

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Allah SWT telah menciptakan manusia sebagai sebaik-baiknya makhluk. Manusia diciptakan di muka bumi memiliki tujuan yang pasti dan harus dikerjakan. 3 tujuan yang harus dilakukan oleh manusia yaitu, pertama untuk beribadah kepada Allah SWT (az-Zariat/51:56), kedua untuk menjadi khalifah di muka bumi (al-Baqarah/2:30), dan tujuan yang ketiga yaitu menjaga kelestarian bumi (Hud/11:61).¹

Manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang paling sempurna diantara makhluknya yang lain

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَن تَفْوِيحٍ ۝

Artinya: sungguh, kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya.

Menurut Wahbah zuhaili, Allah telah bersumpah dengan ketiga hal yang sudah disebutkan, bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam sebaik-baiknya rupa dan bentuk; bentuk tubuh yang sesuai, anggota tubuh yang lengkap, makan dengan menggunakan tangan, dan yang membedakan dengan makhluk lain yang telah Allah ciptakan yaitu manusia memiliki akal yang dapat mereka gunakan untuk berfikir. Maka dari itu manusia mampu untuk menjadi pemimpin di dunia seperti yang sudah Allah kehendaki.²

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang mempunyai rasa dan emosi yang dapat digunakan untuk membantunya menjalani kehidupan di dunia secara ideal. Karena emosi sudah menjadi bagian dari diri manusia yang tidak dapat dipisahkan.³

Emosi merupakan salah satu bagian penting yang manusia miliki, yaitu mengelola pertumbuhan emosional yang diwariskan secara turun-

¹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Penciptaan Manusia Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Sains* (Jakarta timur: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2016). h.,2

² Wahbah az-Zuhaili, *TAFSIR AL-MUNIR*, Gema Insani, h.,589

³ Manizar Ely HM, "Mengelola Kecerdasan Emosi," *Tadrib: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 2 (2017): 2.

menurun dan juga menunjukkan penyesuaian diri manusia tersebut terhadap lingkungannya baik fisik maupun lingkungan sosialnya. Pada saat bayi baru lahir mereka dapat menyesuaikan kemampuannya untuk berekspresi yaitu dengan menangis.⁴ Emosi sangat sulit untuk dihindari, karena emosi memberi warna kepada kehidupan manusia. Saat mendapatkan hadiah maka akan merasa bahagia dan hal yang terjadi secara implusif kita akan tersenyum, begitu pula saat merasakan hal yang menyedihkan maka ekspresi spontan yang dilakukan yaitu menangis.

Manusia merupakan makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain dengan makhluk lainnya, dari interaksi tersebut tidak jarang dapat memunculkan bermacam-macam emosi, karena manusia memiliki bermacam-macam emosi dan memiliki lingkup yang sangat luas.⁵ Sejak manusia dilahirkan manusia sudah memiliki emosi yang akan terus menerus berkembang seiring pengalaman yang didapatkan serta pembelajaran dari apa yang didapatkan saat berinteraksi dengan orang lain.⁶

Didalam Al-Quran kata emosi tidak ditemukan dalam kosakata yang spesifik, tetapi banyak ditemukan pada ayat-ayat yang membahas tentang perilaku emosi yang ditunjukkan oleh manusia dalam berbagai kehidupan yang dialami. Penggunaan kata emosi dalam kehidupan berarti marah, berbeda artinya dengan term emosi yang dijelaskan dalam Psikologi. Emosi adalah suatu gejala fenomena mental yang dapat menimbulkan efek kepada pemikiran, tingkah laku, sikap, dan emosi terjadi secara implusif dalam bentuk ekspresi tertentu.⁷

Pernyataan Al-Qur'an mengenai emosi pada manusia dijelaskan langsung dengan perkara yang sedang berlangsung seperti dalam kondisi sedih, senang, marah, benci, dan kaget. Adanya perbedaan terhadap emosi

⁴ Latifa Rena, *Psikologi Emosi* (Depok: Raja Pers, 2018). h.,2

⁵ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surat Yusuf Ayat 86 Pendekatan Psikologi)" (Institut Ilmu Al-Quran, 2021).h.,2

⁶ Yahdinil Firda Nadhirah, "Pengendalian Emosi," *Jurnal Saintifica Islamica 2* (2015): h.,53.

