

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam pribadi masing masing, manusia akan terus dihadapkan dengan satu masalah yang tentu akan menyulitkan dirinya (Patnani, 2013), yang tidak bisa diprediksi kapan terjadinya dan dimana. Dengan adanya masalah tersebut menjadikan seorang manusia dipaksa untuk berusaha menyelesaikannya sehingga ia akan mencapai titik dimana kebahagiaan akan datang setelah adanya ujian yang dilalui.

Manusia diciptakan oleh Allah SWT, dengan diberi akal sebagai pengatur atau pemilah dalam memilah milih keputusan dalam menjalani kehidupan ini dalam menggapai kebahagiaan setelah adanya ujian yang dialami manusia. Karena sejatinya dalam menjalani kehidupan adalah memilih pilihan terbaik dengan tujuan selalu mendekati kepada Allah SWT dalam semua aktivitas yang kita lakukan.

Dalam awal kelahiran seorang insan dibumi bahkan sudah memiliki dorongan sendiri di dalam dirinya, dorongan ini menjadi peran sebagai pribadi manusia untuk menggapai apa yang dituju, dengan akallah dorongan itu akan dipilih pilih antara dorongan baik atau pun buruk. Dorongan baik dan dorongan buruk itu adalah emosi pada diri manusia itu sendiri (R. rachmiy Diana, 2015).

Kemampuan merasakan dorongan emosi ini akan terus berkembang seiring dengan proses pendewasaan yang terpengaruh lingkungan, pengalaman pribadinya serta interaksi dengan orang lain (Romadhani, A. A., Adzhariah, S. I., & Safitri, 2022). Seorang anak yang baru lahir akan memiliki keterbatasan dalam merasakan emosi yang hanya mearasakan senang atau tidak senang. Pada usia dua tahun manusia akan bertambah kemampuannya dalam merasakan emosinya, pada usia ini perbendaharaan emosi akan sama dengan usia dewasa akan tetapi akan berbeda dalam mengeskpresikannya. Pada usia dua tahun ini akan lebih cenderung spontan dalam mengekspresikan emosinya namun dengan seiring masa perkembangan,

lingkungan seseorang tersebut akan mengajarkan bagaimana mengekspresikan emosinya sesuai dengan lingkungan disekitarnya (Firda, 2015).

Dalam perkembangannya secara biologis ini, manusia melewati beberapa fase emosi. Salah satu fase menuju kedewasaan adalah dimana ketika individu mulai mencari identitasnya, menyadari peran dirinya bagi lingkungan sekitar dan dirinya sendiri. Fase awal kedewasaan ini secara alami memicu refleksi tentang masa depan seperti kepuasan dengan pencapaian saat ini dapat memengaruhi kegelisahan dan kekhawatiran akan masa depan. Proses eksplorasi dan pencarian identitas ini dikenal sebagai *emerging adulthood*.

Sikap individu dalam menghadapi fase *emerging adulthood* bervariasi. Bagi mereka yang mencari tantangan, fase ini dianggap sebagai peluang untuk eksplorasi diri, menetapkan banyak target pencapaian, dan tanpa ragu mencoba berbagai hal. Namun, bagi individu lain, terutama yang merasa belum mencapai banyak hal di fase ini seperti mahasiswa yang fokus pada pembelajaran di kampus, masa depan terlihat samar. Mereka mungkin merasa tidak berguna bagi sekitar, tidak siap berkarir, bahkan menjadi beban. Perasaan seperti ini seringkali menjadi alasan utama kecemasan atau ketakutan terhadap masa depan. Transisi ini, yang dikenal sebagai *quarter-life crisis*, sering kali menyebabkan perasaan cemas, tekanan, dan kehampaan. Umumnya terjadi saat seseorang berada dalam tahap akademis sebagai mahasiswa, biasanya di usia 18-25 tahun. Dalam konteks global, sekitar 10-20% pemuda mengalami setidaknya satu gangguan mental seperti depresi atau gangguan kecemasan selama masa ini (Amira, 2023).

