

# DAMPAK PSIKOLOGIS KELUH KESAH DALAM AL-QUR'AN

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Strata 1  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

**WENNY SYAWATUL HASANAH**  
NIM: 11732203012

**PEMBIMBING I**  
Drs. H. Ali Akbar, MIS

**PEMBIMBING II**  
Suja'i Sarifandi, M.Ag

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR  
FAKULTAS UHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1442 H/ 2021 M**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KEMENTERIAN AGAMA  
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
 FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. HR. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
 Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id.E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**PENGESAHAN**

Skripsi yang berjudul : Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam al-Qur'an

Nama : Wenny Syawatul Hasanah  
 Nim : 11730223107  
 Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Senin

Tanggal : 21 Juni 2021

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 06 Juli 2021

Dekan,

**Dr. H. Jamaluddin, M. Ush**  
 NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

**Dr. Zulkifli, M. Ag.**  
 NIP. 19741006 200501 1 005

Sekretaris/Penguji II

**Afriadi Putra, S.Th.I, M. Hum**  
 NIP. 19890420 201801 1 001

MENGETAHUI

Penguji III

**Dr.H. Masvuri Putra, Lc., M. Ag.**  
 NIK. 19710422 200701 1 019


Penguji IV

**Advnata, M.Ag**  
 NIP. 19770512 200604 1 006



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Ha  UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. I.L.R. Soebrandas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Drs. H. Ali Akbar, MIS**  
**DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN**  
**UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**Nota Dinas**

Hal : Pengajuan Skripsi  
An. **Wenny Syawatul Hasanah**

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Ushuluddin  
**UIN SUSKA RIAU**  
di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*  
Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdri. **Wenny Syawatul Hasanah**, yang berjudul: **Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam Al-Qur'an** telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

Maka dengan ini dapat di setujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 19 April 2021  
Pembimbing/I,

**Drs. H. Ali Akbar, MIS**  
**NIP. 19641217199103 1 001**



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id,E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**SUJA'I SARIFANDI, M.Ag**  
**DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN**  
**UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**Nota Dinas**

Hal : Pengajuan Skripsi  
An.Wenny Syawatul Hasanah

Kepada Yth.  
**Dekan Fakultas Ushuluddin**  
**UIN Suska Riau**  
di-  
Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi atas nama Sdri. **Wenny Syawatul Hasanah**, yang berjudul: **Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam Al-Qur'an**, telah dapat diajukan sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) dari Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin.

Dengan ini dapat di setujui untuk diuji secara resmi dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian untuk dapat dimaklumi, atas perhatian diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Pekanbaru, 07 April 2021  
Pembimbing II,

**SUJA'I SARIFANDI, M.Ag**  
**NIP. 197005031997031002**

UIN SUSKA RIAU





**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : **Wenny Syawatul Hasanah**  
 Nim : 11732203012  
 Tempat/ Tgl. Lahir : Lurah/ 26 Januari 1999  
 Program Studi : Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul : “Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam al-Qur’an” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, merupakan hasil karya saya sendiri. Adapun bagian- bagian tertentu yang terdapat di Skripsi ini, yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian- bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan Gelar Akademik yang saya sandang dan sanksi- sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang- undangan yang berlaku.

Pekanbaru, 6 Mei 2021



**WENNY SYAWATUL HASANAH**  
**NIM. 11732203012**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini untuk mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang memunculkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Wenny Syawatul Hasanah  
 UIN Suska Riau  
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## MOTTO HIDUP

*Kamu Bisa Karna Kamu Yakin*



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah Rabbil 'Alamin* segala puji hanya milik Allah SWT. Aku memuji-Nya, dan meminta kepada-Nya, dan aku berlindung kepada-Nya dari pada kejahatan pada diriku, dan dari pada keburukan perbuatan ku. Siapa yang Allah berikan hidayah, maka ia tak akan berada dalam kesesatan, dan siapa yang tidak Allah berikan hidayah, niscaya ia akan berada dalam kesesatan. Ucapan syukur hanyalah bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, dan taufiknya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian ini tanpa ada halangan dan apapun. Shalawat serta salam semoga tetap tercurahkan kehadiran Nabi besar Muhammad SAW keluarganya dan sahabat- sahabatnya.

Penulisan skripsi ini sungguh membutuhkan kerja keras, kesabaran, dan konsiten guna menghasilkan penelitian yang akurat sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah yang berlaku. Skripsi “Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam al-Qur’an” dapat terselesaikan sesuai dengan harapan penulis. Kebahagiaan tak ternilai penulis rasakan karena dapat menyelesaikan tulisan ini untuk melengkapi syarat- syarat guna mendapatkan gelar sarjana S1 Ilmu al-Qur’an dan Tafsir. Sebagai tanda syukur dan terimakasih yang sangat dalam atas tunjuk ajar, bimbingan, dan nasehat baik berupa moral maupun material maka penulis mengucapkan terimakasih yang sebanyak- banyaknya.

1. Ayahanda Zulfahmi dan Ibunda Zuhidayati tercinta serta adik Redhatul Fahmi Hidayat tercinta, dan semua keluarga yang telah memberikan motivasi, do’a dan dukungan lahir bathin, semoga Allah SWT memberi balasan yang baik atas semua kebaikannya.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunnas Rajab, M.Ag Selaku Rektor UIN Suska Riau beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
3. Bapak Dr. Jamaluddin, M.Us, Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau beserta jajarannya yang telah mengantarkan penulis hingga menyelesaikan program S1.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Ibuk Jani Arni, M.Ag, Selaku Ketua Jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir beserta Bapak, Ibuk TU dan semuanya yang telah memberikan pelayanan administrasi kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Zulkifli, M.Ag, Selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama ini.
6. Bapak Dr. H. Ali Akbar, MIS selaku pembimbing satu yang telah membantu dan mengarahkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Suja'i Sarifandi, M.Ag selaku pembimbing dua yang telah membantu dan mengarahkan untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak/ Ibuk Dosen yang telah memberikan dan mengajarkan ilmu dan pengetahuan. Semoga Allah berikan kemuliaan dan derajat yang tinggi. Semoga ilmu yang diberikan bermanfaat dunia dan akhirat.
9. Teruntuk sahabat- sahabat penulis, Nurhalimah, Rahmawati, dan Yosi Febrianti, sahabat- sahabat seperjuangan, Ayu Armi Putri, Nurfadilah, Ilena Eristya, Rodhatul Husna, Siti Ahmar Ayu, Nur Syazani, Mutia Rahma Yeni, Jumi'rah, Asyrafun Nisa, Indah Ma'rifatullah Diniyah, Sundari, Sonia Rahma Dinar, Roudhatul Ulfa, dan teruntuk group kacang tercinta, Mirna sari Lubis, Risma Liza, Sri Wahyuni, Revia Anita Sari, Putri Solekah yang telah memberikan support dan do'anya.
10. Teruntuk keluarga Ilmu al-Qur'an dan Tafsir khususnya angkatan 2017 kelas A, yang telah memberikan support dan do'anya.





## DAFTAR ISI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Ujara tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 1. Dilarang mengutip, selanjutnya atau dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### HALAMAN PENGESAHAN

### NOTA DINAS

SURAT PERNYATAAN .....i

MOTTO HIDUP .....ii

KATA PENGANTAR .....iii

DAFTAR ISI.....v

PEDOMAN TRANSLITRASI .....vii

ABSTRAK .....ix

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang ..... 1

B. Identifikasi Masalah .....4

C. Batasan Masalah .....4

D. Rumusan Masalah .....5

E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian.....5

F. Sistematika Penulisan .....5

### BAB II TINJAUAN UMUM KELUH KESAH

A. Tinjauan Teori Keluh Kesah .....7

1. Pengertian dan Karakteristiknya .....7

2. Penyebab Keluh kesah .....10

3. Defenisi Psikis .....11

B. Metodologi Tafsir .....11

1. Pengertian dan Ruang Lingkup Tafsir .....12

2. Sejarah Perkembangan Tafsir .....14

C. Tinjauan Pustaka .....16

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....18

B. Metode Pengumpulan Data.....18

C. Pengumpulan Data .....19



D. Analisis Data .....20

**BAB IV IDENTIFIKASI DAN PENAFSIRAN AYAT**

A. Pandangan al-Qur'an terhadap Keluh Kesah .....22

1. Identifikasi Ayat .....22

2. Penafsiran Ayat .....26

3. Pandangan al-Qur'an .....37

B. Pengaruh Keluh Kesah terhadap Psikis dan Cara Mengatasinya .....24

1. Berkeluh kesah merupakan tekanan psikis .....39

2. Dampak Keluh kesah .....41

3. Mengobati Keluh kesah dalam al-Qur'an .....43

4. Mengobati Keluh kesah dalam Ilmu Psikologi .....59

**BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....63

B. Saran .....65

**DAFTAR PUSTAKA**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab- Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB), Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, pada tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/ U/ 1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi.