⁷ M Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio- Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*, ed. sayed mahdi (jakarta: erlangga, 2006).h.,136

positif dan emosi negatif. Dalam hal ini manusia agar selalu mengedepankan emosi positifnya daripada emosi negatif dalam keberlangsungan hidupnya, karena emosi positif dapat mengiringi pada kebahagiaan baik dunia maupun akhirat⁸

وَابْتِغِ فِيهَا لَكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ
وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya : dan, carilah apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (pahala) negeri akhirat, tetapi janganlah kamu lupakan bagianmu di dunia. Berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.

Ilmu yang membahas tentang kesehatan mental ialah psikologi yang mana arti psikologi adalah suatu ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku manusia, baik secara individu atau dalam lingkungan sosialnya. Baik tingkah laku yang nampak atau tidak nampak, yang disadari ataupun yang tidak.⁹ Kajian psikologi dapat dibedakan dalam dua hal, yakni psikologi umum dan psikologi khusus. Psikologi umum adalah psikologi yang menyelidiki dan mempelajari aktivitas-aktivitas psikis manusia pada umumnya yang dewasa, normal dan beradab (berkultur). Adapun psikologi khusus merupakan psikologi praktis, maksudnya pengetahuan yang selalu memungkinkan diaplikasikan sesuai dengan bidangnya. Dalam hal praktis ini, kajiannya tentang bagaimana dapat mengaplikasikan psikologi untuk kehidupan sehari-hari sesuai dengan konteksnya. Pembagian psikologi khusus yang sekaligus menjadi ruang lingkup ilmu psikologi antara lain: Psikologi perkembangan, psikologi sosial, psikologi pendidikan, psikologi kepribadian dan tipologi, psikopatologi, psikologi kriminal, dan psikologi industri¹⁰

⁸ Hude.

⁹ Hedi Sasrawan, "Tentang Psikologi," upt.bk umm, 2016. h.,1

¹⁰ Adnan Achiruddin Saleh, *Pengantar Psikologi* (Makassar: Aksara Timur, 2018).h., 24-26

Salah satu bagian emosi dasar pada manusia yaitu kesedihan. Kesedihan merupakan bagian dari kehidupan yang kita jalani, dalam kehidupan kesedihan juga merupakan salah satu bagian penting agar kita mendapatkan motivasi atau pelajaran hidup.¹¹ Penyebab dari kesedihan sangat bermacam-macam yaitu: kegagalan, ditinggal oleh orang yang disayang, kematian, kecelakaan dan lain sebagainya, manusia terlihat merasakan bahagia disaat mendapatkan kenikmatan, dan merasakan kesedihan jika diberi kesulitan. Begitulah roda kehidupan yang sering terjadi.¹²

Penggambaran emosi sedih selalu dimaknai dengan tangisan. Namun tidak berarti begitu bahwa setiap yang merasa sedih dia akan menangis, menangis bisa berarti dia terlalu gembira karena terharu dengan apa yang terjadi. Di dalam Al-Qur'an telah dijelaskan macam-macam ekspresi sedih yang dilakukan oleh manusia seperti menangis dengan bercucuran nya air mata yang menggambarkan keadaannya pada saat itu.¹³

Emosi sedih dapat berdampak positif dan negatif, rasa sedih yang dimiliki dapat berdampak negatif jika terus-menerus berlarut dalam kesedihannya. Karena hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental yang kita miliki. Beberapa dampak jika terus menerus berada dalam kesedihan yang berlarut-larut yaitu: adanya rasa bersalah, ketakutan, amarah, mati rasa, dan depresi.¹⁴

Tidak semua orang dapat mengendalikan emosinya, bahkan banyak yang tenggelam dan hanyut dalam kesedihannya tanpa tau bagaimana mencari jalan keluar dari apa yang sedang dialaminya. Setiap individu memiliki cara yang berbeda untuk menangani rasa sedihnya ada yang bernilai negatif dan yang bernilai positif. Contoh positif yaitu dengan

¹¹ Brigitta Sriulina Beru Meliala, "Merangkul Kesedihan," greatmind.id, n.d.,h.,2 <https://greatmind.id/article/merangkul-kesedihan>.

¹² Hude, *Emosi Penjelajahan Religio- Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*.h.,180

¹³ Hude.

