi kehidupan manusia umumnya.

Daftar Pustaka

- Albin, R. S. (1986). Emosi, Bagaimana Mengenal, Menerima, dan Mengarahkannya. In O. Dr. M. Brigid. Yogyakarta: Kanisius.
- As-Suyuthi, I. J. (2008). *Tafsir Jalalain Berikut Asbabun Nuzul ayat Surat Al-Kahfi s.d. An-Nas 2 Jil.2*. Jakarta: Sinar Baru Algensindo.
- Az-Zahrani, M. b. (2005). *Konseling Terapi*. Jakarta: Gema Insani.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-print Digital Library UIN SGD Bandung*, 3.
- Diana, R. R. (2015). Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam. *Unisia*, 42-46.



**Gunung Djati Conference Series, Volume 4 (2021)
Proceedings The 1st Conference on Ushuluddin Studies**

ISSN: 2774-6585

Website: <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>

- Goleman, D. (1999). Kecerdasan Emosional, Mengapa EI Lebih Penting daripada IQ. In T. Hermaya. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Hamka. (1982). *Tafsir Al-Azhar Jilid 9*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Hernawati, V. M. (2013). Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 12, 136.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Jakarta: Erlangga.
- Mashar, R. (2011). *Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*. Jakarta: Kencana.
- Nadhiroh, Y. F. (2015). Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia). *Jurnal Saintika Islamic*, 53-62.
- Najati, M. U. (2000). *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*. Bandung: Pustaka.
- Shihab, Q. (1996). *Lentera Hati*. Bandung: Mizan.
- Sumarno. (2017). Pendidikan Emosi dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Proceedings Ancoms*, 847-855.