### A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ا	A	ط	Th
ب	B	ظ	Zh
ت	T	ع	'
ث	Ts	غ	Gh
ج	J	ف	F
ح	H	ق	Q
خ	Kh	ك	K
د	D	ل	L
ذ	Dz	م	M
ر	R	ن	N
ز	Z	و	W
س	S	ه	H
ث	Sy	ء	'
ش	Sh	ي	Y
ذ	Di		

### B. Vokal Panjang dan Diftong



Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan "a", *kasrah* dengan "i", *dlomah* dengan "u", sedangkan bacaan panjang masing- masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang =	Â	misalnya قال	menjadi qa`la
Vokal (i) panjang =	î	misalnya قيل	menjadi qi`la
Vokal (u) panjang =	Û	misalnya دون	menjadi du`na

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh diganti dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga suara diftong, wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay".

Perhatikan contoh berikut:

Dialog (aw) =	او	misalnya قول	menjadi qawlun
Dialog (ay) =	اي	misalnya خير	menjadi khayrun

### C. Ta' marbu`thah (ة)

*Ta' marbu`thah* ditransletkan dengan "t" jika berada dikalimat, tetapi apabila *Ta' marbu`thah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransletkan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة المدرية menjdi *al- risalaṭ li al- mudarrisah*, atau apabila berada di tengah- tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf dan mudlaf ilayh*, maka ditrasliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

### D. Kata Sandang dan Lafdh al- Jala`lah

Kata sandang berupa "al" ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat sedangkan "al" dalam lafadh jala`lah yang berada di tengah- tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh- contoh berikut ini:

- a. Al- Imam al- Bukhari mengatakan
- b. Al- Bukhari dalam muqadimah kitabnya menjelaskan
- c. Masya`` Alla`h Ka`na wa ma` lam yasya` lam yakun.





## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul, “Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam al-Qur’an”. Latar belakang pada penelitian ini ialah adanya kebiasaan manusia berkeluh keluh kesah. Ketika seorang mendapatkan suatu musibah atau sesuatu perkara yang orang tersebut tidak menyukainya maka ia akan mengeluh baik dalam keadaan mengumpat, berputus asa atau mencemooh keadaan tersebut. Selain itu keluh kesah yang terus menerus dilakukan akan berdampak pada psikis seseorang, hal ini dibuktikan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Departemen Biologi dan Psikologi Klinis di Universitas Friedrich Schiller di Jerman mengungkapkan bahwa “Jika kita berada bersama orang-orang berperilaku negatif atau yang suka mengeluh terus-menerus, menyebabkan otak memiliki reaksi emosional yang sama yang akan kita alami ketika berada dalam kondisi stres. Jika tingkat stres dan emosi negatif pada diri sendiri meningkat maka makin tertekan, rendah diri, dan tidak dapat berpikir positif. Rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana pandangan al-Qur’an terhadap keluh kesah dan bagaimana akibatnya terhadap psikis. Penelitian ini bersifat kepustakaan (*library Reserch*). Metode yang digunakan adalah metode tematik (*Maudhu’i*) yaitu mengumpulkan ayat yang memiliki tema yang sama, menjelaskan penafsiran ayat-ayat tersebut. Hasil penelitian ini adalah berkeluh kesah merupakan sifat dasar yang ada sejak lahir sebagaimana yang tertuang dalam al-Qur’an surat al-Ma’arij ayat 19. Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Kitab Tafsir al-Munir, kata (هَلُوْعًا) atau keluh kesah adalah cepat resah terkena musibah, cepat menolak ketika mendapat kebaikan. al-Maragi, Wahbah az-Zuhaili, dan Ibnu Katsir berpendapat bahwa Allah tidak menyukai orang yang mengeluh serta berputus asa. Manusia yang suka mengeluh berarti mereka tidak menyukai semua ketetapan Allah, tidak mensyukuri semua nikmat yang di berikan Allah. Namun tidak semua keluh kesah itu buruk seperti mengadu (doa) kepada Allah, jika kontesaknya mengadu segala kegelisahan hati dan memohon ampun maka itu dibolehkan. Dampak jika sifat ini menjadi kebiasaan adalah menjadikan manusia bersifat sombong, takabur, hingga menjadi tekanan terhadap jiwa dan dapat mengakibatkan stres berat. Menurut para mufasir dalam kitab tafsirnya, pada surat al-Ma’arij ayat 22-35 Allah telah menjelaskan bahwa kebiasaan ini akan terhindar pada individu yang mengerjakan sholat, sedekah, percaya akan hari akhir, takut akan hari pembalasan, menjaga diri dari perbuatan tercela, amanah, menjadi saksi yang adil dan menjaga sholatnya. Sedangkan dalam ilmu psikologi langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari keluh kesah adalah: dengan adanya kecerdasan emosional pada diri.

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Dilarang menyalin, mengutip, atau memperbanyak atau menerbitkan seluruh atau sebagian isi buku ini tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang menyalin, mengutip, atau memperbanyak atau menerbitkan seluruh atau sebagian isi buku ini tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## ABSTRACT

This thesis is entitled, "ENTITLED SIGHING IN THE QUR'AN AND IT'S EFFECT ON PSYCHIC." The formulation of the problem in this study; What is the view of the Qur'an on complaints and what are the consequences for the psyche. This research is library research. The method used is the thematic method (Maudhu'i) which is collecting verses that have the same theme, explaining the interpretation of these verses. The result of this study is that complaining is a basic trait that exists from birth as stated in the Qur'an letter al-Marij verse 19. According to Wahbah Zuhaili in the book of Tafsir Al-munir, the word (هَلُوْعًا) or complaining is fast, restless exposed to calamity, quickly refuse when it gets good. al-Maragi, Wahbah Zuhaili, and Ibn Kathir argue that Allah does not like people who complain and despair. Humans who like to complain mean they do not like all the provisions of Allah, are not grateful for all the blessings that Allah has given. But not all complaining is bad like complaining (praying) to Allah, if the context is complaining about all the restlessness of the heart and asking for forgiveness then it is permissible. The impact if this trait becomes a habit is to make humans arrogant, arrogant, to become pressure on the soul and can cause severe stress. According to the commentators in his commentary, in Surah Al-Ma'rij verses 22-35 Allah has explained that this habit will be avoided in individuals who pray, give alms, believe in the last day, fear the day of retribution, protect themselves from disgraceful acts, trust, be a fair witness and keep his prayers. Meanwhile, in psychology, the steps we can take to avoid complaints are: by having emotional intelligence in ourselves.

- Hak cipta dilindungi undang-undang. UIN Suska Riau
1. Dilarang mengutip, menyalin, atau menjiplak sebagian atau seluruh isi karya tulis ini tanpa seizin UIN Suska Riau dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## الملخص

هذه الرسالة بعنوان "الشكوى من منظور القرآن ونتائج علم النفس" .. صياغة المشكلة في هذه الدراسة ؛ ما هو رأي القرآن في الشكوى وما هي عواقبها على النفس؟ هذا البحث هو بحث مكتبة. والطريقة المستخدمة هي الطريقة الموضوعية وهي جمع الآيات التي لها نفس الموضوع وشرح تفسير هذه الآيات. وخلصت هذه الدراسة إلى أن الشكوى صفة أساسية موجودة منذ الولادة كما ورد في القرآن حرف الآية 19 من سورة المعراج. وبحسب وهبة الزهيلي في كتاب تفسير المنير ، فإن كلمة (هَلُوْعًا) أو التذمر سريعًا ، لا يهدأ متأثرًا بالمصيبة ، فسرعان ما ارفض عندما تتحسن. يقول المراغي وهبة الزهيلي وابن كثير أن الله لا يحب الذين يشتكون ويثسوا. إن البشر الذين يحبون التذمر يعني أنهم لا يحبون كل أحكام الله ، ولا يشكرون الله على كل النعم التي أعطاها الله. ولكن ليس كل شكاية سيئة كالتذمر إلى الله ، فإن كان السياق يشكو من كل تملل القلب ويستغفر فهو حائز. التأثير إذا أصبحت هذه السمة عادة هو جعل البشر متعجرفين ، متعجرفين ، ليصبحوا ضغطًا على الروح ويمكن أن يسبب ضغطًا شديدة. وبحسب المفسرين في شرحه ، فقد أوضح الله تعالى في سورة المعراج الآيات 22 - 35 أن هذه العادة يجب اجتنابها عند من يصلي ويصدق ويؤمن باليوم الأخير ويخشى يوم القصاص ويحمي نفسه. من الفاحشة ، الثقة ، كونوا شاهداً عادلاً واحفظوا صلاته. في الوقت نفسه ، في علم النفس ، الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتجنب الشكاوى هي: وجود ذكاء عاطفي في أنفسنا.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an ialah kitab suci wahyu Allah SWT, yang ditujukan untuk umat manusia, diri pribadi dan alam semesta. Al-Qur'an merupakan kitab yang sempurna, memuat berbagai persoalan kehidupan manusia, baik itu berhubungan dengan akidah, ibadah, muamalah, politik, sosial dan ekonomi.<sup>1</sup> Al-Qur'an tidak hanya memuat pesan-pesan ilahiyah tentang moralitas universal kehidupan dan masalah spritualitas, tetapi juga menjadi sumber ilmu pengetahuan yang unik sepanjang kehidupan manusia.<sup>2</sup> Ilmu pengetahuan tersebut meliputi segala ilmu yang dibutuhkan manusia dalam menjalani kehidupan termasuk ilmu psikologi. Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari tingkah laku atau kegiatan psikis individu dalam hubungannya dengan lingkungannya<sup>3</sup>

