

ABSTRAK

Khofifatussa'adah : Pengendalian Emosi Sedih dalam Al-Qur'an (kajian tafsir tematik, Pendekatan Psikologi)

Penelitian ini berfokus pada pengendalian emosi sedih di dalam Al-Qur'an dengan pendekatan Psikologi. Alasan penulis mengambil judul ini karena banyaknya perbuatan negatif yang dilakukan oleh manusia terhadap dirinya sendiri maupun orang lain yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam mengelola emosi yang dimilikinya. Tujuan penelitian ini ialah untuk menjelaskan bagaimana Pengendalian emosi sedih sesuai dengan perspektif Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan Psikologi serta menguraikan Langkah yang dapat dilakukan oleh individu sebagai penerapan pengendalian emosi sedih dalam kehidupannya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan studi kepustakaan (*library research*) yang menggunakan pendekatan ilmu tafsir dan ilmu psikologi. Pengumpulan data pada penelitian ini yang sumber primernya adalah Al-Qur'an dan beberapa kitab tafsir. Adapun sumber data sekunder ialah buku atau jurnal yang memiliki pembahasan yang relevan dengan penelitian ini.

Pada penelitian ini membahas tentang Pengendalian Emosi sedih dalam Al-Qur'an menggunakan metode tafsir Maudhu'i yakni dengan cara menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan kesedihan untuk mendapatkan penafsiran ayat-ayat tentang kesedihan yang terdapat di dalam Al-Qur'an. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat menyimpulkan bahwa pengendalian emosi sedih pada ayat-ayat tentang kesedihan dalam mengendalikan emosi sedih yaitu dengan cara berpaling, bersabar, berfikiran positif, dapat menerima keadaan yang terjadi, serta memohon pertolongan kepada Allah untuk dihapuskan kesedihan yang sedang dialami. Serta tidak berprasangka buruk kepada Allah dan juga melakukan segala tindakan yang dapat merugikan diri sendiri.

Pengendalian emosi sedih yang telah diajarkan di dalam al-Qur'an merupakan sebuah upaya untuk dapat menahan diri dari segala sesuatu yang dapat merugikan baik untuk diri sendiri maupun orang lain

Kata Kunci : Emosi, Sedih, Al-Qur'an, Psikologi