¹⁴ Hillary Sekar Pameswari, "Terus-Terusan Berduka, Ini Dampaknya Bagi Hidup Anda," hello sehat, 2022, h.,2<https://hellosehat.com/mental/gangguan-mood/dampak-akibat-terus-berduka/>.

berserah diri kepada Allah dan ikhlas atas apa yang sudah terjadi, mencari kesenangan baru, mendalami hobi, keluar dengan teman-teman dan lain sebagainya. Adapun contoh menangani kesedihan dengan cara yang negatif yaitu dengan bermabuk-mabukan, narkoba, menyakiti diri sendiri, bertengkar, merokok, dan lain sebagainya. Jika hal negatif seperti itu terus-menerus dilakukan maka yang terjadi akan membuat mentalnya terganggu atau bahkan hingga depresi.¹⁵

Emosi yang tidak dapat dikendalikan hanya akan melelahkan, menyakitkan, dan meresahkan individu itu sendiri. Maka dari itu penting sekali menjaga emosi agar tetap terkendali. Pengendalian emosi merupakan pengaturan proses emosi yang dilakukan secara sengaja supaya individu menampilkan perilaku stabil, baik di dalam maupun dengan lingkungan luar. Pengendalian tidak sama maknanya dengan penekanan. Jika orang mengendalikan ekspresi emosi yang tampak, mereka juga berusaha mengalihkan energi yang ditimbulkan oleh tubuh mereka menjadi persiapan untuk bertindak ke arah pola perilaku yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial.¹⁶

Kesehatan mental memiliki dampak terhadap diri seseorang dan dapat mengganggu aktivitas dan kualitas kesehatan pada fisik. Gangguan mental tidak hanya untuk orang dewasa saja namun bisa terjadi pada siapa saja. Data yang dimiliki riskesdas (riset kesehatan dasar) pada tahun 2018 menunjukkan jumlah dari keseluruhan kasus pada gangguan mental dengan gejala depresi dan juga kecemasan pada anak usia 15 tahun keatas mencapai angka 6,1% dengan jumlah keseluruhan penduduk yang ada di Indonesia. Pada usia 15-24 tahun mempunyai tingkat presentase depresi yang tinggi sebesar 6,2%, depresi berat yang dialami memiliki perasaan untuk

¹⁵ Halodoc, "Kesehatan Mental," Redaksi Halodoc, n.d.,h.,2
<https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>.

¹⁶ Lutfia Nur Hayati, "Hubungan Antara Pengendalian Emosi Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Pada Remaja Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan Di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (Bbrsbd) Prof. Dr. Soeharso Surakarta" (Institut Agama Islam Negeri Surakarta Surakarta, 2017).h.,36

menyakiti dirinya sendiri (*self harm*) bahkan sampai memiliki perasaan untuk bunuh diri, Indonesia bisa mencapai angka 10.000 kasus bunuh diri.¹⁷

Data di atas adalah sebagian kecil dari banyaknya kasus yang belum diteliti di seluruh dunia. Pasti sudah tidak terhitung banyaknya berita masa kini yang melaporkan perbuatan-perbuatan negatif yang dilakukan manusia, baik yang menyakiti dirinya sendiri seperti narkoba, minuman keras, atau bunuh diri, maupun yang menyakiti orang lain seperti membunuh. Semua keburukan tersebut banyak berawal dari depresi.

Dari contoh-contoh perbuatan negatif di atas menurut penulis orang yang melakukan hal tersebut kurangnya pemahaman atas penafsiran Al-Quran dan ilmu-ilmu yang membahas tentang pengendalian emosi pada diri sendiri sehingga mereka kurang pemahaman bahwa apa yang mereka lakukan merupakan perbuatan yang merugikan diri sendiri. Menurut penulis hal demikian tidak akan dilakukan oleh orang yang mengerti dan memahami isi kandungan yang ada pada Al-Qur'an. Maka dari itu kemampuan untuk bisa mengendalikan emosi kesedihan merupakan hal yang sangat penting agar kita tidak jatuh kepada hal yang dapat menghancurkan diri sendiri.