Setiap individu mengalami berbagai perubahan perasaan yang berpengaruh terhadap tingkah laku seperti perasaan senang atau tidak senang yang menjadi mendalam, lebih luas, dan lebih terarah. Perasaan seperti ini disebut emosi.<sup>4</sup> Emosi secara umum digambarkan sebagai landasan manusia dalam bertindak atau berprilaku. Ketika manusia dalam keadaan emosi tidak baik manusia jadi susah mengendalikan dan mengarahkan jiwa serta tidak dapat menentukan kehendak dan akalunya. Terkadang keadaan tersebut dapat menimbulkan penyakit hati seperti berkeluh kesah.

<sup>1</sup> Umar Latlef, *Konsep Amarah menurut al-Qur'an*, Jurnal al-Bayan, Vol. 21, No. 32, Juli-Desember, 2015, hlm. 69.

<sup>2</sup> Ali Akbar, "Kontribusi Teori Ilmiah terhadap Penafsiran", Jurnal Ushuluddin, Vol. 23, No. 1, Juni, 2015, hlm. 31.

<sup>3</sup> Sarwono. Sarlito, Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, . 2010), hlm.10.

<sup>4</sup> Mahyuddin Barni, *Emosi Manusia dalam al-Qur'an Prespektif Pendidikan*, (Banjarmasin: Antasari Press, 2014), hlm. 1.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penyakit hati dapat menjangkiti semua orang tanpa terkecuali termasuk guru, syekh dan ulama. Penyakit ini begitu halus meracuni hati yang murni hingga mempunyai bercak-bercak noda. Jika tidak segera dilakukan pengobatan penyakit ini bisa menyebabkan kegagalan, kesedihan dan membuat hidup seolah tidak ada arti. Dan jika tidak diobati maka menyebabkan hati yang mati (*Qalb Mayyit*).

Keluh kesah dapat dipicu pada individu yang tidak dapat mengontrol pikiran dan aktivitas dari ucapannya. Tanpa sadar orang tersebut akan mengeluh atau mengumpat untuk melampiaskan kekesalannya. Keluh kesah merupakan sifat dasar yang dimiliki manusia sejak lahir sebagaimana Allah sebutkan dalam al-Qur'an surat al-Ma'arij ayat 19-21

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ۝ ٢٠

“*Sesungguhnya manusia itu diciptakan dalam keadaan yang suka berkeluh kesah. (19). Apabila ia ditimpa musibah iya akan berkeluh kesah (20)*”.<sup>6</sup>

Menurut Wahbah az-Zuhaili dalam Kitab Tafsir al-Munir disebutkan bahwa kata *هَلُوعًا* adalah cepat resah terkena musibah, cepat menolak ketika mendapat kebaikan. *جَزُوعًا* adalah orang yang cepat menyerah dan putus asa, serta patah semangat.<sup>7</sup> Maksudnya ialah apabila manusia mendapatkan suatu cobaan atau ujian ia akan mengeluh dengan keadaan yang ia terima dan ketika ia diberi nikmat berupa harta ia akan menjadi kikir. Manusia akan berkeluh kesah ketika lingkungan, alam dan apa yang menghalanginya untuk memenuhi apa yang ia inginkan.<sup>8</sup> Tsa'lab berpendapat “sesungguhnya Allah telah menafsirkan lafaz *al-Halu'* yaitu orang yang mendapatkan keburukan maka dia nampak gelisah,

<sup>5</sup> Zairina Nurul Uman, *Guru Baper Bawa Perubahan*, (Surakarta: CV Oase Group, 2019), hlm. 8.

<sup>6</sup> Departemen Agama RI, *al-Qur'an dan Terjemahannya al-Jumatul Ali*, (Bandung: CV Penerbit J-ART, 2004), hlm. 579.

<sup>7</sup> Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, Jilid 15, (Depok : Gema Insani, 2001), hlm. 137.

<sup>8</sup> Aa Gym, *Adakah Allah selalu di Hati Mu*, (Jakarta: Penerbit Pustaka, 2004, ), hlm. 78.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sedangkan lafaz *Jazu'an* merupakan kata yang ditunjukkan untuk sifat dari berkeluh kesah, Sifat keluh kesah pada ayat ini adalah sifat tercela yang dapat membuat seseorang berpikiran negatif rendah diri, pesimis, gampang stres, tertekan, pemikiran tidak berkembang, minder, insecure dan pengaruh psikis (mental) lainnya. Tidak hanya itu individu yang kecewa dengan apa yang mereka harapkan mereka pun jadi lupa untuk bersyukur kepada Allah. Allah menyebutkannya dalam surat Yunus ayat 12 :

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبَةٍ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَن لَّمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زَيْنٌ لِّلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ١٢

*“Dan apabila manusia ditimpa bahaya dia berdoa kepada kami dalam keadaan berbaring, duduk atau berdiri. Tapi setelah kami hilangkan bahaya itu dari padanya, (dia kembali melalui jalannya yang sesat) seolah-olah dia tidak pernah berdoa kepada kami untuk menghilangkan bahaya yang telah menyimpannya. Demikian lah dijadikan terasa indah bagi orang- orang yang melampaui batas (12)”.*<sup>9</sup>

Dari penjelasan ayat dapat dipahami bahwa manusia senantiasa keluh kesah dan lupa untuk bersyukur dengan apa yang telah mereka peroleh. Padahal peristiwa yang terjadi itu belum tentu buruk. Jika manusia dapat bersabar dan bersyukur dengan apa yang terjadi maka individu tersebut akan memiliki jiwa yang tenang dalam hidupnya. Selain itu keluh kesah yang terus menerus dilakukan akan berdampak pada psikis seseorang. Hal ini dibuktikan dengan sebuah studi yang dilakukan oleh Departemen Biologi dan Psikologi Klinis di Universitas Friedrich Schiller di Jerman mengungkapkan bahwa “jika kita berada bersama orang-orang berperilaku negatif atau yang suka mengeluh terus-

<sup>9</sup> Departemen Agama RI, *al-Hidayah al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*, ( Banten: P.T. Kalim, 2010), hlm. 210.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 © Hak cipta dimiliki UIN Suska Riau  
 Site: lamia.com  
 Sultan Syarif Qahar Ghalib  
 Pekanbaru, Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruhnya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menerus, menyebabkan otak memiliki reaksi emosional yang sama yang akan kita alami ketika berada dalam kondisi stres.<sup>10</sup>

Jika tingkat stres dan emosi negatif pada diri sendiri meningkat maka makin tertekan, rendah diri, dan tidak dapat berpikir positif. Hal ini sangat berdampak buruk. Itulah mengapa dengan latar belakang mengeluh yang seperti ini penulis tertarik untuk mengangkat tema ini. Oleh karena itu agar pembahasan lebih terarah dan mudah dipahami penulis membahasnya dalam skripsi ini pada suatu judul yaitu: “Dampak Psikologis Keluh Kesah dalam al-Qur’an”

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah mengenai judul yang akan dibahas dalam tulisan ini, diantaranya sebagai berikut;

1. Bagaimana pandangan al-Qur’an terhadap kebiasaan keluh kesah.
2. Kenapa manusia sering berkeluh kesah dengan keadaan yang terjadi.
3. Apakah keluh kesah yang sering dilakukan dapat mengganggu mental dan jiwa seseorang.
4. Apakah keluh kesah berpengaruh pada kesehatan tubuh seseorang.
5. Bagaimana cara menghindari sifat keluh kesah.