Untuk pengertian emosi sendiri sampai saat ini belum ada makna yang tepat baik menurut para ahli psikolog ataupun yang lainnya, *Oxford English Dictionary* mengartikan emosi sebagai “setiap kegiatan atau pergolakan pemikiran, perasaan, nafsu setiap keadaan mental yang hebat atau meluap luap” (R. rachmiy Diana, 2015). Dari segi etimologi, asal-usul kata "emosi" dapat ditelusuri dari bahasa Latin '*movere*,' yang berarti 'menggerakkan' atau 'bergerak. Kemudian, ditambahkan dengan awalan 'e' untuk memberikan makna 'bergerak menjauh.' Makna ini

menunjukkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal pokok dalam konsep emosi.

Meskipun ada penjelasan yang berbeda-beda dari berbagai psikolog, namun mereka semua setuju bahwa emosi adalah bentuk kompleks dari respons organisme yang melibatkan perubahan fisik seperti perubahan dalam bernafas, denyut nadi, produksi kelenjar, dan lain sebagainya. Dari perspektif mental, emosi diartikan sebagai keadaan senang atau cemas yang ditandai oleh perasaan yang kuat dan umumnya mengarah pada bentuk nyata dari perilaku tertentu. Jika emosi tersebut sangat intens, dapat menyebabkan gangguan terhadap fungsi intelektual, disosiasi tingkat tinggi, dan kecenderungan terhadap tindakan yang tidak terpuji (Firda, 2015).

Definisi emosi menurut ahli serupa dengan yang diungkapkan oleh Sarlito Wirawan Sarwono (1974), yang menyatakan bahwa tindakan sehari-hari kita dilandasi oleh perasaan tertentu, seperti perasaan senang atau tidak senang. Perasaan tersebut yang senantiasa menyertai aktivitas rutin kita disebut sebagai warna efektif. Tingkat kekuatan warna efektif ini dapat bervariasi, kadang-kadang kuat, kadang-kadang lemah, atau bahkan samar. Ketika warna efektif sangat kuat, perasaan-perasaan menjadi lebih dalam, intens, dan terarah, yang disebut sebagai emosi.

Daniel Goleman (1999) juga mengemukakan pandangan serupa, di mana emosi merujuk pada perasaan dan pemikiran khas, mencakup kondisi biologis dan psikologis, beserta serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Ada berbagai jenis emosi, dengan segala campuran, variasi, mutasi, dan nuansanya. Faktanya, ada lebih banyak variasi emosi daripada kata-kata yang kita miliki untuk menggambarannya (Gitosaroso, 2012).

Jika dibandingkan antara bahasa logika dengan bahasa emosi, pada kenyataannya manusia lebih sering bertindak menggunakan bahasa emosi itu sendiri dan begitu pentingnya untuk kita memanfaatkan bahasa emosi ini dalam memajukan pribadi masing masing.

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan oleh Daniel Goleman, dapat dijelaskan bahwa individu dengan tingkat kecerdasan intelektual (IQ) yang tinggi tidak selalu mencapai kesuksesan dalam hidup, sementara mereka yang memiliki IQ sedang dapat mencapai kesuksesan. Ini disebabkan oleh adanya kecerdasan emosional, yang melibatkan aspek pengendalian diri, semangat, ketekunan, dan kemampuan untuk memotivasi diri sendiri. Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan seseorang untuk memahami perasaan dirinya dan orang lain, mampu memotivasi diri sendiri, dan mengelola emosi dengan baik dalam berinteraksi dengan orang lain atau lingkungannya.

Pada bagian bagian emosi dasar itu sendiri terdiri dari amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, dan cinta. Terlepas dari semua bagian emosi takut menjadi sangat penting juga akan hal poengendaliannya terhadap pribadi seseorang. Terlebih dizaman gen Z serba modern ini kita bisa melihat berita yang kabarnya semakin marak kasus kasus bunuh diri dan depresi. Banyak sekali rasa takut yang dialami segelintir generasi muda seperti insecure, tidak percaya diri, takut tidak bisa seperti orang lain dan banyak juga yang lainnya. Sering juga terjadi ketika seseorang yang mengalami ketakutan akan melampisakan ke alkohol dan yang lainnya hal ini yang sangat tidak baik apalagi dilampiaskan dengan mengakhiri nyawa.