Banyak orang yang terjerumus kepada hal kemaksiatan dalam menangani emosi nya, padahal Allah telah menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman, petunjuk, obat bagi kehidupan manusia. Allah berfirman dalam surat Al-Isra ayat 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Menurut Quraish Shihab, ayat ini memberi rahmat Al-Qur'an kepada orang-orang mukmin, karena orang-orang mukmin lah yang pantas

¹⁷ Alfina ayu Rahmawati, "Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja," *Egsaungm*, 2020. h.,1

untuk mendapatkan rahmat tersebut. Bukan berarti selain mereka tidak dapat sedikitpun yang mereka dapat hanya sekedar keimanan tanpa adanya kemantapan dan keseriusan, mereka memperoleh lebih sedikit daripada orang mukmin. sedangkan orang kafir menerima lebih sedikit lagi dari rahmatnya orang yang hanya beriman.¹⁸

Di dalam Al-Quran banyak kisah yang menceritakan menyedihkan. Pada Qs.Yusuf nabi Ya'qub merasa sangat sedih karena ditinggal oleh putranya. Para sahabat yang ditinggal oleh Rasulullah wafat saat setelah terjadinya peristiwa Fathul Makkah dan lain sebagainya.

Dari banyak kisah yang ada pada Al-Quran penulis akan memfokuskan penelitian ini pada Pengendalian Emosi Sedih dalam Al-Qur'an, serta bagaimana Al-Qur'an menjelaskan agar tidak berlarut-larut dalam kesedihan yang dapat menimbulkan efek negatif pada dirinya maupun untuk orang lain, Dan penerapannya dalam kehidupan. Maka disini penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an (kajian Tafsir Tematik Pendekatan Psikologi).**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang sudah dipaparkan diatas maka penulis membuat rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana pengendalian emosi sedih di dalam Al-Qur'an?
2. Bagaimana cara menerapkan pengendalian emosi sedih dalam kehidupan?

C. Tujuan Penelitian

adapun tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Agar mengetahui bagaimana cara pengendalian emosi sedih yang di dalam al-Qur'an

¹⁸ Muhammad Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Pesan, Kesan DanKeserasian Al-Qur'an* (jakrta: lentera hati, 2005). H.,553

2. Agar mengetahui bagaimana cara penerapan pengendalian emosi sedih dalam kehidupan.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Terdapat dua manfaat dalam sebuah penelitian.¹⁹ Mengenai manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Manfaat Teoritis dari penelitian ini adalah untuk menambah dan memperluas wawasan dan pengetahuan di dalam pemahaman islam yang khususnya pada pemahaman Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir yang menjelaskan tentang pengendalian emosi sedih dalam Al-Qur'an. Dan juga diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah ketakwaannya kita kepada Allah SWT yang sudah menurunkan Al-Qur'an dengan segala pengetahuan yang ada didalamnya.

- b. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yaitu, mudah-mudahan dapat dijadikan sebagai sumber bahan bacaan dan referensi bagi para peneliti, akademisi dan masyarakat umum mengenai pengendalian emosi sedih dalam Al-Qur'an.

E. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini penulis menemukan beberapa penelitian yang membahas tentang pengendalian emosi sedih dengan tema yang hampir sama, maka dari itu penulis akan menguraikan diantaranya adalah:

1. Skripsi yang ditulis oleh Dinda Aulia Putri, mahasiswa fakultas ushuluddin, Ilmu Al-Qur'an dan tafsir, Institut Ilmu Al-Quran, Jakarta. 2021 Dengan judul "pengendalian emosi sedih menurut al-Quran (kajian tafsir surat yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi" skripsi ini berfokus pada pengendalian emosi sedih analisis surat yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi, dalam penelitian ini hanya berfokus pada kajian surat yusuf dan pengendalian emosi yang dijelaskan dengan cara

¹⁹ Husnul Qodim, Ilim Abdul Halim, and Busro, *Pedoman Penulisan Skripsi* (bandung, 2018).

sabar yang tidak mengeluh, dan disertai pengaduan. Saat memuncaknya rasa marah, kecewa dan sedihnya pun nabi Ya'qub tidak mencela kepada anak-anaknya. Yang Nabi Ya'qub lakukan adalah dengan cara memohon kepada Allah agar dilampungkan kesedihan dan kesusahan yang dirasakannya. Dan berdoa secara khusyuk dan penuh penghayatan yang merupakan sangat berpengaruh kepada kejiwaan yang mana cara tersebut untuk menyesuaikan kognisi, dan cara selanjutnya dengan melakukan strategi *coping* yang mana berfokus pada masalah dan tindakan yang dilakukan untuk mengarahkan kepada pemecahan masalah atau jalan keluar.²⁰

Pada penelitian ini terdapat persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis, yaitu sama-sama membahas mengenai pengendalian emosi sedih dalam al-Qur'an dengan pendekatan psikologi. Yang membedakan disini yaitu penulis hanya berfokus pada kajian surat Yusuf, berbeda dengan penelitian ini penulis menggunakan metode tematik yang mana mengkaji ayat Al-Qur'an yang bertema kan "kesedihan" secara keseluruhan.

