

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memiliki potensi akal, spiritual, dan emosional. Ketiganya penting karena menjadi aset seseorang untuk menciptakan keseimbangan hidup. Setiap individu harus mampu beradaptasi dengan kehidupannya menggunakan potensi-potensi yang telah dianugerahkan Allah Swt. kepadanya. Potensi akal digunakan untuk berpikir logis dan memecahkan masalah; potensi spiritual digunakan untuk mendalami makna, nilai, dan eksistensi kehidupan; sementara potensi emosional digunakan untuk memahami dan mengendalikan emosi yang ada pada diri manusia. Jika semuanya terpenuhi secara seimbang, maka manusia akan mampu melaksanakan tugas dan amanah yang diembannya sebagai *khalifah* di muka bumi (Adhim, 2018).

Di tengah kehidupan sosial, seringkali kemampuan intelektual dijadikan sebagai standar utama dalam meraih kesuksesan di masa depan. Padahal ada kemampuan-kemampuan lain yang tidak bisa disepelekan, salah satunya kemampuan memahami dan mengendalikan emosi (Ramadhani & Khusnul Khotimah, 2023, hal. 2–3). Menurut Daniel Goleman, emosi adalah hasil dari perasaan dan pikiran seseorang yang dipengaruhi kondisi biologis dan psikologis sehingga memunculkan kecenderungan untuk bertindak (Sabrina, 2020, hal. 10). Dalam kata lain, emosi merupakan refleksi rasa yang timbul sebagai respon atas rangsangan dari dalam atau luar diri seseorang yang mengarah pada tindakan tertentu.

Emosi menjadi sesuatu yang kompleks. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya teori yang digagas para ahli mengenai emosi, salah satunya dalam hal pengelompokan emosi dasar. Shaver dkk mengidentifikasi ada enam kategori emosi dasar, di antaranya cinta, gembira, marah, sedih, takut, dan terkejut (Abdel-Magid Mohammed Isam Mohammed, 2017, hal. 36–37). Lain

halnya dengan Daniel Goleman yang menyebutkan emosi dasar ada empat yaitu takut, sedih, senang, dan marah (Sofiyah, 2019, hal. 157). Sementara Paul Ekman mengkategorikan ada enam emosi dasar, yaitu senang, sedih, takut, jijik, marah, dan terkejut (Aswari & Diana, 2016, hal. 74–75). Dapat dikatakan bahwa tidak ada teori yang benar-benar disepakati para ahli mengenai kategori emosi dasar manusia. Namun terlepas perannya sebagai emosi dasar atau emosi kompleks yang muncul dari kondisi psikologis seseorang, pada hakikatnya emosi pada manusia begitu beragam.

Keragaman emosi senantiasa dihadapkan pada manusia. Meskipun setiap orang mendambakan sesuatu yang dapat membuat dirinya bahagia, namun tak jarang manusia mengalami situasi yang bertolak belakang. Adakalanya seseorang mengalami kesedihan meskipun ia tak pernah mengharapkan hal ini terjadi dalam kehidupannya. Begitu banyak permasalahan hidup yang membawa manusia pada kesedihan. Hal ini menjadi *sunnatullāh* yang telah Allah Swt. tetapkan di dunia, manusia tak dapat mengelak sedikitpun. Kesedihan menjadi sebuah hal yang tak dapat dihindari dan bisa menjadi sesuatu yang berbahaya bahkan sulit diobati (Al-Mansor, 2001, hal. 219).

Kesedihan diartikan sebagai perasaan sedih, duka cita, dan susah hati (*Kamus Besar Bahasa Indonesia*, n.d.). Perasaan sedih dapat muncul ketika seseorang dihadapkan pada suatu kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan terjadi. Hal ini ditandai dengan penurunan *mood* untuk sementara, dan dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang (Suwenten & Dewanto, 2019, hal. 39). Misalnya ketika seseorang kehilangan orang yang dicintai, akan muncul perasaan dan emosi sedih. Emosi inilah yang mendorong seseorang untuk berperilaku secara alamiah sebagai respon dari rangsangan yang diterima oleh dirinya. Hal ini termasuk wajar, selama kondisinya disikapi dengan tepat.