Dalam riset kesehatan 2013 disebutkan 6% masyarakat Indonesia mengalami gangguan mental emosional pada usia lebih dari 15 tahun, terjadi di kota Sulawesi tengah tertinggi sebesar 11,6% (Firda, 2015). Hal ini sangat berpengaruh terhadap kualitas generasi muda sebagai penerus, bagaimana mungkin bisa menjadi penerus tetapi tidak bisa mengendalikan rasa takut dalam dirinya sendiri sampai banyak yang mengatakan bahwa generasi anak muda sekarang dengan sebutan generasi mental health. Ini menunjukkan pentingnya tentangnya pengendalian rasa takut.

Berdasarkan fakta yang terjadi pengamatan pada situasi ini, ketika seseorang tidak mampu merespons masalah yang dialaminya, hal ini memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mentalnya. Dalam konteks psikologi, ketika individu menghadapi kesulitan, salah satu strategi untuk mengatasinya adalah melalui

pendekatan keagamaan. Dalam situasi seperti ini, agama dianggap memiliki peran krusial dalam memberikan dukungan kepada kesejahteraan mental seseorang saat menghadapi kesulitan. Pemahaman dan praktik ajaran serta hukum agama secara benar diyakini dapat membantu seseorang menjaga kesehatan mental dan fisik serta bertahan dalam menghadapi tantangan.

Islam sebagai agama yang sempurna memberikan Al-Qur'an sebagai panduan dari Allah. Jika dipelajari dan dipahami dengan baik, Al-Qur'an dapat membantu kita menemukan nilai-nilai yang bisa dijadikan pedoman dan arahan untuk mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan terkhusus sebagai pengendalian dari rasa takut yang ditimbulkan dari ujian ujian yang Allah berikan. Setiap ayatnya mengatur berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk memberikan dasar untuk hidup sebagai pribadi yang tangguh bagi umat muslim.

Bahkan dalam Al-Qu'an Allah Ta'ala berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 155:

وَأَنْبَلُوتَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Artinya: *“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar”*

Dalam surat Muhammad ayat ke 31 pun Allah menegaskan bahwa Dia akan menguji hamba-hamba-Nya:

وَأَنْبَلُوتَكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُؤَا أَخْبَارَكُمْ

Artinya: *“Sungguh, Kami benar-benar akan mengujimu sehingga mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di antara kamu serta menampakkan (kebenaran) berita-berita (tentang) kamu.”*

Dalam Tafsir al-Misbah karya dari Quraish Shihab beliau menerangkan bahwa ujian dari allah adalah sebagian bentuk nikmat besar berasal dari Allah SWT, selain itu ujian ini sangat berguna bagi seorang insan karena dalam ujian itu sangat

banyak terkandung hikmah dan pelajaran yang dapat diambil serta naik tingkat derajat seorang hamba yang telah melewati ujiannya. Maka dari itu ujian adalah hal yang baik dan tentu yang buruknya ialah kegagalan menghadapinya atau menghindari ujian itu.

Pendekatan yang digunakan dalam tulisan ini adalah pendekatan psikologi Islam. Psikologi Islam sendiri dapat diartikan suatu studi tentang jiwa dan perilaku manusia yang didasarkan pada pandangan dunia Islam (Nashori, 2010). Psikologi Islam juga dapat diartikan sebagai kajian Islam yang berhubungan dengan aspek-aspek dan perilaku kejiwaan manusia agar secara sadar dapat membentuk kualitas diri yang lebih sempurna dan mendapatkan kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Sebagaimana pengertian yang ditunjukkan oleh pengkaji psikologi Islam di atas tulisan ini didasarkan pada pandangan dunia Islam yang bersumber dari Al-Qur'an dan Al-Hadits yang mengkaji sebagian fenomena manusia dalam hal ini adalah dorongan tidak sadar, konflik batin, dan pengendalian emosi manusia.

Terkait dengan hal tersebut, maka perlulah adanya penelitian terkait bagaimana Al-Qur'an menjawab mengenai bagaimana mengendalikan rasa takut melalui pendekatan psikologi. Sehingga orang-orang di dunia ini dan umat Muslim khususnya, bisa mengendalikan rasa takutnya yang kerap mengganggu konsentrasi dan focus dalam hidup maupun dalam beribadah. Semoga penelitian ini diharapkan memberi kontribusi terhadap kajian tafsir dalam ranah akademik dan lainnya. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul: ***“PENGENDALIAN RASA TAKUT DALAM AL-QUR’AN (ANALISIS TEMATIK DENGAN PENDEKATAN TEORI DARWIS HUDE PSIKOLOGI ISLAM)”***

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Pengendalian Rasa Takut Di dalam Al-Qur'an melalui Pendekatan Psikologi.

