

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak dilahirkan, manusia telah memiliki kemampuan untuk mengekspresikan emosi yang tampak melalui berbagai reaksi alami seperti menangis, tersenyum, marah, takut, maupun jijik (Agus Heriyanto, Jayadi, 2018). Beragam ekspresi tersebut muncul seiringnya dengan perkembangan kemampuan kognitif yang dimiliki. Emosi merupakan kondisi kejiwaan yang tampak melalui perubahan perilaku atas ekspresi fisik seseorang (Qibtiah, 2023). Setiap emosi yang muncul mencerminkan keadaan spiritual individu, yang sering kali terlihat melalui perubahan pada penampilan fisiknya (Qibtiah, 2023).

Emosi yang dirasakan manusia itu memiliki beberapa fungsi yang penting (Qibtiah, 2023). Pertama, emosi berperan sebagai sumber energi yang menggerakkan seseorang dalam bertindak, karena tanpa emosi manusia akan kehilangan semangat hidup. Kedua, emosi berfungsi sebagai pembawa pesan yang memberikan dorongan atau instruksi bagi seseorang untuk melakukan tindakan tertentu, misalnya dalam usaha mempertahankan diri. Ketiga, emosi berperan dalam komunikasi interpersonal dengan memungkinkan seseorang mengekspresikan dan merasakan berbagai perasaan, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain (Qibtiah, 2023).

Secara umum, emosi manusia terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif merupakan perasaan yang menyenangkan dan menimbulkan rasa nyaman seperti kebahagiaan, kepuasan serta perasaan dihargai (Noer Aini Eldi, Putri Fauziyyah, Vina Andani Peni Sanga, Yomima Vienna Yuliana, 2025). Sementara itu, emosi negatif merupakan perasaan yang tidak diharapkan dan menimbulkan ketidaknyamanan secara psikologis yang mencakup rasa cemas, marah, bersalah, cemburu, takut, sedih dan benci (Anni Setiawati, Minarni Minarni,

2025). Emosi negatif umumnya timbul sebagai respons terhadap berbagai kondisi, kejadian atau rangsangan yang dipersepsikan sebagai bentuk ancaman, ketidakpuasan, maupun kegagalan (Khabibullabiba, 2023).

Dalam skripsi yang berjudul “*Integrasi Nilai Stoikisme Dan Al-Qur'an Dalam Mengelola Emosi Negatif*” karya Muhammad Khabibullabiba, menjelaskan bahwa Daniel Goleman, seorang psikolog yang terkemuka berpendapat bahwa emosi negatif dapat menimbulkan pengaruh yang merusak apabila tidak dikelola secara baik (Khabibullabiba, 2023). Kemampuan mengelola emosi negatif secara pribadi memiliki peran penting dalam kehidupan, karena individu yang memiliki kecerdasan emosional mampu mengenali serta mengatur emosinya dengan baik (Fitri et al., 2021). Kemampuan ini bahkan lebih berpengaruh terhadap keberhasilan seseorang dibandingkan sekedar kecerdasan intelektual. Selain itu, hubungan antarpribadi juga membutuhkan pengendalian emosi yang baik agar dapat terjalin dengan harmonis (Fitri et al., 2021).

Dapat dipahami bahwa keberadaan emosi memiliki peran penting dalam kehidupan manusia. Namun, ekspresi emosi perlu dilakukan secara proporsional agar tidak menimbulkan permasalahan baru yang justru dapat mengganggu keseimbangan hidup. Ketidakseimbangan dalam mengelola emosi juga dapat berpengaruh terhadap kondisi mental dan emosional seseorang.