2. Skripsi yang ditulis oleh Umi Ilmatin Nafiah, Mahasiswi Fakultas dan Pemikiran Islam, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2022. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep kesedihan dengan *term huzn* dalam Al-Qur'an mengandung makna kesedihan secara umum yang merupakan lawan kata dari kebahagiaan.
3. Jurnal yang ditulis oleh Siti Nurfitriani Wardah, dan Mukhtar Ghazali, mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung 2021, yang berjudul "controlling emotions From The Al-Qur'an Perspective" pada artikel ini membahas bagaimana pandangan umum mengenai emosi,

²⁰ Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surat Yusuf Ayat 86 Pendekatan Psikologi)."

baik teks maupun ayat tafsir Al-Qur'an tentang pengendalian emosi secara umum.²¹

Terdapat persamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama membahas tentang pengendalian emosi, yang membedakan dengan penelitian ini adalah jika artikel itu hanya membahas tentang emosi secara umum sedangkan yang membedakan dengan penelitian ini adalah penulis lebih mendalami tentang emosi tersebut yaitu tentang emosi sedih dalam Al-Qur'an.

4. jurnal dengan judul, "Manajemen Marah dan Urgensinya dalam Pendidikan" oleh Moch. Sya'roni Hasan pada 2017. Pada penelitian ini disimpulkan bahwa cara mengelola emosi marah adalah dengan mengendalikan amarah, memaafkan kesalahan orang lain, berbuat ihsan kepada orang yang zalim, sering berzikir dan shalat serta proporsional dalam bertindak. Dengan kemampuan mengelola marah secara benar dan tepat, berarti telah menyempurnakan kecerdasan personal, khususnya dalam membina hubungan baik dengan orang lain. Pada akhirnya akan mampu menjadi insan yang saleh secara individual sekaligus saleh secara sosial. Dengan kata lain, ia tidak saja memiliki "sajadah ilahiyyah", tetapi sekaligus "sajadah insaniyyah/kemanusiaan" yang juga dijunjung tinggi oleh Al-Qur'an (habl min allah wa habl min al-nas). Hal ini sesuai dengan fungsi pendidikan Islam yaitu menanamkan akhlak yang baik pada jiwa anak sampai meresap dalam bentuk akhlak yang baik.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan yang penulis lakukan, yakni sama mengenai pengelolaan atau manajemen emosi dengan sedikit penjelasan psikologinya. Bedanya, penelitian ini berfokus pada ekspresi

5. Jurnal karya Yahdinil Firda Nadhiroh Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan IAIN SMH Banten 2017 yang berjudul "Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang psikologi manusia)" pada penelitian

²¹ Siti Nurfitriami Wahdah and Mukhtar Ghozali, "Controlling Emotion From The Al-Qur'an Perspective," *Gunung Djati Conference Series 4* (2021).

ini berfokus pada pengendalian emosi pada ranah psikologi.²² Sedangkan pada penelitian ini penulis fokus terhadap pengendalian emosi sedih dalam Al-Quran. Yang membedakan adalah jika penelitian terdahulu hanya fokus pada ranah psikologi sedangkan pada penelitian ini penulis menghimpun ayat-ayat tentang kesedihan dalam Al-Qur'an

6. Jurnal yang ditulis oleh Stephani Raihana Hamdan, mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung 2017, yang berjudul "Kecerdasan Emosional Dalam Al-Qur'an" kecerdasan emosional dapat dilihat dari bagaimana individu mengenali emosi pada dirinya, dapat mengendalikan emosinya dengan tepat, bisa memberikan motivasi untuk dirinya sendiri, dapat mengenali emosi yang dimiliki oleh orang lain. Pada jurnal ini membahas bagaimana pengelolaan emosi diri pada seorang *hafidz* yang mana secara rata-rata mahasiswa *hafidz* dapat mengelola emosi yang ada pada dirinya.²³

Persamaan pada penelitian ini sama-sama membahas tentang pengendalian emosi. Namun yang membedakan yaitu penulis membahas tentang emosi sedih dalam Al-Qur'an dan menyertakan ayat-ayat Al-Qur'an yang bertemakan pengendalian emosi sedih.