## **C. Batasan Masalah**

Untuk lebih fokus, dan mendalamnya penelitian ini, maka penulis memandang permasalahan penelitian yang diangkat perlu dibatasi, yakni kata mengeluh pada surat al-Ma’arij ayat 19-35, Hud ayat 9-11, Ibrahim ayat 21, dan al-Fushilat ayat 49. Dalam hal ini, penulis akan merujuk kepada kitab-kitab tafsir muktabarrah yaitu Tafsir Ibnu Katsir karya Abul Fida’ Ismail bin Amr bin Katsir, Tafsir al-Maragi karya Ahmad Mustafa al-Maraghi dan Tafsir al-Munir karya

<sup>10</sup> Wulan Arumbi, *Stop Mengeluh ! dampak Negatif dari selalu Mengeluh*, <https://psylline.id/stop-mengeluh-dampak-negatif-dari-selalu-mengeluh.htm>. Diakses pada Rabu, 08 Juni 2020, pukul 21.30 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Wahbah az-Zuhaili, serta buku dan jurnal yang ada kaitannya dengan berkeluh kesah.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapatlah dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana pandangan al-Qur'an terhadap keluh kesah?
2. Bagaimana dampak keluh kesah terhadap psikis?

#### **E. Tujuan Dan Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan dari uraian batasan dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penulisan ini adalah untuk menjawab berbagai masalah yang telah di sebutkan sebelumnya, dan mencari jawaban atas persoalan-persoalan sebagai berikut: (1) untuk mengetahui kebiasaan manusia berkeluh kesah dan akibatnya dalam dalam al-Qur'an, dan (2) untuk mengetahui dampak keluh kesah terhadap psikis.

Adapun manfaat penelitian ini : (1) Manfaat Akademis: Penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan kepada masyarakat dan khususnya jurusan Ilmu al-Qur'an Tafsir. Penelitian ini juga merupakan sumbangan penulis dalam memperkaya wawasan keilmuan dan meningkatkan daya pemikiran penulis dalam bidang tafsir serta dapat memenuhi persyaratan akademis untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Agama di Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Sultan Syarif Kasim, Riau. (2) Manfaat Praktis : Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada seluruh pelajar, mahasiswa, dan lain-lain mengenai kebiasaan manusia yang suka mengeluh agar menjauhid perbuatan tersebut serta memperkaya khazanah ilmu-ilmu keislaman terutama dalam bidang tafsir.

#### **F. Sistematika Penulisan**

Untuk mengarahkan alur pembahasan secara sistematika, mempermudah pembahasan serta pemahaman, maka dalam penyusunan isi penelitian dibagi atas lima bab, setiap bab terdiri dari beberapa sub bagian.





- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- © Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Bab Pertama**, merupakan pendahuluan yang isinya meliputi; latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan dan rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan yang akan membantu dalam memahami keseluruhan isi penelitian ini.

**Bab Kedua**, membahas tentang gambaran umum atau landasan teori tentang mengeluh dan kaitannya dengan psikologi serta tinjauan kepustakaan.

**Bab Ketiga**, Berisikan metode penulisan yang terdiri dari jenis penelitian, sumber data yang terdiri dari data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data, dan teknik analisa data,

**Bab Empat**, uraianpenafsiran para mufasir mengenai ayat-ayat mengeluh serta menjelaskan dampak dari berkeluh tersebut terhadap psikis dan cara menghindarinya secara al-Qur'an dan Psikologi.

**Bab Kelima**, merupakan penutup yang berisikan kesimpulan, dan saran.

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. Keluh kesah dalam Kehidupan

#### 1. Pengertian Keluh Kesah dan Karakteristiknya.

Keluh kesah merupakan kata sifat dari Bahasa Indonesia. Kata ini terbagi kepada dua suku kata yaitu *keluh* dan *kesah*. Keluh berarti ungkapan yang keluar karena perasaan susah yang membebani hati dan pikiran. Sedangkan kesah ialah munculnya perasaan gelisah.<sup>11</sup> Jadi keluh kesah adalah ungkapan dari rasa ketidak puasan terhadap apa yang telah di dapatkan atau suatu tindakan yang menyatakan susah karena penderitaan, kesakitan, kekecewaan dan sebagainya yang dialami oleh seseorang.

Dalam bahasa Inggris kata Keluh Kesah disebut dengan *La-Ment* yang berarti tangisan, ratapan, keluh kesah. Sedangkan dalam Bahasa Arab keluh kesah disebut dengan هَلَعٌ- يَهْلَعُ- هَلَعًا/هَلُوْعٌ merupakan masdar dari kata هَلَعٌ/هَلُوْعٌ yang berarti sedih, gelisah, dan berkeluh kesah.<sup>12</sup>

*Al-Halu'* secara bahasa berarti sangat kikir dan sangat buruk lagi sangat keji kegelisahannya. Demikian juga pendapat yang dikemukakan Qatadah, Mujahid dan yang lainnya, *Halu'a yahlu'u fahuwa haalu'an* dan *halu'an*, guna menunjukkan makna sering gelisah.<sup>13</sup> Abu Ubaidah berkata : *Al-Halu'* adalah orang yang jika mendapatkan kebaikan maka dia tidak akan bersyukur, dan jika dia mendapatkan kemudharatan dia tidak akan bersabar.<sup>14</sup> Sifat ini timbul karena adanya emosi pada diri seseorang.

<sup>11</sup> Wahyu Untara, *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap dan Praktis*, (Yogyakarta: Indonesia tera, 2013), hlm. Bagian 11.

<sup>12</sup> Achmad Warson Munawir, dan Muhammad Fairus, *Kamus al-Munawir Versi Indonesia-Arab*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 2007), hlm. 1513.

<sup>13</sup> Muhammad bin Ahmad bin Ahmad Abi Bakr 'Abdullah al-Qurthubi, *Tafsiri al-Qurthubi*, Terj. Muhyiddin Masridha, (Jakarta: Pustaka Azam, 2008), hlm. 245

<sup>14</sup> Achmad Warson Munawir dan Muhammad Fairus, *Loc. Cit.*, hlm. 1513.



Emosi adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur. Akar dari kata emosi adalah *move*, kata kerja bahasa latin yang berarti menggerakkan, bergerak, ditambah awal “e” untuk memberi arti “bergerak menjauh” menyiratkan bahwa kecendrungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.<sup>15</sup>

Seorang dokter dan juga psikologi dari Amerika, Willian James dan Carl Lange (James 1884: Langa: 1987, Meyrs, 2004) berpendapat bahwa perubahan situasi mengakibatkan terjadinya perubahan kondisi pada tubuh. perubahan pada tubuh ini yang menyebabkan adanya emosi pada diri manusia.<sup>16</sup> Jika keadaan yang terjadi tidak sesuai dengan keinginan seseorang maka dengan mudah orang tersebut menjadi emosi dan mengakibatkan mereka mengeluh seperti mengeluh jalanan macet, mengeluh karena pekerjaan menumpuk, mengeluh tugas ngak siap- siap, mengeluh cuaca panas, dan contoh yang sedang dialami semua orang saat sekarang ini adalah pandemi covid 19.

Semenjak dunia dilanda covid 19, pendapatan masyarakat dunia terutama Indonesia jauh menurun drastis dari pendapatan mereka sebelumnya. Semenjak pandemi ini banyak masyarakat yang kehilangan pelanggan bagi para pedangang hingga kehilangan pekerjaan bagi masyarakat kantoran. Bantuan yang di berikan pemerintah untuk mengurangi beban masyarakat tidak seperti yang di harapkan. Hanya beberapa masyarakat saja yang mendapatkan bantuan, sementara yang mengalami kesulitan hampir semua kalangan. Disaat seperti inilah banyak masyarakat yang menjadi marah, kesal, dan keberatan hingga tanpa sadar menyampaikan tuturan kata berupa keluhan. Hal ini menjadi bukti bahwa mengeluh merupakan suatu kebiasaan manusia yang sering di jumpai dalam kehidupan sehari- hari baik karena masalah sepele maupun masalah berat.

<sup>15</sup> Daniel Goleman, *Emotional Intelegenci Kecerdasan Emosi mengapa EI lebih Penting dari IQ*. (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2007), hlm. 7.