Emosi memiliki peran penting dalam membentuk perilaku, pengambilan keputusan, serta interaksi sosial manusia (A. A. Sari et al., 2024). Emosi yang tidak terkendali sering menjadi konflik, pertikaian, bahkan kerusakan moral dan spiritual. Namun, pada dasarnya emosi juga berfungsi sebagai sistem peringatan dini dalam diri manusia. Semakin intens emosi yang dirasakan, semakin tinggi pula peluang seseorang menghentikan tindakan yang bertentangan dengan nilai moral yang ia yakini (Hafiz, 2015). Akan tetapi, jika emosi negatif seperti khawatir, iri, atau penyesalan berlebihan tidak dikelola dengan baik, hal tersebut dapat mengganggu ketenangan batin dan mempengaruhi hubungan sosial di

sekitarnya (Khabibullabiba, 2023). Ketika seseorang mengalami suatu peristiwa atau pengalaman, baik dalam bentuk interaksi dengan orang lain ataupun dengan dirinya sendiri, sering kali muncul reaksi emosional. Proses sosial yang tidak sejalan dengan harapan atau keinginan pribadi dapat menimbulkan berbagai perasaan seperti kekecewaan atau kemarahan dan inilah bentuk emosi yang wajar dialami manusia.

Relevansi kajian ini semakin penting di era modern, di mana tekanan hidup, media sosial, dan intensitas interaksi global sering kali memicu munculnya emosi negatif yang tidak terkendali. Mengontrol emosi merupakan kemampuan dasar yang memiliki peran penting dalam diri setiap individu (Rizkia aulia permatasari, Nadya aulia riftiani, Dita hindriani, 2024). Jika emosi negatif dibiarkan tanpa penyaluran yang tepat berpotensi menimbulkan dampak buruk terhadap kesehatan fisik dan mental (Rizkia aulia permatasari, Nadya aulia riftiani, Dita hindriani, 2024), seperti stres berkepanjangan atau depresi, yang jelas bertentangan dengan ajaran Islam tentang keseimbangan dan ketenangan jiwa.

Dalam konteks keagamaan, emosi negatif tidak hanya menjadi persoalan psikologis, akan tetapi juga persoalan moral dan spiritual. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia cenderung memiliki sifat emosional yang beragam (Nurlaila & Alif, 2025). Dalam perspektif Islam, emosi negatif tidak hanya dipandang sebagai respons psikologis alami, tetapi juga sebagai ujian dari Allah SWT untuk menguji keteguhan iman dan akhlak manusia. Al-Qur'an, sebagai kitab suci umat Islam, secara eksplisit membahas berbagai aspek emosi manusia, termasuk yang negatif seperti *Ghadab* (marah), *Hasad* (iri hati), *Khauf* (takut berlebihan), dan *Huzn* (kesedihan)¹. Misalnya, dalam QS. Ali-Imran ayat 134 yang berbunyi:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
الْمُحْسِنِينَ

¹ <https://www.ibenews.id/lifestyle/2054670086/apa-itu-emosi-negatif-jenis-dan-cara-mengelolanya?>

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

Ayat ini menunjukkan bahwa pengendalian emosi negatif seperti amarah adalah bagian dari akhlak mulia yang diperintahkan Allah. Selain itu, dalam QS. Yusuf ayat 53 menggambarkan bagaimana Nabi Yusuf AS mengakui bahwa nafsu manusia termasuk emosi negatif dapat mempengaruhi perilaku.

وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ۖ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan) karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.”

Ayat ini menegaskan bahwa emosi negatif merupakan bagian dari fitrah manusia, tetapi harus dikendalikan melalui kesadaran spiritual. Pengendalian emosi negatif dalam Al-Qur'an bukan sekedar upaya pencegahan melainkan juga proses perubahan diri. Al-Qur'an menuntun manusia untuk mengelola emosi melalui amalan seperti berdzikir, melaksanakan shalat, bertawakkal kepada Allah, serta menumbuhkan rasa sabar. Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah ayat 153:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

"Wahai orang-orang yang beriman! Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Ayat ini menunjukkan bahwa sabar merupakan kunci utama untuk mengatasi emosi negatif agar tidak berkembang menjadi tindakan yang merugikan. Selain itu, dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 juga menekankan peran dzikir sebagai penenang dan penyembuh jiwa manusia:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."