F. Kerangka Berfikir

kerangka Berfikir merupakan gambaran secara garis besar dalam merancang proses penelitian yang sesuai dengan judul yang telah dibuat dari latar belakang masalah yang telah dijelaskan pada penjelasan sebelumnya.

Dalam kerangka berfikir pada penelitian ini, penulis akan memaparkan penjelasan mengenai pengendalian emosi sedih dalam Al-Qur'an (kajian tafsir maudhu'i pendekatan psikologi). dari penelitian yang sudah dilakukan oleh penelitian terdahulu dan penelitian yang akan penulis lakukan, terdapat suatu perbedaan mengenai fokus pada pembahasan yang akan diteliti. Penulis akan membahas tentang pengendalian emosi sedih

²² Nadhirah, "Pengendalian Emosi."

²³ Stephani Raihana Hamdan, "Kecerdasan Emosional Dalam Al-Qur'an," *SCHEMA-Jurnal Of Psychological Research*, 2017.

dalam Al-Qur'an dengan menggunakan metode tafsir maudhu'i pendekatan psikologi.

Penelitian yang dilakukan oleh penulis bersumber pada Al-Qur'an yang berkaitan dengan emosi sedih.

Pengendalian Diri merupakan kemampuan seseorang yang digunakan untuk mengelola emosi yang ada di dalam dirinya. Maka karena itu dapat mengelola emosi sangatlah penting dalam kehidupan untuk menjadi bentuk pengelolaan terhadap tingkah laku yang tidak diinginkan.²⁴

Pengendalian juga merupakan salah satu cara untuk mencegah terjadinya seseorang terjerumus kepada sesuatu yang salah dan bertujuan untuk menciptakan sebuah kehidupan yang ideal dan menjadi lebih baik.²⁵ Pengendalian diri adalah suatu keahlian yang dimiliki oleh individu dalam kesadaran mengenali dirinya dan juga lingkungannya. Selain itu juga mampu mengendalikan dan mengatur faktor perilaku yang sesuai dengan keadaan untuk individu dalam melakukan sosialisasi terhadap lingkungannya.

Para ahli psikologi telah menjelaskan definisi emosi secara berbeda, tetapi mereka menyepakati Pengertian emosi merupakan sebuah bentuk yang rumit dari bagian organisme yang menyertakan modifikasi fisik dari budi pekerti yang sangat luas. Yang mana emosi merupakan suatu hal yang dirasakan saat waktu terjadinya, yang dikenal berbasis pada perasaan, adanya efek pada perasaan, pemikiran, tingkah laku serta timbulnya dorongan, dan berubahnya bentuk wajah.²⁶

Rasa sedih biasa muncul disaat kita merasakan kesulitan, kegundahan, atau suatu menghadapi situasi kehilangan atau berduka. Seringkali menganggap bahwa rasa sedih harus dihindari dan terus berusaha untuk merasakan kebahagiaan. Padahal rasa sedih juga diperlukan untuk mewarnai kehidupan. Sedih merupakan salah satu bagian dari emosi yang

²⁴ Andrew, "Panduan Pengendalian Diri/Self Control," Gramedia Blog Digital, 2022.

²⁵ Maharan Wicahyaningtyas, "Controlling Dalam Perpektif Al-Qur'an Dan Hadis," *Al-Idaroh: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan Islam* 6 (2022): 38.

²⁶ Hude, *Emosi Penjelajahan Religio- Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*.

6. Rasa sedih juga dapat membantu kita untuk memikirkan apa yang sudah terjadi untuk mengubah diri menjadi individu yang lebih baik lagi. Sedih juga merupakan lawan kata dari bahagia atau gembira. Disaat diri merasakan hadirnya rasa sedih maka resapilah dan biarkan diri merespon terhadap perasaan sedih tersebut.²⁷

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan psikologi yang mana psikologi menurut bahasa adalah berasal dari bahasa Yunani *psyche* (*psukhe*) “berdarah panas” yang artinya hidup, bernafas, jiwa, dan *logos* yang artinya ilmu, dan psikologi secara harfiah artinya yaitu ilmu jiwa.

