ABSTRAK

Popi Maspupah: “Pengelolaan Emosi Sedih dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)” Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2025.

Kesedihan merupakan salah satu emosi penting yang secara fitrah dialami oleh manusia. Namun, kesedihan seringkali membawa manusia pada hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh sebab itu, dibutuhkan kemampuan pengelolaan emosi baik agar emosi sedih tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan spiritual. Al-Qur’an sebagai pedoman hidup umat Islam tidak hanya memandu dalam hal ibadah, tetapi juga memandu umat dalam menghadapi perubahan dan dinamika sosial, khususnya pengelolaan emosi sedih.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur’an, mengetahui bentuk-bentuk pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur’an serta bentuk penerapannya dalam kehidupan.

Penelitian ini tergolong jenis penelitian kualitatif, disajikan dengan cara deskriptif-analitis, dan menggunakan metode tematik (*maudhū’ī*) dalam menelaah teks. Metode ini dipilih karena mampu mengeluarkan makna dan konsep yang berkaitan dengan emosi sedih dan bentuk pengelolaannya dalam Al-Qur’an. Data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur’an, sementara data sekunder dikumpulkan melalui studi literatur yang mendukung ayat-ayat Al-Qur’an baik dalam bentuk kitab-kitab tafsir, hadits, dan berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan tema.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang pengelolaan emosi sedih, di antaranya: kesedihan karena ancaman dan kondisi genting, digambarkan dalam QS. At-Taubah [9]: 40 dan QS. Maryam [19]: 24; kesedihan karena kekalahan dalam perang digambarkan dalam QS. Ali Imran [3]: 139, 153, dan 154; kesedihan karena penolakan dakwah digambarkan dalam QS. Al-An’am [6]: 33; kesedihan karena kehilangan anggota keluarga digambarkan dalam QS. Thaha [20]: 40, QS. Al-Qashash [28]: 7-11, dan QS. Yusuf [12]: 84-86; kesedihan karena ketidakmampuan ikut berjihad digambarkan dalam QS. At-Taubah [9]: 92; kesedihan karena melihat kerusakan umat digambarkan dalam QS. Al-Araf [7]: 150, QS. Thaha [20]: 86, dan QS. As-Syu’ara [26]: 13. Adapun bentuk pengelolaan emosi sedih yang dilakukan, di antaranya: Pertama, pengalihan (*displacement*) berupa katarsis dan *dzikrullah*. Kedua, penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) berupa atribusi positif (*husnudzan*). Ketiga, coping dalam bentuk sabar-syukur, pemberian maaf, dan adaptasi *adjustment*.

Kata kunci: Emosi Sedih, Pengelolaan, Al-Qur’an.