Dalam hal ini, emosi negatif seperti rasa iri atau ketakutan dapat dialihkan menjadi dorongan yang konstruktif melalui pengendalian diri yang berlandaskan nilai-nilai islam, sehingga menghasilkan ketenangan jiwa serta terciptanya keharmonisan dalam kehidupan sosial. Pengendalian ini mencakup kesadaran spiritual serta usaha berkelanjutan untuk menahan dorongan-dorongan negatif, dilengkapi dengan praktik seperti dzikir, shalat. Oleh karena itu, seseorang tidak hanya dapat menenangkan jiwa, tetapi juga mengubah energi emosional menjadi tindakan yang membawa manfaat bagi diri sendiri juga lingkungan sekitarnya.

Pemahaman mengenai konsep emosi negatif dan pengendaliannya dalam Al-Qur'an dapat dilihat dari berbagai perspektif, karena setiap karya tafsir memiliki corak dan pendekatan yang khas. Dua di antaranya, yaitu *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsir Al-Qusyairi*, yang sama-sama merepresentasikan pandangan modern terhadap nilai-nilai Al-Qur'an dengan gaya penafsiran yang berbeda sesuai latar belakang dan konteks pemikiran penulisnya. *Tafsir Al-Azhar* adalah karya dari Buya Hamka yang merupakan seorang ulama, sastrawan sekaligus tokoh pembaharu Islam asal Indonesia (Aini, 2021). Kitab ini memiliki gaya sastra yang kuat dan bernuansa kontekstual dengan budaya Indonesia dan menekankan nilai kemanusiaan, moral dan pembentukan akhlak yang selaras dengan budaya lokal (Aini, 2021). Sementara itu, *tafsir Al-Qusyairi*, yang merupakan karya dari Abu al-Qasim Abdul Karim bin Hawazan bin Abdul Malik bin Thalhah bin Muhammad al-Naisaburi al-Qusyairi, seorang mufassir yang berasal dari kota Ustuwa, dekat dengan Naisabur Iran. Al-Qusyairi memiliki pendekatan tasawuf. Dalam penafsirannya, tafsir ini memiliki pendekatan tersendiri yang membedakan dari tafsir sufistik lainnya, yakni upaya untuk menyatukan potensi *qalb* dan *'aql*. Dengan perbandingan tersebut, penafsiran yang disajikan menjadi lebih sistematis dan mudah dipahami oleh pembaca (Ahadah et al., 2022).

Pemilihan *tafsir Al-Azhar* dan *tafsir Al-Qusyairi* sebagai objek penelitian ini didasarkan pada pertimbangan ilmiah. Kedua tafsir tersebut dipilih karena mereka mempresentasikan dua pemikiran yang berbeda namun sama-sama berpengaruh (Sidik, 2023). Kedua tafsir ini juga lahir dari konteks sosial dan intelektual yang berbeda, *Tafsir Al-Azhar* ditulis dalam lingkungan masyarakat Indonesia yang plural dan moderat dan termasuk ke dalam kitab tafsir modern (Eska Hifdiyah Sahal, 2023), sedangkan *Tafsir Al-Qusyairi* muncul dari tradisi keilmuan Islam klasik pada abad ke-5 hijriah (Amin, 2016), dalam lingkungan intelektual tasawuf yang berkembang pesat di kawasan khurasan dan sekitarnya. Perbedaan konteks ini memberikan sudut pandang yang luas dan komprehensif dalam memahami pesan Al-Qur'an.

Pemahaman mengenai konsep emosi negatif dalam Al-Qur'an dapat dikaji melalui berbagai karya tafsir yang memiliki corak dan pendekatan berbeda. Namun, perbedaan latar belakang keilmuan dan pendekatan penafsiran dari masing-masing mufasir membuat pandangan mereka terhadap konsep emosi negatif dan pengendaliannya menjadi menarik untuk dikaji secara lebih mendalam.

Meskipun terdapat beberapa penelitian mengenai emosi dalam Al-Qur'an dan kedua tafsir ini telah banyak dikaji secara terpisah, penelitian yang secara khusus membandingkan penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi mengenai konsep emosi negatif dalam Al-Qur'an masih sangat terbatas. Pemahaman terhadap perbedaan dan persamaan penafsiran keduanya mengenai tema yang sama-sama relevan di era modern ini masih belum banyak diteliti. Celah atau gap inilah yang harus diisi oleh penelitian ini.

