

ABSTRAK

Yusuf El Hakim, “Bentuk Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an Studi Tematik Analisis Kisah Para Nabi Ulul Azmi” Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Pengendalian emosi yang baik, tidak hanya mampu menempatkan diri pada posisi yang tepat, akan tetapi bagaimana bersikap dan memahami perasaan dari diri sendiri atau orang lain. Terkait dengan pengendalian emosi tidak semuanya positif, tetapi ada juga yang sifatnya negatif. Kemudian bagaimana dengan para nabi, apakah mereka yang dianugerahkan *‘ismah* langsung dari Allah Swt. akan terbebas dari kesalahan atau justru kesalahannya akan mengurangi kemaksumannya sebagai utusan Allah Swt.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat yang mengenai emosi dan bentuk pengendalian emosi dari kisah nabi ulul azmi dalam Al-Qur’an. Adapun data primer yang berasal dari ayat-ayat Al-Qur’an yang membahas bentuk pengendalian emosi. Sedangkan data sekundernya menggunakan kitab-kitab tafsir dari *Tafsir Al-Qurthubi, Al-Misbah, Al-Azhar, Al-Munir, Fi Zilalil Qur’an*.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yaitu studi kepustakaan dengan metode deskriptif-analisis yang fokus kajiannya terletak pada para nabi ulul azmi. Dengan pendekatan psikologi yang dibantu dengan buku dari M. Darwis Hude yang berjudul Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur’an dan jurnal yang berkaitan dengan tema pembahasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari penafsiran Al-Qur’an mengenai bentuk pengendalian emosi dari kisah para nabi ulul azmi memiliki keragaman emosi serta bentuk pengendalian emosinya. Nabi Nuh a.s. pada ayat QS. Nuh [71]: 21 marah dan di ayat QS. Hud [11]: 45 sedang sedih. Kemudian Nabi Ibrahim a.s. juga menunjukkan marahnya pada ayat QS. Al-Anbiya’ [21]: 57-58 dan di ayat QS. As-Saffat [37]: 103 kepasrahan atas perintah-Nya. Nabi Musa a.s. pada QS. Al-A’raf [7]: 150 yang marah dan dalam QS. Al-Qashash [28]: 18 ketakutan. Nabi Isa a.s. QS. Al-Ma’idah [5]: 118 yang memasrahkan semua urusannya kepada Allah. Nabi Muhammad saw. pada ayat QS. Ali ‘Imran [3]: 128 yang hendak marah dan dalam QS. ‘Abasa [80]: 1 memunculkan muka tidak sukanya. Ditemukan dari kisah nabi ulul azmi ini bentuk emosi, diantaranya marah, sedih, sabar dan takut. Kemudian dari para nabi yang mengeluarkan emosinya dalam bentuk yang berbeda-beda dapat dikategorikan dengan model atau bentuk pengendalian emosi menurut buku dari M. Darwis Hude yang membahas religio-psikologis tentang emosi manusia, yang diantaranya; pertama, *displacement* atau pengalihan yang bentuknya meliputi katarsis, rasionalisasi dan dzikrullah. Kedua, *cognitive adjustment* meliputi husudzon, empati dan altruisme. Ketiga, *coping* yang dalam wujudnya ada sabar-syukur, pemberian maaf dan adaptasi-*adjustment*.

Kata kunci: Emosi, Pengendalian, Ulul Azmi