Pada kenyataannya, ada sebagian orang yang menyikapi kesedihan dengan cara yang tidak tepat. Kesedihan dapat membawa manusia pada hal-hal yang negatif. Misalnya, ada seseorang yang sedih karena kehilangan orang

yang dicintainya lalu mengalami *shock*, terguncang, dan berada dalam kesedihan yang mendalam. Kondisi ini bahkan bisa merambah pada kondisi lain yang lebih parah, yang membuat seseorang jatuh dan larut dalam tekanan sehingga membawa pikiran-pikiran negatif. Akibatnya akan mempengaruhi pada keseluruhan sistem kerja tubuh dan kekacauan secara hormonal. Gejalanya dapat berupa rasa khawatir atau takut berlebihan, panik dan tegang, merasa gelisah, sulit konsentrasi, dan bahkan dapat mengganggu aktivitas harian. Seperti halnya perubahan pola tidur, penurunan nafsu makan, pikiran tidak jernih sehingga menimbulkan perilaku negatif, bahkan ada keinginan untuk mengakhiri hidup. Permasalahan seperti ini menjadi fenomena yang menakutkan dan perlu diwaspadai, karena dapat memberi mudarat baik terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan oleh Survey Kesehatan Mental Remaja Nasional (I-NAMHS) bahwa masalah kesehatan mental dialami banyak remaja Indonesia dalam satu tahun ke belakang, yang jika dipersentasekan maka didapat nilai 34,9 % yang mana setara dengan 15,5 juta jiwa. Selain itu hasil survey ini menunjukkan secara berturut-turut masalah yang dialami di antaranya stres pascatrauma 1,8 persen, masalah perilaku 2,4 persen, depresi 5,3 persen, masalah hiperaktivitas 10,6 persen, dan gangguan cemas yang mencapai angka tertinggi dengan 26,7 persen. Dari berbagai problem kesehatan mental yang dialami, beberapa sampel menunjukkan adanya kecenderungan pelaku untuk melakukan bunuh diri (Indonesia National Adolescent Mental Health Survei, 2022).

Tak hanya remaja, gangguan kesehatan mental juga terjadi di berbagai kalangan usia. Berdasarkan riset Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, diketahui bahwa secara umum prevalensi gangguan jiwa di Indonesia meningkat pada tahun 2024 dibandingkan dengan tahun sebelumnya. Menilik data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018, jumlah gangguan kecemasan hanya mencapai 9,8 persen dan depresi mencapai 6 persen (Website Resmi Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur, 2024). Lalu pada tahun 2024, angka penderita gangguan depresi meningkat menjadi 17,1 persen. Peningkatan

populasi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perubahan lingkungan, sosial, ekonomi, yang seringkali memunculkan tekanan sosial sehingga memicu respon psikologis yang negatif.

Melihat berbagai fenomena tersebut, penulis berpendapat masalah kesehatan mental yang menyebabkan orang berperilaku negatif terhadap diri sendiri ataupun orang lain dapat terjadi karena minimnya pemahaman seseorang dalam memvalidasi dan mengendalikan emosi dalam dirinya. Hal ini dapat berakibat fatal jika terus dibiarkan. Karena selain merugikan diri sendiri, emosi negatif juga bisa mendorong seseorang melakukan kejahatan yang merugikan orang lain. Sehingga penting bagi setiap individu untuk memahami cara mengendalikan emosi negatif, salah satunya kesedihan agar tidak terjatuh pada lubang yang dapat menjerumuskan diri pada kehancuran.

Begitu banyak umat Islam yang terjatuh pada jurang yang salah ketika kesedihan melanda. Padahal Allah memberikan petunjuk-Nya dalam Al-Qur'an yang dapat dijadikan pegangan untuk mengatasi berbagai problem kehidupan. Al-Qur'an disebut *syifā'* yang berarti obat atau penawar dari berbagai masalah yang ada, termasuk masalah kejiwaan manusia. Banyak diungkapkan di dalam kalam-Nya sisi emosi yang berkaitan dengan perilaku manusia secara personal (Ulya, 2020, vol. 3). Salah satunya berkaitan dengan emosi sedih. Al-Qur'an banyak mengisahkan kesedihan yang dialami umat manusia di masa lalu, yang konteksnya masih relevan dengan masa sekarang dan masa yang akan datang. Bahkan setingkat Nabi Allah pun sama-sama pernah merasakan kesedihan. Misalnya, Nabi Ya'qub a.s. sangat sedih ketika harus merelakan kehilangan anaknya yaitu Nabi Yusuf a.s. karena ulah yang diperbuat saudara-saudaranya. Sebagaimana yang disebutkan dalam firman-Nya:

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يَوْسُفَ وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

Terjemahan Kemenag 2019

84. Dia (Ya'qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yusuf," dan kedua matanya menjadi putih karena

sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan). (QS. Yusuf, 12: 84) (*Al-Qur'an Kemenag*, 2019)

Kesedihan digambarkan dalam Al-Qur'an menjadi sebuah fenomena yang dapat terjadi secara alamiah dan dapat berkelanjutan jika individu lemah keimanannya dan cenderung lalai akan perintah Allah. Term sedih di Al-Qur'an diungkapkan dalam beberapa kata di antaranya; *al-ḥuzn* (الْحُزْن), *ghamm* (الْغَم), *ḥasarāt* (حَسْرَات), *asafa* (أَسَف), dan *asā* (أَسَى) (Baqi, 2009). Setiap kata memiliki arti kesedihan dengan beragam tingkatan dan jenisnya. Misalnya, *al-ḥuzn* dimaknai sebagai kesedihan secara umum dan cenderung mengindikasikan sedih yang berkaitan dengan masa lalu (al-Jauziyyah, 2012, hal. 74). Sementara *ghamm* memiliki makna kesedihan yang meningkat dan disertai rasa cemas. Selain itu *ghamm* juga cenderung mengindikasikan sedih yang berkaitan dengan masa sekarang. Selanjutnya, kata *ḥasarāt* memiliki makna kesedihan yang disertai penyesalan yang mendalam. *asafa* memiliki makna kesedihan yang disertai amarah, dan *asā* dimaknai dengan kesedihan yang menimpa. Beragam jenis rasa sedih ini sengaja Allah hadirkan agar manusia senantiasa mendekatkan diri kepada-Nya. Sudah semestinya setiap manusia hanya meminta kepada Allah dan berserah diri pada-Nya, karena Allah-lah sebaik-baik tempat pengharapan.

Al-Qur'an banyak mengisahkan kesedihan bukan sekedar menyampaikan informasi bahwa hal tersebut pernah terjadi. Namun lebih jauh Al-Qur'an ingin memberikan gambaran kepada manusia bahwa setiap kisah mengandung aspek hikmah yang di dalamnya berisi pelajaran serta tuntutan yang dapat diamalkan. Faktor inilah yang membuat posisi Al-Qur'an berbeda dengan kitab-kitab yang hadir sebelumnya. Al-Qur'an menjadi *ṣālihun li kulli zamān wa makān*, yakni menjadi tuntunan bagi seluruh umat dan senantiasa relevan dengan perkembangan zaman dan tempat (Ismail, 2008, hal. 91–92).

Dalam mengkaji kisah sedih yang ada di Al-Qur'an, penulis menemukan beragam ayat yang mengisahkan kesedihan yang dialami oleh umat terdahulu. Di antaranya seperti kesedihan Nabi Ya'qub a.s. ketika harus merelakan kehilangan anaknya, ujian sakit yang menimpa Nabi Ayyub a.s.,

kesedihan ibunda Nabi Musa a.s. ketika harus menghanyutkan bayi Musa demi menghindari kekejaman Fir'aun, kesulitan Nabi Musa a.s. ketika berhadapan dengan Bani Israil yang sering membangkang dan membuat Nabi sedih dan putus asa, kesedihan kaum muslimin ketika mengalami kekalahan dalam perang Uhud, serta kisah sedih lainnya yang mengharukan dan menguras air mata (Al-Basyuni, 2008, hal. 534–537).

Dari berbagai kisah yang tercantum dalam Al-Qur'an, penulis tertarik untuk membahas kisah sedih yang ada dalam Al-Qur'an. Dari keseluruhan ayat yang menceritakan hal tersebut, penulis merasa bahwa kata *huzn* dan *ghamm* menjadi term yang mewakili dari berbagai kesedihan yang Allah digambarkan. Salah satunya terdapat dalam kisah kaum muslimin yang mengalami kesedihan setelah mengalami kekalahan dalam perang uhud yang kemudian Allah anugerahkan rasa aman pada ayat berikutnya.