Salah satu contohnya yaitu pada penafsiran *tafsir Al-Azhar* dan *tafsir Al-Qusyairi* terhadap QS. Yusuf ayat 86 yang menggambarkan kesedihan Nabi Ya'qub saat ditinggal oleh anaknya, yaitu Nabi Yusuf.

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Dia (Ya’qub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui”.

Dilihat dari penafsiran *tafsir Al-Azhar* dan *tafsir Al-Qusyairi* sama-sama menguatkan bahwa Nabi Ya’qub hanya mencurahkan kesedihan kepada Allah dan tetap percaya bahwa Allah akan memberikan petunjuk tentang keadaan Yusuf. Ya’qub benar-benar sangat bersedih, tetapi ia tidak putus asa dari rahmat Allah. Perbedaannya, pada *tafsir Al-Azhar* menekankan sisi psikologis dan emosional Ya’qub sebagai seorang ayah yang kehilangan, dalam penafsirannya, menceritakan tentang penderitaan mental, kehilangan, dan rasa rindu bahwa Yusuf masih hidup saat Ya’qub tidak tahu di mana ia berada (Buya Hamka, n.d.). Sedangkan penafsiran Al-Qusyairi kesedihan Nabi Ya’qub dipahami sebagai bentuk pengaduan seorang hamba kepada Tuhannya, bukan sebagai keluhan atas ketetapan Allah. dalam penafsiran Al-Qusyairi menegaskan bahwa mengadu kepada Allah justru menunjukkan kedekatan dan keteguhan iman, karena Ya’qub meyakini bahwa Allah mengetahui keadaan dirinya. Oleh sebab itu, kesedihan tersebut tidak memutuskan hubungannya dengan Allah, tetapi menjadi jalan untuk tetap bersabar dan berharap pada pertolongan-Nya (Al-Qusyairi, 2007b)

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa pengendalian emosi negatif merupakan hal penting dalam menjaga keseimbangan spiritual dan sosial manusia. Kajian terhadap pemahaman Al-Qur’an melalui *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsir Al-Qusyairi* menjadi relevan untuk melihat bagaimana masing-masing mufasir memaknai nilai-nilai pengendalian emosi negatif. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menguraikan penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi mengenai ayat-ayat emosi negatif, menganalisis persamaan dan perbedaannya serta mengidentifikasi kontribusi dari studi komparatif ini. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian tafsir

komparatif yang berhubungan dengan psikologi Islam, serta menjadi landasan dalam pembentukan karakter dan kesehatan mental umat Muslim.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk dan kategori emosi negatif yang dapat diidentifikasi dalam ayat-ayat Al-Qur'an?
2. Bagaimana penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi negatif?
3. Apa persamaan dan perbedaan penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi mengenai emosi negatif dalam Al-Qur'an serta bagaimana penafsiran tersebut dapat dianalisis berdasarkan teori *Cognitive-Appraisal* Richard Lazarus?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bentuk dan kategori emosi negatif yang dapat diidentifikasi dalam ayat-ayat Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi negatif.
3. Untuk menganalisis persamaan dan perbedaan penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi tentang konsep emosi negatif dalam Al-Qur'an dan menganalisis teori *Cognitive-Appraisal* Richard Lazarus berdasarkan penafsiran.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi ke dalam dua kategori yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis yaitu kegunaan yang berhubungan dengan pengembangan ilmu pengetahuan yang sifatnya jangka panjang sehingga hasil penelitiannya bisa dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya (Unkhair-unipas, 2023). Sedangkan manfaat praktis berfokus pada penggunaan hasil penelitian dalam konteks kehidupan sehari-hari. Manfaat dari penelitian ini adalah:

a. Manfaat Teoritis.