<sup>16</sup> Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Lintas Budaya*, (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2015), hlm. 79-84



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berbicara mengenai *halu'an* ada 3 bentuk karakter manusia ketika mereka mengeluh:

- a) Orang yang mendapat cobaan kecil, tetapi keluhannya besar. Lebih besar dari kenyataan. contoh seseorang yang kehilangan pena pada saat belajar. Ketika kita dalam keadaan penting dan sangat membutuhkan barang tersebut, kita menjadi lupa dan gampang panikan hingga tanpa sadar akan mengumpat dan mengeluarkan kata-kata keluhan. Padahal jika kita bersikap tenang dan tidak terburu-buru pasti kita akan menemukan barang tersebut. Namun karena panikan kita jadi lupa dan tanpa sadar mengeluarkan kata-kata umpatan atau keluhan.
- b) Ada orang yang mendapat cobaan besar, tetapi selalu mengeluh dengan apa yang dia terima. Ini adalah bentuk orang yang ngak pernah bisa menerima keadaan yang lagi ia alami. Tak pernah ada kata rela dalam dirinya hingga ia selalu mengeluh dengan segala cobaan yang ia terima. Ia akan selalu mengeluh jika ada masalah yang sedang ia hadapi. Alangkah lebih baiknya kita bersabar dan selalu berdoa meminta ampun dan bantuan dari Allah atas segala cobaan yang di alami.
- c) Orang yang mendapat cobaan besar atau kecil, menerima apa adanya, tidak mengeluh, apa lagi menyampaikan ke orang lain.<sup>17</sup> Sifat yang terkahir inilah yang musti kita miliki dan jaga. Karena dengan adanya sifat ini menjadikan kita sosok yang bersifat ikhlas, dan tabah dengan segala ketentuan Allah hingga menjadikan kita orang yang selalu bersyukur atas ketetapan Allah.

Dari keterangan tersebut dapat diketahui bahwa mengeluh tidak di sebabkan oleh perkara-perkara yang sulit saja namun masalah kecil seumpama macet pun atau lainnya dapat membuat manusia berkeluh kesah.

<sup>17</sup> Sulaiman Tripa, *Berhenti Mengeluh*, (Banda Aceh: Bandar Publishing, 2019), hlm. 149.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Penyebab Seseorang Mengeluh

Keluh kesah biasanya timbul dari jiwa yang rapuh, tidak percaya diri, putus asa, dan minder. Manusia yang suka berkeluh kesah biasanya loyo tidak semangat, tidak memiliki visi yang jelas, dan selalu iri dengan kelebihan orang lain.<sup>18</sup> Penyebab utama manusia sering mengeluh atau berkeluh kesah karena perkara dunia, sebab mereka merasa menderita atas kepedihan yang mereka alami, kesenangan yang diselingi dengan kesedihan dan ketentraman yang ada selalu diselingi dengan penderitaan. Sifat ini dapat berupa ketidaksabaran saat menjalani kesulitan, sering mencemooh keadaan, mengumpat situasi, atau merespon negatif segala kekurangan.<sup>19</sup> Ada beberapa faktor yang menyebabkan manusia suka berkeluh kesah :

a.) Seseorang yang tidak mau menerima realita yang ada.

Ketika manusia di berikan sebuah cobaan, tidak semuanya mau menerima keadaan yang sedang mereka rasakan. jika manusia itu mau menerima keadaan yang mereka alami maka tidak akan ada kata keluh yang terucap dari mulutnya. Tapi jika mereka tidak menerima keadaan tersebut maka mereka akan mudah mengeluarkan kata keluhan tanpa mereka sadari.

b.) Adanya ketidakmampuan dalam megungkapkan atau melakukan sesuatu.

Seseorang yang tidak mampu melakukan sesuatu atau mendapatkan sesuai keinginannya, kerap kali menjadi seorang pengeluh. Sifat suka mengeluh akan membelenggu motivasi diri, yang ujung- ujungnya akan mengunci rasionalitas seseorang untuk berpikir bijak dalam menyikapi suatu masalah.<sup>20</sup> Kebiasaan mengeluh seperti ini akan menjadikan seseorang mudah menyalahkan orang lain, marah karena mereka selalu menyesali apa

<sup>18</sup> Khalilurahman El- Mahani, *Semua Perempuan Calon Penghuni Surga*, (Jakarta : Kawah Media, 2015), hlm. 78

<sup>19</sup> Ahmad Muzakir, *Sapu Jagat Keberuntungan*, (Jakarta: PT Elexmedia Koputindo, 2018), hlm. 148

<sup>20</sup> Abi Diohatta, "Kebiasaan Mengeluh", 2015, dalam <https://www.kompasiana.com/asnawiook/54f8a670a333116a158b4692/kebiasaan-mengeluh.htm>. Dikutip pada tanggal 04 Juli 2020, pukul 21:15 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang tak dapat diraihinya. Pengeluh juga akan mudah tersinggung, pesimis dan merasa sakit hati yang akan membuatnya makin memburuk. Dengan begini sifat ini harus di hindarkan.

c.) Terlalu sempit memandang suatu masalah.

seseorang yang suka mengeluh terkadang merasa sudah tidak mampu dengan masalah yang dia hadapi sehingga ia merasa kalah dan menyerah dengan keadaan yang sedang ia rasakan. hal ini biasa dilatar belakangi oleh mereka yang terlalu sempit dalam menghadapi masalah.

Dalam menghadapi masalah seseorang dituntut untuk bisa mempunyai pemikiran yang luas. Misal ketika seorang pedagang yang mengalami cobaan berupa bangkrutnya usaha yang sedang dia kelola. Pada saat begini jangan langsung merasa putus asa dan tidak berdaya hingga putus semangat. Jika kita mau berusaha, insya Allah Masih banyak cara yang bisa dia lakukan, seperti meminjam uang ke bank. Dengan ikhtiar dan kegigihan serta semangat pantang menyerah semuanya tidak akan terasa susah.

d.) Jauh dari Allah

Ketika manusia jauh dari Allah atau sang pencipta, maka ia akan merasakan kekosongan dalam jiwanya. Hati yang hampa atau kosong tentu gampang di pengaruhi dengan pemikiran negatif sehingga mereka gampang mengeluh dengan keadaan yang ia alami. Dengan kebiasaan kita yang sering mengeluh maka dapat dilihat bahwa kita tidak menerima dan tidak bersyukur dengan apa yang telah allah tetapkan. Ini menjadikan kita manusia yang kurang bersyukur atas segala ketetapan yang telah Allah berikan. Oleh sebab itu hindari lah kekosongan hati sehingga kita terhindar dari kebiasaan ini.

### 3. Defenisi Psikis

Kata psikis merupakan istilah lain dari kata psikologi. Dalam bahasa Inggris psikologi disebut dengan psychological atau psikis yang berarti mental dan jiwa. Kata psikologi adalah 2 suku kata yang berasal dari bahasa Yunani



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kuno *psyche* yang berarti jiwa dan *logia* yang berarti ilmu. Jadi psikologi adalah ilmu yang mempelajari jiwa. Sebelum psikologi berdiri sendiri sebagai ilmu pengetahuan *science*, para ilmuwan Yunani telah membahasnya dalam ilmu jiwa. Plato dan Aristoteles mendefinisikan ilmu jiwa *psyche* sebagai ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang hakikat filsafat<sup>21</sup>

Keluh kesah merupakan pemicu stress dan depresi. Stress adalah suatu kondisi seseorang yang dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya terkait dengan apa yang dirasakan dan apa yang dihasratkan namun hasilnya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Stress dalam kamus bahasa Indonesia (2012) adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional, tekanan. Dalam al-Qur'an *al-Mu'jam al-Wasith*, *Kallafu-Yukallifu* artinya beban membebani, *Hazina-Yahzanu* yang berarti Sedih, *Dhoifun* berarti lemah, *Idhthoroba* berarti gelisah, keluh kesah, tidak tenang.<sup>22</sup> Jika stress meningkat maka akan sangat berdampak pada kesehatan. Sedangkan depresi adalah gangguan mood. Mood adalah gambaran emosi seseorang. Rathus (1991) mengatakan orang yang mengalami depresi umumnya mengalami gangguan yang meliputi emosi, motivasi, fungsional, dan lain-lain. Depresi terjadi apabila seseorang terlalu tertekan terhadap permasalahan yang terjadi maka ia akan stress kemudian jika tidak ditangani dengan cepat maka dapat menjadikannya depresi atau sakit jiwa.<sup>23</sup>

## B. Metodologi Tafsir

### 1. Pengertian dan Ruang Lingkup Tafsir

Dalam menafsirkan sebuah ayat atau hadis seseorang dimintai untuk mengetahui apa itu metodologi. Metodologi berasal dari dua kata yaitu metode dan logi. Kata metode adalah *methodos*. Abu Hilal Askari mengatakan metode

<sup>21</sup>Henri Zan Pietter dan Namora Lamungga, *Pengantar Psikologi untuk Kependidikan*, (Jakarta: PT Fajar Interpratama, 2013), hlm. 11

<sup>22</sup>Slamet, *kompensasi Beban dalam Prespektif Psikologi Islam*, Jurnal Psikologi Ilmiah, Vol. 7, No. 1 Maret 2017., hlm. 68.