﴿ إِذْ تَصْعَدُونَ وَلَا تَلَوْنَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَجِكُمْ فَأَتَابَكُمْ غَمًّا بَعْمًا لَكِنَّا لَا نَحْزَنُوا
عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ ۚ وَاللَّهُ خَيْرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ۚ

Terjemahan Kemenag 2019

153. (Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada siapa pun, sedangkan Rasul (Muhammad) memanggilmu dari belakang. Oleh karena itu, Allah menimpakan kepadamu kesedihan demi kesedihan agar kamu tidak bersedih hati (lagi) terhadap apa yang luput dari kamu dan terhadap apa yang menimpamu. Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan. (QS. Ali Imran, 3: 153) (*Al-Qur'an Kemenag*, 2019)

Dalam ayat ini, kesedihan digambarkan oleh kata *ghamm* dan *huzn*. *Ghamm* dimaknai sebagai kesedihan yang amat mendalam. Sementara *huzn* menggambarkan kesedihan secara umum. Kesedihan demi kesedihan melanda kaum muslimin sampai akhirnya mereka bangkit kembali. Quraish Shihab menyebutkan bahwa ayat ini menjadi bukti pertolongan dan perlindungan Allah Swt. kepada kaum muslimin atas do'a-do'a dan penyesalan mereka (Shihab, 2002, hal. 246–247). Kata inilah yang menurut hemat penulis isi kandungannya sesuai dan menjadi jawaban dari masalah ini.

Oleh karenanya, penulis akan memfokuskan penelitian pada penafsiran ayat tentang emosi sedih dalam pada kata *ḥuzn*, *ghamm*, dan term lain dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan kesedihan. Meskipun dalam pembahasannya penulis juga akan menyertakan ayat-ayat lain guna membantu memahami latar belakang secara menyeluruh tentang pengendalian rasa sedih yang dialami dengan memanfaatkan *munāsabah* dalam ayat-ayatnya.

Penelitian ini dikaji dengan menggunakan metode tematik (*maudhū'ī*), yaitu metode penafsiran yang berupaya mengungkap maksud Al-Qur'an berdasarkan tema tertentu (Yamani, 2015, hal. 277–278), dalam hal ini kesedihan. Metode *maudhū'ī* yang digunakan di antaranya seperti yang dikemukakan oleh Abdul Hayy al-Farmawi dalam karyanya *al-Bidāyah fi al-Tafsīr al-Maudhū'ī* yang menuturkan beberapa tahapan yang dilewati dalam mengkaji tema melalui metode ini. Di antaranya dengan menentukan tema dan sub tema yang hendak dikaji, mengumpulkan ayat-ayat yang berkenaan dan relevan dengan tema bahasan, merangkai urutan ayat berdasarkan masa turun (*makiyyah-madaniyyah*), menyertakan *asbāb an-nuzūl* ayat, memahami keterkaitan ayat (*munāsabah*), menghimpun penafsiran ayat, melengkapinya dengan hadits yang berkaitan, serta menyimpulkan hasil penafsiran dari tema yang dibahas (al-Farmawi, 1994, hal. 51–52). Lalu pada perkembangannya metode *maudhū'ī* ini semakin berkembang dan bervariasi langkahnya sebagai konsekuensi logis dari perkembangan ilmu tafsir tersebut. Salah satunya yang dipaparkan oleh Dr. H. M. Sa'ad Ibrahim, M.A. yang memberi langkah tambahan dengan cara menghimpun teori-teori ilmiah dan mengolaborasikannya dengan penafsiran yang sudah dihimpun sebelumnya. Dengan demikian, metode ini dirasa tepat untuk menjawab masalah penelitian penulis, sehingga dapat menggambarkan langkah-langkah yang harus dihadapi dalam melewati kesedihan, yang selanjutnya dianalisis menggunakan teori psikologi.

Sebagaimana penjelasan di atas, penulis merasa terdorong untuk melakukan pengkajian berkenaan dengan tema tersebut, sehingga dapat diketahui bagaimana Al-Qur'an berbicara mengenai pengendalian emosi

sedih. Itulah yang menjadi dorongan awal penulis untuk mengkaji dalam sebuah judul, “**Pengelolaan Emosi Sedih dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir *Maudhū’ī*)**”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, lebih jelasnya penulis menyusun rumusan masalah sebagai berikut untuk menjelaskan topik penelitian ini.

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur’an?
2. Apa saja bentuk pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur’an?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang disebutkan di atas, dapat dipaparkan bahwa penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur’an.
2. Untuk mengetahui bentuk pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur’an.

D. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam kajian keislaman secara luas dan menjadi inspirasi serta acuan dalam menghadapi dinamika zaman. Secara khusus, penelitian ini memiliki dua sisi manfaat, yaitu:

1. Manfaat Akademis (Teoritis)

Penulis berharap penelitian ini akan memberikan peran akademis dalam kajian Al-Qur’an dan Tafsir serta dapat berfungsi untuk dijadikan referensi bagi akademisi dan masyarakat secara umum, khususnya bagi

para pegiat di bidang penelitian Al-Qur'an, tafsir, dan psikologi mengenai pengelolaan emosi sedih.

2. Manfaat Sosial (Praktis)

Pada tataran praktis, penulis berharap penelitian ini akan memberikan wawasan kepada para akademisi di masa depan, khususnya yang bergelut di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta membantu dan memberi inspirasi kepada masyarakat umum untuk lebih jauh memahami Al-Qur'an serta menggali kandungannya sebagai salah satu bekal menjalani kehidupan, khususnya ketika dihadapkan pada fenomena-fenomena yang berkaitan dengan tema emosi sedih.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk mengkaji tema utama pada penelitian ini, penting bagi penulis untuk menampilkan berbagai literatur pustaka yang sudah ada sebelumnya dan membahas tema yang berhubungan dengan penelitian penulis. Berikut penulis paparkan penelitian terdahulu untuk lebih menjelaskan posisi penelitian penulis di antara penelitian-penelitian yang pernah dilakukan.

Pertama, artikel dengan judul “Konsep Kesedihan dalam Al-Qur'an: Studi Kritis terhadap *Rūh Al-Bayān fī Tafsīr Al-Qur'ān* Karya Ismail Haqqi” yang ditulis pada tahun 2024. Hasil dan pembahasannya mengungkapkan bahwa kesedihan merupakan bentuk ujian dan cobaan yang memiliki dampak positif untuk memupuk kekuatan iman sehingga menjadi alternatif dalam menempuh perjalanan spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Cara menghadapi kesedihan di antaranya bersikap sewajarnya, tetap bersabar, bertawakkal, dan senantiasa mengadukan keluhan kesah kepada Allah (Jamila & Gama, 2024, vol. 26). Terdapat kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis, yaitu membahas tema kesedihan dan solusinya. Di antara perbedaannya, objek penelitian pada jurnal ini yaitu penafsiran ayat-ayat sedih secara general pada tafsir *Rūh Al-Bayān fī Tafsīr Al-Qur'ān* karya Ismail Haqqi. Sementara objek penelitian penulis berfokus pada penafsiran ayat

sedih dengan menggali term *huzn*, *ghamm*, *asa* dan term lain yang berkaitan dengan tema kesedihan yang kemudian dianalisis dengan pendekatan psikologi.

Kedua, skripsi dengan judul “Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)” yang ditulis oleh Dinda Aulia Putri pada tahun 2021. Hasil dan pembahasannya mengungkapkan bahwa cara mengendalikan emosi sedih adalah dengan bersabar, berdo’a dengan penuh kekhusyuan dan pengharapan pada Allah Swt., serta berupaya untuk mengatasi permasalahan yang menjadi penyebab kesedihan (Putri, 2021). Terdapat kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis, yaitu membahas mengenai emosi sedih dengan pendekatan psikologi. Sementara perbedaannya terletak pada objek ayat yang diteliti, skripsi ini berfokus pada QS. Yusuf ayat 86, sedangkan penelitian penulis akan berfokus pada ayat-ayat sedih secara tematik dalam Al-Qur’an.

Ketiga, tesis dengan judul “Tafsir Sufistik Ayat-Ayat Kesedihan Kajian Tafsir *Lathāif Al-Isyārah* Karya Al-Qusyairi” yang ditulis oleh Afrohul Ishmah Harahap pada tahun 2022. Hasil dan pembahasannya mengungkapkan bahwa ada banyak faktor yang menjadi penyebab kesedihan, di antaranya hubungan manusia dengan Tuhannya, hubungan manusia dengan dirinya sendiri, dan hubungan manusia dengan lingkungan sekitarnya. Solusi dari kesedihan adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah (Ishmah Harahap, 2022). Tesis ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, yaitu membahas tema kesedihan menggunakan metode *maudhū’ī* (tematik). Sementara perbedaannya terletak pada objek yang dikaji, tesis ini berfokus pada penafsiran ayat-ayat kesedihan secara general perspektif Imam Al-Qusyairi dalam kitab *Lathāif Al-Isyārah*, Sementara objek penelitian penulis berfokus pada penafsiran ayat dengan menggali term yang berkaitan dengan tema kesedihan yang kemudian dianalisis dengan pendekatan psikologi.