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan dalam bidang studi tafsir Al-Qur'an, khususnya dalam kajian komparatif antara *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsir Al-Qusyairi*. Hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi pengembangan studi tentang konsep-konsep psikologis dalam Al-Qur'an, seperti emosi negatif dan pengendaliannya, sehingga memberikan kontribusi terhadap integrasi antara ilmu tafsir dan psikologi Islam.

b. Manfaat praktis.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan inspirasi bagi masyarakat dalam memahami dan mengelola emosi negatif berdasarkan ajaran Al-Qur'an. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi mahasiswa, akademisi, maupun peneliti yang ingin mendalami lebih jauh pendekatan tafsir komparatif terhadap isu-isu kejiwaan dan moral dalam Al-Qur'an.

E. Kerangka Berpikir

Emosi merupakan unsur penting dalam kehidupan manusia yang berperan dalam mempengaruhi dan membentuk perilakunya, sikap dan cara seseorang merespon lingkungan sekitarnya. Emosi dapat dipahami sebagai cerminan dari pikiran, perasaan, serta reaksi fisik yang memiliki makna tertentu dan terwujud dalam bentuk gerakan mental individu yang bersifat spontan, namun dapat berkembang dan mengalami perubahan secara sadar (Santoso, 2021). Secara umum, emosi dasar manusia mencakup perasaan takut, marah, sedih dan serta dapat pula meliputi perasaan malu, rasa bersalah, dan cemas (Al Baqi, 2015). Sebenarnya, emosi juga dapat dikategorikan secara komparatif ke dalam dua dimensi atau lebih yaitu emosi positif (cinta dan nyaman) dan emosi negatif (marah, sedih, takut) (Santoso, 2021). Emosi-emosi tersebut memiliki peran penting karena dapat mempengaruhi perilaku seseorang, baik pada saat ini maupun di masa yang

akan datang, terutama emosi negatif sering kali menjadi penyebab munculnya perilaku destruktif jika tidak dikendalikan dengan baik (Al Baqi, 2015).

Meskipun demikian, memahami emosi negatif tidak cukup dilakukan hanya dengan mengidentifikasi bentuk atau ekspresi saja. Diperlukan penjelasan mengenai mekanisme munculnya emosi tersebut dalam diri individu. Pada konteks inilah teori-teori psikologi kontemporer, khususnya teori Appraisal Lazarus yang dikemukakan oleh Richard Lazarus.

Menurut teori *Cognitive-Appraisal* Richard Lazarus, setiap emosi merupakan pengalaman unik yang terbentuk dari pola penilaian kognitif spesifik, bukan sekedar variasi intensitas dari perasaan senang atau sedih. Menurut teori tersebut, setiap emosi negatif timbul ketika individu menilai adanya bentuk ancaman atau bahaya tertentu (Craig A. Smith, 1993). Lazarus menekankan bahwa meskipun semua emosi negatif muncul sebagai respons terhadap hambatan tujuan, masing-masing emosi negatif seperti marah, takut, sedih, dan rasa bersalah memiliki resep kognitif yang berbeda-beda². Pola penilaian ini mencakup evaluasi terhadap relevansi tujuan, keselarasan situasi dengan tujuan, keterlibatan ego, atribusi penyebab, keyakinan akan kemampuan mengatasi dan harapan masa depan.³

Misalnya kemarahan muncul ketika seseorang menyalahkan orang lain atas suatu hambatan (Craig A. Smith, 1993), sementara rasa takut ketika menyalahkan keadaan dan merasa tidak berdaya. Kesedihan hadir sebagai respons terhadap penilaian atas suatu kehilangan yang dianggap permanen dan tak terpulihkan yang disertai dengan keyakinan bahwa tidak ada tindakan yang dapat mengubah situasi tersebut. Kemudian rasa bersalah melibatkan menyalahkan diri sendiri, namun dibedakan oleh keyakinan

² <https://psychologyfanatic.com/richard-lazarus-cognitive-appraisal-theory/>

³ <https://psychologyfanatic.com/richard-lazarus-cognitive-appraisal-theory/>

akan kemampuan memperbaiki kesalahan, dan rasa bersalah muncul dengan keyakinan dapat menebus kesalahan.⁴

Dalam konteks Islam dan Al-Qur'an, pengendalian emosi merupakan aspek penting yang diajarkan untuk mencapai keseimbangan dan ketenangan hawa nafsu, termasuk pengendalian emosi agar tidak berlebihan dan merusak. Al-Qur'an menekankan pengendalian emosi melalui iman kepada Allah, kesabaran, zikir. Seorang mukmin diajarkan untuk menahan amarah secara bijaksana dan tidak marah kecuali pada hal yang dimurkai Allah serta mengelola kesedihan dengan keyakinan pada ketentuan Allah SWT (Qibtiah, 2023).