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk Mengetahui Bagaimana Pengendalian Rasa Takut Di dalam Al-Qur'an melalui Pendekatan Psikologi.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini udah sudah seharusnya sebuah karya ilmiah memberikan dampak dan manfaat untuk penelitian selanjutnya. Adapun peneleitian ini mempunyai manfaat secara teoritis dan manfaat praktis (Putra, 2023).

1. Manfaat Teoritis

Penulis Mengharapkan bisa menjadi sumbangsih pemikiran dan membantu dalam kontribusi kemajuan ilmu pengetahuan, juga mendukung peningkatan literasi seagai referensi ubtuk oelaku akademik diruang lingkup Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada mengenai kajian pengendalian rasa takut menurut Al Qur'an.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini masih melibatkan kerangka dasar dalam bidang ilmu tafsir, dan diharapkan bahwa ke depannya akan berfungsi sebagai sumber data sekunder untuk literatur-literatur, serta menjadi kontribusi berharga pada pengetahuan mengenai pengendalian rasa takut dalam Al-Qur'an. Sebagai tambahan, diharapkan eksplorasi ini dapat memberikan informasi baru kepada berbagai panduan dan lembaga instruksional yang fokus pada pemahaman Al-Qur'an.

E. Tinjauan Pustaka

Untuk mengawali penelitian sudah seharusnya kita melakukan tinjauan literatur yang sangat penting karena memungkinkan untuk kita dapat mengevaluasi

penelitian sebelumnya. Penelitian yang terkait akan menjadi referensi atau sumber, kemudian dilakukan pemeriksaan dan mulai menyusun. Naskah ini berdasarkan berbagai sumber yang berbeda.

1. Pada artikel yang ditulis oleh R. Rachmy Diana terbit pada jurnal Unisia: Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam vol 37, 82, 2015. Pada penelitian tersebut menghasilkan bahwa Al-Qur'an secara luar biasa telah menggambarkan bagaimana seorang insan beriman yang memiliki formula tersendiri untuk menghadapi berbagai konflik batin. Pengendalian dorongan yang membawa kepada kebaikan serta menanggulangnya dengan melakukan kebaikan yang bisa mereduksi ketegangan emosi dalam kehidupannya. Pengendalian yang berharga ini dapat menjunjung pribadi yang bahagia. Psikologi Islam adalah studi tentang jiwa dan perilaku manusia yang didasarkan pada perspektif Islam. Psikologi Islam juga dapat diartikan sebagai kajian yang berhubungan dengan aspek-aspek kejiwaan dan perilaku manusia dalam Islam, dengan tujuan untuk membentuk kualitas diri yang lebih baik secara sadar dan mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. (R. R. Diana, 2015) persamaan penelitian ini ialah sama-sama menggunakan pendekatan psikologi Islam yang mengkaji tentang studi kejiwaan manusia berdasarkan pada Islam adapun perbedaannya pada artikel ini disebutkan dimana seorang yang beriman memiliki formula tersendiri untuk menangani konflik batin yang hanya terpacu kepada perilaku baik yang dilakukan seorang manusia yang beriman.
2. Pada skripsi yang berjudul "Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti Imran)" ditulis oleh Ririn Febrianty Salka, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, pada tahun 2022. Pada skripsi ini dijelaskan bahwa bagi kaum muslim Al-Qur'an dan Hadits dijadikan sebagai sumber pedoman utama bagi kehidupan, begitu pula mengenai hal pengendalian emosi yang bisa kita ambil pelajaran dari kisah Maryam salah satunya. Dalam pengendalian emosi takut dilakukan Maryam dengan tiga cara yaitu mengalihkan

ketakutan dengan objek lain yaitu Allah SWT dengan bentuk *zikrullah* upaya memohon dihindarkan dari hal yang membuat takut, berupaya *huznuzan* percaya pada takdir yang ditetapkan Allah SWT dan terakhir adalah menerima dengan penuh rasa sabar, ikhlas dan bersyukur (Febrianty, 2022) persamaan antara skripsi terdahulu ini dijelaskan bahwa Al-Qur'an dan Hadits ialah sebagai pedoman hidup dimana terdapat segala bentuk jawaban masalah yang dihadapi manusia begitu pun dalam pengendalian emosi. Terkait perbedaannya ialah pada skripsi terdahulu ini hanya mengkaji pengendalian emosi terhadap kisah Maryam.