Keempat, skripsi dengan judul “Kontekstualisasi QS. Ali Imran 153 terhadap Fenomena Insecure Perspektif Abdullah Saeed” yang ditulis oleh Mukhsin pada tahun 2023. Hasil dan pembahasannya mengungkapkan bahwa

penafsiran QS. Ali Imran 153 yang berkaitan dengan peristiwa perang Uhud relevan dengan konsep *insecure*. Ada dua faktor yang menjadi penyebab *insecure*. Faktor pertama berkaitan dengan pribadi, yaitu kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungan. Faktor kedua yaitu kebingungan yang disebabkan oleh ketidakpatuhan. Di antara solusinya adalah memperkuat keimanan, bersikap moderat antara dunia dan akhirat, rendah hati, taat, tenang, musyawarah, dan muhasabah (Mukhsin, 2023). Terdapat kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis, yaitu penggunaan metode *maudhū'ī* (tematik). Sementara perbedaannya terletak pada analisis yang digunakan. Penelitian ini dianalisis menggunakan teori kontekstualisasi Abdullah Saeed, sedangkan penelitian penulis dianalisis menggunakan metode *maudhū'ī* Abdul Hayy Al Farmawi yang dipadukan dengan pendekatan ilmiah.

Kelima, skripsi dengan judul, “Pengendalian Emosi dalam Al-Qur’an (Telaah Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-ayat Kazim” yang ditulis oleh Mufidah pada tahun 2021. Hasil dan pembahasannya mengungkapkan bahwa term *kazīm* bermakna penuh dan menutup, menandakan perasaan yang tidak bersahabat seperti sedih, takut, amarah, malu, kesal, kecewa, dan keinginan untuk menuntut balas. Pengendalian emosi ini dapat dilakukan dengan berdo’a, *dzikrullāh*, sabar, dan diam (Mufidah, 2021). Skripsi ini memiliki kesamaan dengan penelitian penulis, yaitu mengkaji pengendalian emosi dalam Al-Qur’an. Sementara perbedaannya terletak pada metode yang digunakan. Penelitian ini menggunakan metode semantik Toshihiko Izutsu, sementara penelitian penulis menggunakan metode *maudhū'ī*. Selain itu, skripsi ini mengkaji term *kazīm*, sementara penulis mengkaji term *ḥuzn*, *ghamm*, *asafa*, dan term lain yang berkaitan dengan tema kesedihan dalam Al-Qur’an.

Berdasarkan data literatur di atas yang telah ditelaah, belum ditemukan penelitian yang secara komprehensif membahas mengenai pengendalian emosi sedih dalam Al-Qur’an dengan menelusuri term *ḥuzn*, *ghamm*, *asa* dan term lainnya dalam Al-Qur’an. Oleh karenanya, melalui penelitian ini penulis

akan memfokuskan kajian pada term *huzn*, *ghamm*, *asa* dan term lainnya dengan menggali penafsiran ayat-ayat tersebut dari berbagai aspek, yang kemudian dianalisis melalui pendekatan ilmiah (dalam hal ini psikologi). Dengan demikian posisi penelitian ini menjadi sebuah temuan baru dalam penelitian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

F. Kerangka Teori

Kerangka teori merupakan tahapan peneliti untuk memetakan gagasan dalam membahas suatu topik sehingga menghasilkan paradigma penelitian (Tim Akademik, 2023, hal. 27–28). Di dalamnya memuat pemahaman dan pendapat peneliti tentang elemen atau variabel yang menjadi objek penelitian. Selain itu, kerangka berpikir juga dapat dijadikan dasar untuk membuktikan sesuatu. Oleh karenanya, dipaparkanlah ukuran atau kriteria tertentu yang menjadi basis dalam penelitian (Mustaqim, 2014, hal. 164).