Penelitian ini berfokus pada analisis terhadap penafsiran Buya Hamka dalam *tafsir Al-Azhar* dan Al-Qusyairi dalam *Tafsir Lathaif Al-Isyarat* terkait ayat-ayat yang berhubungan dengan emosi negatif dan pengendaliannya. Analisis dilakukan dengan menggunakan metode tafsir muqaran, yaitu membandingkan penafsiran dua mufasir terhadap ayat yang sama melalui beberapa tahapan, meliputi; (1) penetapan dan melakukan inventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an yang merepresentasikan kategori emosi negatif, (2) kemudian mengumpulkan dan memaparkan penafsiran Buya Hamka dan Al-Qusyairi terhadap ayat-ayat tersebut berdasarkan kitab tafsir masing-masing, (3) menganalisis perbandingan yang difokuskan pada aspek makna, penekanan penafsiran, corak tafsir juga latar belakang pemikiran, (4) melakukan penarikan kesimpulan mengenai perasaan dan perbedaan penafsiran kedua mufasir.

Penelitian ini melakukan inventarisir ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan kategori emosi negatif dalam Teori *Cognitive-Appraisal* Richard Lazarus yang mencakup seperti emosi marah, sedih, takut, dan rasa bersalah. Diantaranya yaitu:

⁴ <https://psychologyfanatic.com/richard-lazarus-cognitive-appraisal-theory/>

1. Emosi Marah.

Tabel 1. 1 Inventarisasi Ayat-Ayat tentang emosi marah

NO	Lafadz	Ayat Al-Qur'an	Makna
1.	غَضَب	Qs. Taha: 86	Kemarahan Nabi Musa terhadap kaumnya yang melanggar perjanjian dan menyembah anak sapi.
2.	عَصَبَان	Qs. Al-Araf: 150	Kemarahan Nabi Musa terhadap kaumnya.

2. Emosi Sedih.

Tabel 1. 2 Inventarisasi Ayat-Ayat tentang emosi sedih

NO	Lafadz	Ayat Al-Qur'an	Makna
1	الحزن	Qs. Yusuf: 84	Kesedihan mendalam Nabi Ya'qub karena kehilangan Nabi Yusuf.
2.	تَحْزَن	Qs. An-Nahl: 127	Kesedihan Nabi terhadap kekufuran dan penolakan kaumnya.
3.	يَحْزَنُكَ	Qs. Yunus: 65	Kesedihan Nabi Muhammad terhadap perkataan orang-orang kafir
4.	لِيَحْزَنُنِي	Qs. Yusuf: 13	Kesedihan Nabi Ya'qub kepada Nabi Yusuf

3. Emosi Takut.

Tabel 1. 3 Inventarisasi Ayat-Ayat tentang emosi takut

NO	Lafadz	Ayat Al-Qur'an	Makna
1.	خوف	Qs. Yunus: 83	Ketakutan kepada Fir'aun
		Qs. Yusuf: 13	Kekhawatiran seorang Ayah, terhadap anaknya akan dimakan serigala

4. Emosi Rasa Bersalah.

Tabel 1. 4 Inventarisasi Ayat-Ayat tentang emosi rasa bersalah

NO	Lafadz	Ayat Al-Qur'an	Makna
1.	ندمين	Qs. Al-Maidah: 52	Penyesalan atas sikap munafik dan niat tersembunyi yang bertentangan dengan iman.
		Qs. Al-Maidah: 31	Penyesalan setelah melakukan pembunuhan