<sup>23</sup>Namora, *Depresi Tinjauan Psikologi*, (Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri, 2016), hlm. 13



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adalah cara yang jelas. Sedangkan logis adalah ilmu. Jadi secara ringkas metodologi adalah ilmu tentang cara untuk mengerjakan atau melakukan sesuatu. Dalam bahasa Inggris metodologi ditulis dengan *methodology* sedangkan dalam bahasa Arab dapat diterjemahkan dengan *thariqah* atau *manhaj*. Ahmad Syukri Saleh<sup>24</sup> mendefinisikan metodologi sebagai wacana tentang cara melakukan sesuatu yang disebut dalam bahasa Arab manhaj/ minhaj sebagaimana firman Allah dalam surat Al- Maidah ayat 48.

لِكُلِّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا

yang berarti “*Jalan yang terang*”<sup>25</sup>

Sedangkan tafsir secara harfiah berarti menjelaskan (*al-dhah*), menerangkan (*al-tibyan*), menampakkan (*al-izhar*), menyibak (*al-kasyf*). Ahmad Ibnu Faris (w. 395 H) ahli pakar ilmu bahasa menjelaskan dalam bukunya kata *fa-sin-ra* mengandung makna keterbukaan dan kejelasan. Ada perbedaan ulama untuk asal kata tafsir. Apakah ia berasal dari kata *fasara* atau *safara*.<sup>26</sup> Dalam kata *safara* bermakna perpindahan dan perjalanan. dari makna ini muncul makna menyingkap dan kemunculan. Tafsir secara istilah adalah rangkaian penjelasan dari pembicaraan atau teks al-Qur’an atau penjelasan lebih lanjut tentang ayat-ayat al-Qur’an yang dilakukan oleh mufasir.<sup>27</sup> Abu Thalib ats-Sta’labi berpendapat tafsir merupakan penjelasan posisi lafadzh antara makna hakikat. Abdul al-Qahir al-Jurjani dalam kitabnya *Dalail al-‘Ijaz* menulis bahwa tafsir secara etimologi berarti menyingkap, menampakkan atau memaparkan ayat-ayat al-Qur’an urusan-urasannya, kisah-kisahannya dan sebab diturunkan dengan lafaz atau kalimat yang menunjuk kepadanya secara terang.<sup>28</sup>

<sup>24</sup> Aldomi Putra, *Metodologi Tafsir*, Jurnal Ulunnuha, Vol. 7, No. 1/ Juli 2018, hlm. 42.

<sup>25</sup> Aldomi Putra *Op. Cit.*, hlm. 42.

<sup>26</sup> M. Quraish Shihab, *Kaidah Tafsir*, (Tangerang: Lentera Hati, 2019), hlm 6.

<sup>27</sup> Ahmad Izzan, *Metodologi Ilmu Tafsir*, ( Bandung: Tafakur (Kelompok Humainora, 2011), hlm. 4-6

<sup>28</sup> Endang Saiful Anwar, *Tafsir, Takwil, Terjemah dan Ruang Lingkup Pembahasan*, Jurnal Al-Fath, Vol.2, No. 2, Juli Desember 2009, hlm. 205.





Jadi metodologi tafsir adalah cara yang sistematis untuk mencapai pemahaman yang benar tentang maksud Allah SWT. Dalam al-Qur'an baik yang didasarkan pemakain sumber-sumber penafsirannya, sistem penjelasan tafsirannya, keluasan penafsirannya maupun yang didasarkan pada sarana dan sistematika ayat yang ditafsirkan. (Supiana dan M. Karman).

Metodologi penafsiran pada awal islam dibedakan menjadi dua metode tafsir yaitu *bilmatsur* (dalil) dan *birra'yi* (pemikiran). Dari dua metode ini maka muncullah 4 metode tafsir. Menurut Abd Hayyi al-Farmawi, metode pertama adalah *tahlili* yaitu suatu metode tafsir yang menjelaskan makna kandungan al-Qur'an dari seluruh aspeknya. Yang kedua metode *ijmali*, yaitu menafsirkan ayat ayat al- Qur'an dengan makna global. Yang ketiga adalah metode *muqaran* yaitu metode manafsirkan ayat-ayat al-Qur'an dengan metode membandingkan dengan kitab-kitab tafsir yang telah di tulis oleh mufasir. Yang ke empat metode *maudhu'i* yaitu suatu metode tafsir dengan menghimpun seluruh ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang suatu tema dan mengarah pada satu pengertian dan satu tujuan.<sup>29</sup> Ruang lingkup penafsiran lebih banyak diarahkan pada bidang adab, sastra, budaya, dan bidang social kemasyarakatan, terutama politik, dan perjuangan.<sup>30</sup>

## 2. Sejarah Perkembangan Tafsir

Semasa Rasulullah hidup para sahabat menafsirkan al-Qur'an dengan cara bertanya langsung kepada Rasulullah. Namun setelah Rasulullah wafat para sahabat mulai melakukan ijtihad dalam menafsirkan al-Qur'an dan sunnah nabi. Pada masa ini banyak bermunculan hadis-hadis palus , perubahan social makin menonjol dan timbulalah beberapa persoalan yang belum pernah terjadi. Dalam menafsirkan al-Qur'an para sahabat berpegang pada: *pertama*, al-Qur'an itu sendiri. Dimana ayat al-Qur'an yang masih

<sup>29</sup> Jazim Hamidi, Rosyidatul Fadilah, *Metodologi Tafsir Fadlul Rahman*, (Malang: Universitas Brawijaya Press, 2013), hlm. 4

<sup>30</sup> Nashruddin Baidan, *Tafsir al-Qur'an di Indonesia*, ( Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri), hlm. 22.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bersifat global di tafsirkan dengan penjelasan ayat pada surat lain dan begitu juga pada ayat yang mutlak dan umum. *Kedua*, dikembalikan lagi kepada hadis nabi karena beliau adalah merupakan penafsir pertama al-Qur'an dan diantara kandungan al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang yang tidak dapat diketahui takwilnya kecuali penjelasan Rasulullah. *Ketiga*, ijtihad. Apabila para sahabat tidak mendapatkan tafsiran dalam al-Qur'an atau yang berhubungan dengan hal itu dari Rasulullah, mereka melakukan ijtihad dengan mengarahkan segenap kemampuan nalar.<sup>31</sup>

Setelah masa sahabat berganti dengan masa tabi'in, penafsiran dilakukan oleh para tabi'in. Pada masa ini tabi'in memberikan perhatian yang sangat besar dalam menafsirkan kepada cerita Israiliyat dan Nasraliyat. Mereka menerima berita dari orang-orang Yahudi dan Nasrani yang masuk islam yang masuk islam, kemudian mereka memasukkannya dalam tafsir ada beberapa tempat yang oleh Tabi'in dijadikan pusat perkembangan ilmu tafsir. Para tokoh tabi'in mendapatkan qaul-qaul sahabat di tiga tempat yaitu, Mekkah, Madinah, dan Iraq. Ibnu Taimiyah mengatakan orang-orang yang paling mengerti tafsir adalah orang-orang mekkah, karena mereka adalah murid-murid Ibnu Abbas seperti, Mujahid, Ibnu Abi Riyah, Ikrimah, Jumair.<sup>32</sup>

Penafsiran pada masa Tadwin dimulai dari masa Abbasiah, para ulama pada masa itu mengumpulkan hadis-hadis yang mereka peroleh dari sahabat, tabi'in. Mereka menyusun tafsir dengan menyebut sepotong ayat, kemudian menyebutkan riwayat dari para sahabat dan tabi'in.<sup>33</sup> Untuk memisahkan hadis-hadi tafsir dengan hadis-hadis lain, para ulama mengumpulkan hadis marfu', mauquf, tentang tafsir. Mereka mengumpulkan hadis-hadis bahkan Diantara

<sup>31</sup> Rohimin, *Sejarah Metode dan Corak Penafsiran*, Skripsi, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2015), hlm. 4.

<sup>32</sup> *Op.cit.*, hlm. 4

<sup>33</sup> *Ibid.*, hlm. 5.



ulama yang mengumpulkan adalah Sufyan bin Uyainah, Waki' Ibnu Jarrah, Syu'bah Ibnu Hajjaj.<sup>34</sup>

### C. Tinjauan Pustaka

Setelah penulis melakukan observasi terhadap sumber-sumber yang membahas mengeluh dalam al-Qur'an, penulis menemukan beberapa penelitian yang juga membahas tentang mengeluh. Diantara karya tersebut.