Kesedihan diartikan sebagai perasaan sedih, duka cita, dan susah hati. Selain itu, kata ini bisa juga diartikan dengan perasaan atau ekspresi yang muncul ketika seseorang menemui kegagalan, ketidaksengajaan akan sesuatu, atau penderitaan diri (Library of Congress Cataloging, 2014, hal. 1095). Kesedihan muncul sebagai respons terhadap situasi yang tidak sesuai dengan harapan, kehilangan sesuatu yang berharga, atau pengalaman yang menyakitkan secara fisik maupun emosional. Dalam perspektif psikologi, emosi sedih tergolong ke dalam emosi negatif. Meski begitu, perasaan sedih menjadi hal lumrah yang dialami oleh setiap individu karena menjadi salah satu emosi penting yang ada pada diri manusia.

Dalam pandangan Islam, kesedihan tidak hanya sebatas emosi negatif, tetapi juga sebagai ujian yang memiliki hikmah di baliknya dan dapat menjadi jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Kesedihan menjadi tanda kehalusan jiwa dan kesadaran hati terhadap dosa dan kekurangan diri di hadapan Allah Swt. (Al-Ghazali, 2008). Ibn Qayyim al-Jauziyyah menyebutkan bahwa kesedihan yang berlarut-larut tanpa usaha untuk bangkit

dapat melemahkan hati dan menjauhkan seseorang dari produktivitas ibadah, sehingga perlu diimbangi dengan harapan dan tawakal (al-Jauziyyah & Suhardi, 1998).

Pengungkapan emosi sedih dalam Al-Qur'an dapat diketahui melalui penelusuran pada term-term yang membahas mengenai kesedihan. Di antaranya ada *ḥuzn* (الْحَزَن), *ghamm* (الْغَم), *asafa* (أَسَف), dan *kazim* (كَظِيم). Masing-masing kata memiliki nuansa makna yang khas, yang menggambarkan berbagai tingkatan kesedihan. Berdasarkan hasil penelusuran melalui kitab *al-mu'jam al-mufahras li Alfazh al-Qur'an* karya Ar-Raghib Al-Isfahany, diketahui bahwa di dalam Al-Qur'an kata *ḥuzn* (الْحَزَن) dan derivasinya disebutkan sebanyak 42 kali; kata *ghamm* (الْغَم) dan derivasinya disebutkan sebanyak 10 kali; kata *asafa* (أَسَف) dan derivasinya disebutkan 5 kali, dan kata *kazim* (كَظِيم) disebutkan 6 kali (Baqi, 2009).

Selain menelusuri kosakata utama yang secara eksplisit bermakna sedih, penulis juga menelusuri kosakata lain yang mengandung indikator kesedihan secara implisit, seperti ungkapan kehilangan, penyesalan, putus asa, atau kesendirian yang dapat ditemukan melalui konteks ayat dan peristiwa yang berkenaan dengan kesedihan. Dari penelusuran tersebut, penulis menemukan kosa kata *tabtais* (تَبَتَّئِسَ) yang berarti menangis, kalimat yang semakna juga ditunjukkan oleh kalimat *تَقِيضُ مِنَ الدَّمْعِ* (bercucuran air mata), *kazhim* (كَظِيمٌ) yang menunjukkan makna sedih bercampur amarah, dan *dhaiq* (ضَيْقٌ) yang memiliki arti kesempitan/ sesak dada.

Dalam upaya mengkaji ayat-ayat kesedihan yang diungkapkan dalam Al-Qur'an, akan turut dibahas terkait penafsiran yang dituturkan oleh para mufasir terdahulu. Pada penelusurannya, penulis menggunakan metode *maudhū'ī* yakni dengan mengungkap suatu tema dalam Al-Qur'an, sehingga berusaha menampilkan pesan dalam Al-Qur'an secara konkret. Menurut hemat penulis, metode ini sesuai dengan bahasan yang akan dikaji karena dapat menggali konsep utuh tema bahasan secara komprehensif sehingga relevan dan mampu menjawab tantangan zaman sebagaimana berkaitan dengan fenomena-fenomena yang penulis cantumkan di latar belakang.