Dalam prosesnya, penelitian ini diawali dengan melakukan inventarisasi ayat-ayat Al-Qur'an tentang emosi negatif (marah, sedih, takut, dan rasa bersalah). Inventarisasi dilakukan dengan menelusuri akar kata bahasa arab seperti akar kata غضب (marah), حزن (sedih), خوف

(takut), ندم (rasa bersalah). Kemudian ayat-ayat yang telah terkumpul kemudian disaring untuk memastikan bahwa ayat-ayat tersebut memiliki relevansi dengan tema emosi manusia. setelah ayat-ayat terpilih ditetapkan, langkah selanjutnya yaitu pengumpulan data melalui studi kepustakaan terhadap kedua kitab tafsir yaitu *Al-Azhar* dan *Lathaif Al-Isyarat*. Kemudian dilakukan analisis komparatif dengan membandingkan kedua tafsir tersebut dengan fokus pada corak penafsiran dan konteks pemikiran masing-masing mufasir, dan gaya bahasa.

Dengan melalui tahapan-tahapan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih jelas tentang cara kedua mufasir menafsirkan nilai-nilai pengendalian emosi negatif dalam Al-Qur'an.

F. Kajian Pustaka

Untuk menempatkan penelitian ini secara tepat serta mencegah terjadinya pengulangan terhadap kajian-kajian sebelumnya, kajian pustaka ini menjadi hal yang penting. Berikut beberapa kajian terdahulu yang penulis temukan di beberapa sumber sebagai bahan acuan penelitian ini, diantaranya:

Pertama yaitu, Skripsi yang berjudul "*Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surat Nabi Yusuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)*" yang ditulis oleh Dinda Aulia Putri yang merupakan mahasiswa jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2021. Penelitian ini berfokus pada pembahasan mengenai cara mengendalikan emosi sedih menurut Al-Qur'an melalui analisis Surat Yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa pengendalian emosi sedih dalam Al-Qur'an dapat dilakukan melalui kesabaran, keteguhan iman, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada Allah sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Ya'qub ketika menghadapi kesedihan atas kehilangan anaknya, Nabi Yusuf (Putri, 2021).

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada titik fokus kajiannya. Penelitian Dinda hanya menelaah satu jenis emosi negatif, yaitu emosi sedih serta terbatas pada satu ayat dalam surat Yusuf dengan pendekatan psikologi. Sementara penelitian ini meneliti beragam bentuk emosi negatif seperti marah, takut, sedih, iri berdasarkan pendekatan tafsir komparatif, yaitu membandingkan pandangan antara tafsir Al-Azhar dan tafsir Lathaif Isyarat.

Kedua, Skripsi yang berjudul “*Integrasi Nilai Stoikisme Dan Al-Quran Dalam Mengelola Emosi Negatif*” yang ditulis oleh Muhammad Khabibullabiba mahasiswa program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir di Universitas PTIQ Jakarta pada tahun 2023. Dalam skripsi tersebut meneliti bagaimana nilai pada filsafat stoikisme dapat diintegrasikan dengan ajaran Al-Qur’an untuk mengelola emosi negatif. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang penulis lakukan tidak menggabungkan perspektif filsafat luar, melainkan secara khusus mengkaji konsep emosi negatif dalam Al-Qur’an melalui studi Komparatif.

Ketiga, Skripsi yang berjudul “*Emosi dalam Perspektif Al-Qur’an*” yang ditulis oleh Maria Qibti mahasiswi program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir pada tahun 2023. Dalam skripsi ini membahas emosi sebagai perasaan intens yang menimbulkan gejolak batin, serta menekankan pentingnya pengendalian emosi menurut ajaran Al-Qur’an. Penelitian ini menjelaskan bahwa Al-Qur’an mengajarkan keseimbangan dalam mengelola emosi baik positif maupun negatif, agar tidak menimbulkan dampak destruktif bagi diri dan lingkungan (Qibtiah, 2023).

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada titik fokus kajiannya. Penelitian ini berfokus pada konsep umum emosi dalam Al-Qur’an tanpa memisahkan secara spesifik antara jenis-jenis emosi negatif. Sedangkan penelitian penulis secara khusus membahas emosi negatif seperti marah, sedih, iri dan takut serta mengkaji cara pengendaliannya dalam Al-Qur’an.