Psikologi menurut para ahli. Menurut Dakir psikologi adalah ilmu yang membahas atau mempelajari tingkah laku dari manusia dalam kehidupannya dan hubungannya dengan lingkungan. Dan menurut Gardner Murphy psikologi adalah ilmu yang mempelajari kegiatan yang dilakukan oleh makhluk hidup terhadap lingkungannya.²⁸

Adapun teori yang digunakan oleh penulis merupakan teori dari M Darwis Hude yang dijelaskan dalam buku Emosi Penyelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur’an. M. Darwis Hude membagi cara pengendalian emosi ke dalam beberapa model, namun yang akan penulis gunakan dalam penelitian ini:

1. Pengalihan (Displacement)

Displacement adalah suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada objek lain.

2. Penyesuaian Kognisi (Cognitive Adjustment)

Cognitive adjustment adalah cara menilai sesuatu menurut paradigma subjek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki.

3. Coping

²⁷ Nadya Anindita, “Mengenai Rasa Sedih: Bagaimana Cara Bangkit Dari Kesedihan,” satu persen, 2022, satupersen.net.

²⁸ Sasrawan, “Tentang Psikologi.”

Coping adalah perilaku seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai situasi berupa masalah yang tidak diharapkan.²⁹

Dalam penulisan penelitian ini penulis menggunakan metode tematik (*Maudhu'i*). menurut Dr. Musthafa Muslim Tafsir *maudhu'i* adalah tafsir yang mengulas mengenai masalah-masalah yang terdapat di Al-Qur'an, yang mempunyai arti yang sama atau yang bertujuan untuk menghimpun ayat-ayat yang bisa disebut juga metode *Tauhidi* atau kesatuan yang selanjutnya melakukan pengamatan terhadap isi kandungan dengan cara yang tertentu, dan berdasarkan dengan syarat yang tertentu juga untuk memaparkan makna yang terkandung, mengeluarkan unsur-unsurnya, serta menghubungkan antara ayat yang satu dengan yang lainnya dengan hubungan yang bersifat komprehensif. Adapun langkah-langkah sebagai berikut³⁰

1. Memilih dan menetapkan topik yang akan dibahas
2. Menghimpun ayat Al-Qur'an yang membahas topik atau tema yang dibahas
3. Mengurutkan asbabun-nuzulnya
4. Mengetahui hubungan antar ayat dalam suratnya
5. Mengurutkan suatu bahasan dengan kerangka yang sempurna
6. Melengkapi hadis yang sesuai mengenai tema yang dibahas
7. Memahami ayat tersebut secara menyeluruh dengan metode menghimpun ayat yang memiliki makna yang sama, atau melalui cara mengkategorikan antara umum dan yang khas, serta yang mutlaq atau muqayyad atau memperlihatkan pertentangan secara lahiriyah.

Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada ayat-ayat yang berkaitan tentang pengendalian emosi sedih yaitu surat At-Taubah ayat

²⁹ M Darwis Hude, *Emosi Penyelajahan Religio- Psikologis Tentang Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*.h.,264-278

³⁰ Drs. Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir* (bandung, 2011).h., 114

40, 90; Yusuf ayat 13, 84, 86; Ali Imran ayat 139; dan juga an-Nahl ayat 127

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan penulis dalam penyusunan Penelitian ini dan memudahkan pembaca untuk mempelajari penelitian ini, maka penulis membagi skripsi ini kedalam 5 Bab, dengan sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I. yang berisikan Pendahuluan, Bab ini akan menjelaskan tentang latar belakang permasalahan penelitian, Rumusan dan batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka berfikir, metodologi penelitian, dan sistematika penulisan penelitian.

BAB II. Yang berisi landasan Teori, Bab ini membahas mengenai pengertian atau definisi Emosi, emosi dasar, ekspresi emosi, faktor terjadinya emosi, dampak dari emosi sedih, dan teori mengelola emosi sedih dalam sudut pandang psikologi

BAB III Metodologi Penelitian, Bab ini akan membahas tentang metode penelitian, jenis dan sumber data, Teknik pengumpulan data, dan juga Teknik analisis data

BAB IV Pembahasan, Bab ini akan membahas analisis dan penjelasan mengenai ayat yang membahas tentang Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an dan Psikologi, dan juga penerapan pengendalian emosi sedih dalam kehidupan

BAB V Penutup, yang berisikan Kesimpulan, pada Bab ini penulis akan menerangkan kesimpulan dari seluruh permasalahan yang ada pada rumusan masalah