Dari keseluruhan ayat yang diteliti, penulis akan memfokuskan penelitian pada bagian pengelolaan emosi sedih yang akan dipaparkan di bab IV. Di antara langkah kongkret dalam tahapan tafsir *maudhū'ī* yaitu mengolaborasikan dengan teori ilmiah. Untuk mendukung penelitian ini, penulis menggunakan teori psikologi yang spesifik membahas pengendalian emosi. Teori yang digunakan yaitu teori yang ditulis Darwis Hude dalam bukunya, “*Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*.” Namun pada penelitian ini penulis hanya akan menggunakan tiga model pengendalian emosi sebagaimana berikut (Hude, 2006, hal. 264–286);

Pertama, Pengalihan atau dikenal dengan istilah *displacement*, yang berarti mengalihkan atau menyampaikan ketegangan emosi pada sesuatu yang lain. Langkah pengalihan yang bisa dilakukan di antaranya melalui katarsis, manajemen ‘anggur asam’ (rasionalisasi), atau mengingat Allah (*dzikrullāh*). **Kedua**, Penyesuaian kognisi atau dikenal dengan istilah *cognitive adjustment*; yaitu menilai sesuatu dengan menyesuaikan sudut pandang pemahaman yang dikehendaki menurut paradigma subjek. Langkah penyesuaian kognisi yang bisa dilakukan di antaranya dengan bentuk berpikir positif, empati, atau altruisme. **Ketiga**, *Coping* yaitu perilaku seseorang dalam menerima, menguasai, atau menanggulangi situasi ketika dihadapkan pada masalah yang tidak diharapkan. Langkah *coping* yang bisa dilakukan di antaranya dengan mekanisme sabar-syukur, pemberian maaf, atau adaptasi-*adjustment*.

Teori ini digunakan penulis sebagai tumpuan penelitian karena menurut penulis konsep M. Darwis Hude dirasa sesuai dan dapat diaplikasikan pada pengendalian emosi yang akan dicantumkan di pembahasan. Penulis akan menggunakan teori ini untuk menganalisis bagaimana Al-Qur'an menggambarkan tahapan pengelolaan emosi sedih yang dikisahkan pada ayat-ayat sedih dalam Al-Qur'an, serta langkah-langkah yang dapat diambil sebagai bentuk pengaplikasian dari penafsiran ayat-ayat tersebut menggunakan pendekatan psikologi.

G. Sistematika Penulisan

Sebagai wujud upaya agar kajian dalam penelitian ini dipaparkan secara sistematis dalam penyusunannya dan tidak menyimpang dari alur yang telah ditentukan, penulis mengurutkan pembahasan dengan sistematika sebagai berikut.

Bab I, Bab ini menyajikan pendahuluan yang menjelaskan mengenai alasan rasional penulis yang bermaksud untuk melakukan pengkajian lebih dalam tentang penafsiran ayat-ayat kesedihan dalam Al-Qur'an. Pada pendahuluan ini dijelaskan secara berturut-turut pemaparan maksud penelitian mulai dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat yang diharapkan dari penelitian. Selain itu, penulis juga membahas tinjauan pustaka yang meliputi penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian, kerangka teori yang berfungsi untuk memetakan gagasan penelitian, serta sistematika penulisan.

Bab II, Bab ini memuat landasan teori yang digunakan untuk memaparkan teori secara umum mengenai topik yang menjadi objek penelitian, yaitu emosi sedih. Di antara pembahasannya meliputi tinjauan umum tentang emosi sedih, kesedihan dalam tinjauan psikologi dan pandangan ulama, tahapan emosi sedih, pengendalian emosi sedih, serta teori inti yang menjadi gagasan analisis mengenai pengelolaan emosi sedih dalam tinjauan psikologi. Selain itu penulis juga menuturkan pembahasan mengenai tafsir *maudhu'ī* sebagai metode tafsir yang digunakan dalam penelitian.

Bab III, Bab ini memaparkan mengenai pendekatan dan metodologi penelitian. Pada pembahasan ini akan dijelaskan mengenai metode dan jenis penelitian yang penulis gunakan. Selain itu dipaparkan juga sumber data yang dianalisis, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta langkah-langkah penelitian yang akan ditempuh penulis dalam penelitian.

Bab IV, Bab ini mencakup pembahasan penelitian yang menjelaskan hasil penafsiran ayat-ayat tentang kesedihan dalam Al-Qur'an. Penafsiran ini dilakukan dengan metode *maudhū'ī* (tematik) dan dianalisis melalui

perspektif psikologi, serta dihubungkan dengan penerapan dari penafsiran tersebut sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan nyata.

Bab V, Bab ini mencakup simpulan penelitian dan saran. Pada bab ini penulis akan memaparkan simpulan berdasarkan penelitian yang dilakukan, beberapa masukan serta rekomendasi yang berkaitan dengan pengembangan penelitian bagi peneliti berikutnya sehingga yang menunjang penelitian di masa mendatang.