Keempat, Jurnal yang berjudul “*Pengaruh Emosi Negatif terhadap Pilihan Makanan Perspektif Psikologi Islam*” yang ditulis oleh insyira rahmitha surya, karimulloh yang diterbitkan di jurnal Nathiqiyyah pada tahun 2024. Penelitian ini menjelaskan bahwa emosi negatif tidak menjadi faktor penentu dalam memilih makanan menurut perspektif psikologi Islam, sebab keputusan terkait makanan didasarkan pada ajaran Allah dan Rasul-Nya, bukan oleh kondisi emosional seseorang (Surya & Karimulloh, 2024). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada fokus dan bidang kajian. Penelitian ini meninjau pengaruh emosi negatif dalam konteks psikologi Islam terhadap pilihan makanan, sedangkan penelitian penulis menelaah emosi negatif dalam perspektif Al-Qur'an.

Kelima, Skripsi yang berjudul “*Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti Imran)*”. Yang ditulis oleh Ririn Febrianty Salka yang merupakan seorang mahasiswi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada tahun 2022. Dalam penelitian ini berfokus pada pembahasan jenis-jenis emosi yang dialami oleh Maryam sebagaimana digambarkan dalam QS. Maryam ayat 16-33, serta menjelaskan bentuk-bentuk pengendalian emosi yang dilakukan Maryam berdasarkan tafsir ayat tersebut dengan menggunakan pendekatan psikologis (Salka, 2022).

Perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian yang penulis lakukan terletak pada titik fokus kajiannya. Penelitian ini menitikberatkan pada satu tokoh di Al-Qur'an, yaitu Maryam dengan fokus analisis pada kisahnya dalam satu surat tertentu dan menggunakan psikologis. Sedangkan penelitian penulis ini membahas konsep emosi negatif secara umum yang mencakup berbagai jenis emosi seperti marah, sedih, takut dan iri serta cara pengendaliannya dalam Al-Qur'an.

Berdasarkan penelitian-penelitian diatas, fokus kajiannya hanya terbatas pada pengendalian emosi tertentu, seperti emosi sedih, pengelolaan emosi secara umum, atau dampak emosi negatif terhadap perilaku. Sedangkan penelitian “*Konsep Emosi Negatif Dalam Al-Qur'an (Studi*

Komparatif Antara Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka Dan Tafsir Lathaif Al-Isyarat karya Al-Qusyairi)” membahas emosi negatif dan pengendaliannya serta pandangan kedua mufassir yaitu Buya Buya Hamka dan Al-Qusyairi mengenai pembahasan tersebut.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memastikan pembahasan dalam skripsi ini tersusun secara sistematis dan mudah dipahami, penulis membaginya menjadi lima bab dengan rincian sebagai berikut:

1. Bab I ini berisi pendahuluan, dalam bab ini memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan.
2. Bab II kajian teoritis mengenai emosi negatif. Bab ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pengertian emosi negatif, bentuk-bentuk (seperti marah, sedih, iri, takut), emosi negatif menurut psikologi dan Al-Qur'an dan metodologi tafsir.
3. Bab III berisi tentang Metodologi Penelitian.
4. Bab IV merupakan inti dari penelitian, di dalamnya dibahas mengenai biografi Buya Hamka dan Al-Qusyairi, latar belakang penulisan tafsir mereka, metode penafsiran yang digunakan, serta corak tafsir dari masing-masing mufassir. Kemudian penafsiran kedua tafsir mengenai ayat-ayat yang berkaitan dengan emosi negatif dalam Al-Qur'an, kemudian membandingkan penafsiran-penafsiran tentang ayat tersebut, dan menganalisis penafsiran ayat-ayat berdasarkan teori *cognitive-appraisal* kemudian menjelaskan pengendalian emosi negatif berdasarkan ayat-ayat yang dicantumkan.
5. Bab V yang berisi penutup, kesimpulan dari seluruh pembahasan dan juga saran kritik.