- a. "Konsep Pendidikan Akhlak dalam al-Qur'an Surah al-Ma'arij Ayat 19-35 (Kajian Tafsir al-Maraghi)" adalah artikel karya Ummu Sa'idah Maimunah. Artikel ini termuat dalam Jurnal Kuttab, Vol. 1, No. 1, Januari 2019. Artikel ini membahas tentang pendidikan Akhlak menurut al-Maraghi dengan menghindari dua sifat tercela yaitu kikir dan mengeluh.
- b. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Stres Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau" adalah skripsi karya Amelia Frasniska (2018). Skripsi ini berisi tentang berbagai macam kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menyebabkan adanya tekanan dan menimbulkan stress pada mahasiswa. Skripsi ini mencari jawaban adanya hubungan kecerdasan emosional dalam mengatasi stress pada mahasiswa akhir.
- c. "Karakteristik Sifat Manusia Menurut Penafsiran Sayyid Qutb dan Hamka (Studi Penafsiran al-Ma'arij 19-35)" adalah skripsi karya Aina Noor Habibah (2008). Skripsi ini berisi menjelaskan tentang karakteristik manusia yang suka berkeluh kesah yang disebutkan dalam surat al-Ma'arij ayat 19. Sifat ini akan hilang sendirinya jika manusia bisa melaksanakan syarat yang telah di sebutkan di ayat selanjutnya (22-35). Skripsi ini menggunakan penafsiran Sayyid al-Qutb dan Hamka.

<sup>34</sup> Sufyan Ilyas, *Makalah Studi Al- Qur'an Sejarah, Metode, dan Corak Penafsiran*, (Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2015), hlm. 4



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

d. “Hubungan Berpikir Postitif dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau, adalah Skripsi karya Hayuni Asri (2011). Skripsi ini berisi tentang hubungan negative antara berpikir positif dengan kecemasan menghadapi masa depan pada mahasiswa UIN Suska Riau. Semakin mahasiswa berpikir positif, optimis, tidak putus asa maka makin rendah kecemasan yang dirasakan dan jika semakin tinggi berpikiran negative pada mahasiswa tersebut maka makin tinggi kecemasannya.

e. “Kompensasi Beban dalam Prespektif Psikologi” adalah jurnal karya Nurlaila (2017). Dimana jurnal ini menjelaskan tentang stres, yaitu gangguan jiwa ringan yang bisa dialami oleh siapapun. Salah satu kategorinya adalah gelisah atau mengeluh. Apabila ia di timpa kesusahan dia berkeluh kesah dan apabila ia mendapat kebaikan dia akan menjadi kikir.

f. “Nilai- Nilai Pendidikan Akhlak dalam al-Qur’an surat. al-Ma’rij : 19-35. Skripsi Karya Nida’ul Khasanaha Puji Rahayu (2015)”. Skripsi ini membahas tentang nilai- nilai akhlak yang terdapat dalam surat al-Ma’rij ayat 19 yaitu berlapang hati dan menjahui sifat berkeluh kesah karena sifat ini adalah sifat tercela. Skripsi ini fokus membahas tentang nilai-nilai akhlak.

Dari beberapa penelitian diatas, dapat dilihat bahwaannya belum ada yang membahas tentang bentuk penafsiran ayat- ayat mengeluh dan relevansinya dengan psikologi secara mendetail sebagaimana yang akan dipaparkan dalam penelitian ini.



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library reseach*), yaitu penelitian yang hanya berfokus pada bahan-bahan kepustakaan saja tanpa memerlukan riset lapangan. Dalam hal ini penelitian hanya difokuskan pada penelusuran literature-litaratur yang terkait dengan tema yang diteliti. Dengan cara mencari dan meneliti penafsiran surah yang dimaksud, kemudian mengelolanya dengan keilmuan tafsir. Metode penafsiran yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tafsir tematik atau *maudhu'i* yakni, suatu metode tafsir yang dalam mencari jawaban al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai tujuan yang satu, membahas topik atau judul tertentu, memperhatikan ayat-ayat tersebut dengan penjelasan-penjelasan.<sup>35</sup>

### B. Sumber Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode pengunmpulkan data dengan diambil dari beberapa tulisan, baik tulisan dalam bentuk arsip atau buku teori, pendapat, dalil, hukum, dan lain- lain yang memiliki keterkaitan dengan masalah penelitian.<sup>36</sup> Sumber data tersebut terdiri dari sumber data primer dan sumber data sekunder.

Data primer ialah data-data yang berkaitan secara langsung dengan permasalahan yang dibahas dalam skripsi ini. Data primer penelitian ini diperoleh dari sumber-sumber pokok yakni al-Qur'an dan Kitab Tafsir al-Maraghi, al-Munir, dan Ibnu Katsir.

<sup>35</sup>Muh. Tulus Yamani, *memahami al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i*, JPAI, Vol. 1, No. 2, Januari- Juni 2015, hlm. 273.

<sup>36</sup>Nurul Zuriyah, *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan* (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm. 191.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 © Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Data Sekundernya adalah buku penunjang secara tidak langsung yaitu terdiri dari literatur-literatur buku, jurnal yang memiliki relevansi dengan pembahasan<sup>37</sup> mengeluh seperti: Skripsi, *Konsep Amarah Menurut al-Qur'an, Jurnal Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran, Pengantar Umum Psikologi, Emosi Manusia Dalam al-Qur'an Prespektif Pendidikan, Adakah Allah Selalu di Hati Mu, Stop Mengeluh ! Dampak Negatif dari Selalu Mengeluh.*

### C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan adalah teknik dokumentasi, yaitu berupa catatan peristiwa yang sudah berlalu, bisa berbentuk tulisan, gambar atau karya-karyanya monumental dari seseorang. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dalam penelitian adalah mendapatkan data. Data yang dikumpulkan harus relevan dengan pokok persoalan. Untuk mendapatkan data yang relevan diperlukan metode yang efisien. Beberapa langkah yang harus ditempuh dalam pengumpulan data penelitian ini sebagai berikut:

#### 1. Persiapan teknis

Persiapan teknis disini adalah mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, baik perangkat keras seperti kelengkapan alat administrasi seperti kertas, pena, pensil, flashdisk, laptop dan lain sebagainya, maupun perangkat lunak aturan yang diperlukan surat putusan dan sebagainya.<sup>38</sup> Semua alat-alat yang telah disebutkan harus disiapkan sebelum penelitian. Identifikasi ayat Proses yang utama dan yang paling utama mendapatkan data dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi ayat-ayat yang berkaitan dengan mengeluh didalam al-Qur'an melalui aplikasi Mu'jam.

<sup>37</sup>Sumardi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Rajawali Press, 1991), hlm. 93-94

<sup>38</sup>Nashuruddin Baidan dan Erawati Aziz, *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016), hlm. 155.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Mengumpulkan bahan. Selanjutnya adalah mengumpulkan buku-buku yang terkait dengan tema penelitian mulai dari buku primer maupun buku skunder serta hasil-hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan ahli dibidangnya sesuai dengan penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang penulis lakukan ini adalah teknik dokumentasi, yaitu berupa catatan peristiwa yang sudah berlalu bisa berbentuk tulisan atau gambar.

#### D. Teknik Analisa Data

Setelah data-data telah terkumpul, maka data tersebut disajikan secara sistematis dengan menggunakan teknik analisis data pendekatan tafsir *maudhu'i* (tematik) yaitu menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud yang sama dalam arti sama-sama membicarakan satu topic masalah dan menyusunnya berdasarkan kronologi serta sebab turunnya ayat-ayat tersebut.

Metode tematik sebagaimana yang disebutkan oleh Syaikh Saltut, merupakan sebuah metode yang dapat mengantarkan manusia pada macam-macam petunjuk manusia<sup>39</sup> metode tafsir *maudhu'i* dinamakan metode tematik karena ciri pertamanya memulai dari sebuah tema yang berasal dari kenyataan eksternal dan kembali lagi kedalam al-Qur'an. Namun bukan berarti metode ini berusaha memaksakan pengalaman eksternal kepada al-Qur'an dan menundukkan al-Qur'an kepadanya. Sebaliknya ia menyatukan kedua pengalaman al-Qur'an dalam konteks sebuah pencarian tunggal yang ditujukan untuk sebuah pandangan al-Qur'an mengenai suatu pengalaman tertentu yang dibawa mufasir kedalam pencariannya

Kajian tafsir menggunakan metode tematik ini, memiliki peran penting dalam upaya menjadikan al-Qur'an sebagai petunjuk hidup bagi kehidupan manusia kontemporer dalam menghadapi masalah, dan metode ini sangat praktis untuk kehidupan modern.