3. Pada artikel yang ditulis oleh Ikhwan Fuad yang diterbitkan oleh jurnal An-Nafs yang berjudul: Menjaga Kesehatan Mental Menurut Perspektif Al-Qur'an dan Hadits mengemukakan bahwa, menjaga kesehatan menurut Al-Qur'an dan As-sunnah ialah dengan memegang prinsip wasathiyah (moderasi) dalam memenuhi kebutuhan, baik yang bersifat material dan spiritual. Al-Qur'an dan Hadits mengimplementasikan kesehatan mental ini dengan menguatkan medan spiritual, motivasi biologis dan mempelajari permasalahan yang urgent. Al-Qur'an dan Al-Hadits sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia untuk menjaga fitrahnya dalam mencapai kebahagiaan sejati. Al-Qur'an memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*), sementara Al-Hadits menyebut kata *al-fithrah*. Keduanya merupakan syarat penting bagi kesehatan mental yang harus dimiliki seorang muslim (Fuad, 2016). Untuk persamaan dalam skripsi terdahulu ini ialah dijelaskannya bahwa Al-Qur'an dan Hadits menjawab permasalahan kesehatan mental dengan menguatkan spiritual dan motivasi biologis. Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan skripsi terdahulu ini dimana skripsi terdahulu ini menjelaskan aspek pengenalan ialah dengan memegang prinsip wasathiyah dalam memenuhi kebutuhan yang bersifat material dan spiritual.
4. Pada artikel yang ditulis oleh Muhammad Gitosarosa yang dipublikasikan oleh jurnal Khatulistiwa LP2M IAIN Pontianak 2012 dengan judul,

Kecerdasan emosi (*emotional Intelligence*) dalam Tasawuf menyebutkan bahwa, seorang manusia bukan hanya harus memahami setiap makna emosi yang dirasakan tapi harus juga memanfaatkan untuk kebaikan dirinya sendiri serta harus mengerti atau memahami potensi yang dimiliki setiap orang yang bisa dirubah menjadi kekuatan nyata. Fakta bahwa manusia lebih sering bertindak berdasarkan bahasa emosi dari pada bahasa logika menyadarkan kita akan pentingnya memanfaatkan bahasa emosi untuk kemajuan bersama. Jika dalam interaksi antar sesama kita bisa menggunakan bahasa emosi yang terkendali, selain bahasa logika, tidak perlu ada kesengsaraan, peperangan, atau ketidakberdayaan (Gitosaroso, 2012). Dalam penelitian terdahulu ini ada persamaan terkait seorang manusia yang seharusnya memahami setiap makna emosi yang salah satunya ialah ketakutan dan memanfaatkan untuk kebaikan dirinya sendiri serta harus mengerti atau memahami potensi yang dimiliki setiap orang yang bisa dirubah menjadi kekuatan nyata. Perbedaan pada penelitian terdahulu ini disebutkan bahwa dalam interaksi antar sesama kita bisa menggunakan bahasa emosi yang terkendali, selain bahasa logika, tidak perlu ada kesengsaraan, peperangan, atau ketidakberdayaan.

5. Disebuah artikel yang ditulis oleh Sri Rahma Dewi dengan judul: Kecerdasan Emosi Pada Remaja vol 2, no 1, 2023. Jurnal Pendidikan UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukit Tinggi menekankan bahwa Kecerdasan emosional remaja menjadi suatu aspek yang perlu mendapatkan perhatian, yakni kemampuan mereka untuk menyesuaikan emosi sesuai dengan situasi dan kondisi tanpa mengekspresikannya secara berlebihan. Hasil observasi dan wawancara di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek menunjukkan variasi kecerdasan emosional remaja. Sebagian dari mereka mampu mengendalikan, memantau, dan mengelola emosi dengan baik, sementara sebagian lainnya menunjukkan keterlambatan dalam kemampuan tersebut. Remaja di panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek mengadopsi berbagai kegiatan positif atau bermanfaat, seperti shalat, membaca Al-Qur'an, berzikir,

meminta saran kepada teman atau pengurus panti, dan berbagi cerita antar teman sebagai cara untuk mengalihkan emosi yang mereka rasakan. Melalui berbagai aspek kecerdasan emosional ini, remaja yang tinggal di panti asuhan tersebut merasakan ketenangan, keterbukaan, dan kemampuan untuk mengendalikan perasaan mereka (Yusri, 2023). Persamaan yang dapat dilihat dalam penelitian terdahulu ini ialah dijelaskan bahwa kecerdasan bagi remaja patut diperhatikan yaitu kemampuan mereka dalam menyesuaikan emosi diri sendiri. Adapun perbedaan dalam penelitian terdahulu ini ialah objek penelitiannya yang berupa objek lapangan yang terfokus pada satu tempat yaitu panti asuhan Aisyiah Batu Taba Ampek Angkek.

6. Pada jurnal yang disusun oleh Ahmad Zian Sarnoto dan Sri Tuti Rahmawati dengan judul Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al Qur'an vol 10, no 1, 2020. Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan menjelaskan bahwa Kemahiran emosi dasar tidak muncul secara instan, melainkan membutuhkan proses pembelajaran dan dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosional, sebagai contoh, merupakan kapasitas individu untuk mengenali, mengatur, dan memotivasi emosi dirinya sendiri, serta untuk memahami emosi orang lain (empati) dan kemampuan untuk membangun hubungan yang sehat dengan orang lain melalui kerjasama (Sarnoto, Ahmad Zain, 2020). Dalam penelitian terdahulu ini terdapat persamaan dengan penelitian pengendalian rasa takut dimana dijelaskan bahwa kecerdasan emosi tidak datang secara instan tetapi membutuhkan proses pembelajaran selain itu perbedaan yang dilihat ialah pada aspek kajian dimana penelitian terdahulu ini lebih luas kajiannya yaitu kecerdasan emosional.
7. Jurnal yang disusun oleh Hafizhatur Rahmah "dengan judul Konsep Al Qur'an dalam mendidik Emotional Quotient (EQ) vol 1, no 2, 2023. Journal Of International Multidisciplinary Reseach dijelaskan Emosi merupakan representasi dari pikiran, perasaan, dan gerakan fisik yang bisa diartikan sebagai ekspresi mental individu yang berubah secara

otomatis, berkembang, dan sadar. *Patience* (kesabaran), *Gratitude* (rasa syukur), *Repentance* (taubat), *Good Character* (akhlaq yang baik), *Self-Awareness* (kesadaran diri), *Trust in Allah* (tawakkul), dan *Seeking Forgiveness* (memohon ampun) merupakan pertahanan pertama karena emosi yang terkait dengan keyakinan atau aqidah kepada Allah SWT dan menjadi penentu kualitas iman. Al-Qur'an menyatakan bahwa emosi senang lebih banyak dan beragam, baik dalam peristiwa dunia maupun akhirat. Emosi takut terkait dengan bencana dan ketakutan yang berhubungan dengan dimensi intrapersonal, interpersonal, dan metapersonal. Pengelolaan emosi menjadi hal yang penting untuk perkembangan kepribadian. Oleh karena itu, diperlukan berbagai langkah dan cara untuk mengatur dan mengendalikan emosi. Pendidikan yang berdasarkan perspektif al-Qur'an yang humanis, sesuai dengan prinsip-prinsip dan semangat al-Qur'an, diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam hal ini (Hafizhatur, 2023). Penelitian terdahulu ini menjelaskan emosi merupakan representasi dari pikiran, perasaan, dan gerakan fisik yang bisa diartikan sebagai ekspresi mental individu yang berubah secara otomatis, berkembang, dan sadar. Selain itu perbedaan dalam penelitian terdahulu ini lebih mengkaji terhadap Pendidikan yang humanis.

F. Kerangka Teori

Kesehatan mental dan masalah psikososial merupakan isu serius yang memerlukan perhatian (Ayuningtias & Rahyani, 2018). Fakta menunjukkan bahwa lebih dari setengah tempat tidur di rumah sakit di Amerika Serikat ditempati oleh pasien dengan gangguan mental, dan untuk merawat mereka, dana jutaan dolar dikeluarkan setiap tahunnya. Hal ini juga mungkin terjadi di Indonesia, di mana banyak individu yang secara fisik terlihat sehat dan memiliki segala kebutuhan materi, namun pada kenyataannya mungkin sebagian besar dari mereka menderita penyakit mental yang signifikan, yang pada akhirnya dapat mengancam kesehatan fisik mereka.

Sebagai fitrahnya manusia menjadi seorang *khalifah* didunia ini, tentunya untuk menjadi seorang manusia yang berhasil dunia akhirat pasti akan ada ujian yang diberikan Allah SWT disetiap saatnya. Ujian atau masalah selalu memicu emosi dalam diri manusia. Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra menyatakan bahwa manusia adalah makhluk yang secara alami memiliki emosi (Saputra, 2022). Ini berarti bahwa setiap hari, secara fitrah, manusia akan merasakan emosi dalam dirinya. Emosi muncul sebagai respons terhadap stimulus atau rangsangan tertentu (Febrianty, 2022).

Gejala gangguan mental sangat memengaruhi produktivitas seseorang, karena kesehatan seseorang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan hidup (Indarjo, 2009). Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik dapat menghadapi realitas kehidupan dengan perasaan senang, damai, dan bahagia, sehingga kepribadian mereka menjadi stabil dan siap untuk berkontribusi bagi komunitas mereka. Al-Qur'an sebagai sumber utama ajaran Islam, memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia dalam menjaga fitrahnya untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur'an memperkenalkan konsep jiwa yang tenang (*an-nafsu al-muthmainnah*).

Dalam ilmu tafsir, terdapat empat metode penafsiran, dari keempat metode ini ialah yang harus dilalui oleh seorang mufasir dalam menafsirkan al-Qur'an berdasarkan kepada aturan yang sudah ada. Empat *manhaj* ini diantaranya ialah: metode tahlili, dimana metode tahlili ini dikenal juga dengan metode analisis berusaha menjelaskan al-Qur'an dengan

Kerangka teori bisa menjadi panduan bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian atau sebagai instrumen untuk menjawab pertanyaan penelitian secara logis. Kerangka teori juga bisa dikatakan sebagai pisau analisis yang digunakan dalam sebuah penelitian. Dalam mendukung studi ini, penulis merujuk pada teori yang dikemukakan oleh M. Darwis Hude yang dapat ditemukan dalam bukunya yang berjudul "*Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*" sebagai dasar teoretis untuk penelitian ini (Agustin, 2022).

M. Darwis Hude mengelompokkan strategi pengendalian emosi ke dalam beberapa model, dan dari beberapa model tersebut, peneliti akan memanfaatkan tiga model berikut dalam penelitian ini (D. A. Putri, 2021):

1. **Pengalihan (*Displacement*)** Pengalihan merupakan metode untuk mengalihkan atau mengarahkan ketegangan emosional ke objek lain.
2. **Penyesuaian Kognitif (*Cognitive Adjustment*)** Penyesuaian kognitif adalah suatu cara menilai suatu hal berdasarkan paradigma subjek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang diinginkan.
3. **Coping** Coping adalah perilaku individu dalam menangani, menerima, atau mengatasi situasi yang berupa masalah yang tidak diinginkan.

Penulis memilih teori ini sebagai dasar penelitian karena teori ini memudahkan pengaplikasian manajemen emosi yang berkaitan dengan rasa takut yang akan di paparkan pada Bab IV nanti. Dengan menggunakan teori ini, penulis berencana untuk menganalisis tahapan pengelolaan perasaan takut yang dialami oleh manusia.

G. Sistematika Penulisan.

Adapun rencana garis besar penelitian yang akan di lakukan penulis adalah sebagai berikut:

BAB I membahas tentang pendahuluan, yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian baik manfaat secara teoritis maupun praktis, tinjauan pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan diakhir yaitu sistematika penulisan.

BAB II berisi tentang landasan teori, yang menguraikan pengertian emosi macam-macam emosi, dan tinjauan umum tentang psikologi.

BAB III membahas tentang metodologi penelitian, sesuai dengan buku pedoman penulisan skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

BAB IV merupakan bab inti dalam penelitian ini yaitu membahas mengenai hasil dan penelitian dalam pembahasan objek penelitian yang dilakukan oleh penulis.

BAB V merupakan bab penutup, yaitu bab yang berisi kesimpulan dan saran terkait penulisan yang telah dilakukan oleh penulis.