<sup>39</sup> Asep Muhammad Iqbal, *Urgensi Tafsir Tematik Bagi Muslim Modern*, dikutip dari [http:// al-Mumtaz. Ukm. Iain-Palangkaraya. ac.id.2018/05/urgensi-tafsir-tematik-bgi-muslim.html](http://al-Mumtaz. Ukm. Iain-Palangkaraya. ac.id.2018/05/urgensi-tafsir-tematik-bgi-muslim.html). diakses pada hari saptu tanggal 03 Juni 2020 jam 22:00 WIB.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam penelitian ini penulis meneliti gimana pendapat para mufasir (Mustafa al-Maraghi, Wahbah Zuhaili dan Ibnu Katsir) mengenai kebiasaan manusia yang suka berkeluh kesah dan apa akibatnya terhadap psikis manusia. adapuun langkah-langkah metode tematik (*maudhu'i*)

1. Memilih atau menetapkan masalah al-Qur'an yang dikaji secara *maudhu'i* (tematik)
2. Melacak atau menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah yang telah ditetapkan.
3. Menyusun ayat-ayat tersebut secara runtut berdasarkan kronologi turunnya ayat berdasarkan *asbabun nuzul* ayat.
4. Mengetahui korelasi ayat-ayat ersebut
5. Menafsirkan ayat sesuai dengan mufassir yang dipilih.
6. Menganalisa pendapat mufassir dan akibat yang ditimbulkan dari berkeluh kesah terhadap psikis.
7. Memberikan kesimpulan akhir.



## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Setelah penulis melakukan kajian dan analisis pada bab sebelumnya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1. Kebiasaan manusia berkeluh kesah dalam pandangan al-Qur'an menurut para mufassir :** bahwa berkeluh kesah memang sering terjadi pada manusia seperti yang dijelaskan dalam Q.S. al-Ma'rij ayat 19-21, hud ayat 9-11, Ibrahim 21, dan al-Fushilat ayat 49 ini disebabkan karena berkeluh kesah merupakan sifat dasar yang dimiliki manusia. Sifat ini telah ada sejak manusia lahir dimuka bumi ini. Sifat ini berupa ketidak puasan terhadap sesuatu yang didapat, tidak bersyukur dan berputus asa ketika mendapat masalah. Para Mufasir ( Ahmad Mustafa al-Maraghi, Ibnu Katsir, dan Wahbah az-Zuhaili ) berpendapat bahwa secara tegas Allah tidak menyukai orang yang mengeluh serta berputus asa. Manusia yang suka mengeluh berarti mereka tidak menyukai semua ketetapan Allah, tidak mensyukuri semua nikmat yang di berikan Allah serta berputus asa dengan segala ketentuan yang terjadi. Mereka menjadi orang yang pesimis dan beranggapan bahwa tidak ada lagi jalan yang yang dapat ditempuhnya. Padahal jika mereka bersyukur dan menerima keadaan tersebut semua masalah pasti terselesaikan tetapi orang yang pengeluh tidak memiliki rasa syukur itu. Namun jika konteks mengeluh berupa mengadukan kegelisahan hati dengan berdoa kepada Allah maka itu diperbolehkan.
- 2. Kebiasaan Manusia Berkeluh Kesah dan Akibatnya Tinjauan Psikis :** Menurut ahli kejiwaan, berkeluh kesah merupakan salah satu bentuk untuk menghilangkan stres seperti kecemasan atau rasa takut. Namun apabila



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berkeluh kesah sering dilakukan dan menjadi kebiasaan maka kemungkinan besar akan berujung kepada stress berat, gangguan saraf dan menjadi pertanda negatif bagi jiwa (psikis) seseorang. Berikut dampak berkeluh kesah terhadap psikis: *pertama* Mengeluh bisa menular, *kedua*, mengeluh dapat meningkatkan kemungkinan stres dan emosi negatif, *ketiga*, stress berat atau *stressor* dapat menurunkan imun dan mendatangkan penyakit seperti: kanker, tekanan darah tinggi, jantung dan berumur pendek, *keempat*, dijauhi dalam pergaulan sosial. Dampak negative yang ditimbulkan dari sifat ini adalah gangguan terhadap mental, jiwa, serta fisik dan dapat mendatangkan stress yang berujung kepada penyakit berbahaya. Meskipun mengeluh dikatakan sifat bawaan manusia namun sifat ini bukanlah sifat permanen yang ada pada diri manusia sehingga pada surat al-Ma'rij: 22-35 Allah jelaskan sifat mengeluh ini dapat dihilangkan pada mereka yang menaati perintah Allah seperti: melaksanakan sholat (al-Ma'rij: 22), rajin bersedekah dan mengeluarkan zakat (al-Ma'rij: 24), mempercayai adanya hari pembalasan (al-Ma'rij: 26), takut terhadap azab Allah (al-Ma'rij: 27), menjaga kehormatan diri (al-Ma'rij: 29), menjaga amanah (al-Ma'rij: 32), menjadi saksi yang adil. (al-Ma'rij: 33), menjaga sholat nya. Selain itu Langkah awal yang musti di pahami adalah seseorang tidak dapat mengontrol segala sesuatu yang terjadi, hanya diri sendiri yang dapat kita kontrol serta mengurangi berkeluh kesah serta stress yang berlebihan atau ketegangan psikologi dalam menghadapi masalah kehidupan. Langkah-langkah yang dapat kita lakukan untuk menghindari keluh kesah dalam tinjauan psikologi adalah dengan adanya kecerdasan emosional pada diri. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan lebih yang dimiliki seseorang dalam memotivasi diri, ketahanan dalam menghadapi kegagalan, mengendalikan emosi dan menunda kepuasan, serta mengatur keadaan jiwa.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang didapatkan penulis, maka saran yang ingin penulis sampaikan, yaitu: bagi penulis yang lagi belajar Tafsir, harus lebih giat lagi dalam belajar dan memahami ilmu tafsir serta harus paham al-Qur'an dan hadis karena al-Qur'an dan hadis merupakan sumber ilmu terbesar serta objek utama yang digunakan dalam menafsirkan ayat-ayat kehidupan. Dan juga penulis berharap dengan adanya tulisan ini dapat membantu serta belajar untuk mengurangi sifat berkeluh kesah. Tidak ada gunanya kita mengeluh dengan setiap keadaan yang terjadi. walaupun kita telah lelah mengeluh atas keadaan yang dialami, semua itu akan tetap sama dan tidak akan berubah menjadi lebih baik. Alangkah baiknya kita bersyukur karena apapun yang terjadi pasti ada kebaikan dibalikinya

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adri, Zakwan. 2019. *Usia Ideal Masuk SD Sebuah Pendekatan Psikologi*. Yogyakarta: Gre Publishing.
- Agama RI, Departemen. 2004. *al-Qur'an dan Terjemahannya al-Jumatul 'Ali*. Bandung: CV Penerbit J-ART.
- Agama RI, Departemen. 2010. *al-Hidayah al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*. Banten: P.T. Kalim.
- Agama RI, Kementrian. 2018. *Qur'an asy-Syifaa'*. Bandung: PT Sygma Examedia Arkanleema.
- Akbar, Ali. 2015. "Kontribusi Teori Ilmiah Terhadap Penafsiran", *Jurnal Ushuluddin*, Vol. 23, No. 1, Juni.
- Al- Maragi, Ahmad Mustafa. 1993. *Tafsir al-Maragi*. Terj. Bahrun Abu Bakar, dkk., Semarang: PT Karya Toha Putra.
- Al- Qurthubi, Muhammad bin Ahmad bin Ahmad Abi Bakr 'Abdullah. 2008. *Tafsiri al-Qurthubi*. Terj. Muhyiddin Masridha. Jakarta: Pustaka Azam.
- Alghitari, Rifa. dkk. 2014. *Pasti Bisa Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti*, Bandung: Penerbit Duta.
- Alviandri, Zico. 2018. *Wahai Jiwaku Dengarkanlah*. Depok: Sinergi Publishing.
- Andriyani, Juli. 2019. *Strategi Coping Stress dalam Mengatasi Problema Psikologis*, At-taujih, Vol. 2, No. 2, Juli- Desember.
- Anoname. 2020. "Hukum Mengeluh dalam Islam", dalam <https://umma.id/article/share/id/1003/239733.htm>. Dikutip pada tanggal 05 Juli.
- Anoname. 2020. *Terjemah Arti Kata Arab- Indonesia*, [www.al-Maany.com/id/dict/ar-id](http://www.al-Maany.com/id/dict/ar-id), dikutip pada tanggal 12 Desember.
- Anwar, Endang Saiful. 2009. *Tafsir, Takwil, Terjemah dan Ruang Lingkup Pembahasan*, *Jurnal Al-Fath*, Vol. 2, No. 2, Juli Desember.





2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
1. Ariani, Indah. “*Mengeluh yang Tiada Berguna*”, 2020, dalam <https://greatmind.id/article/mengeluh-yang-tiada-berguna.htm>.
- Arifin, Gus. 2011. *Keutamaan Zakat, Infaq, dan Sedekah*. elekmedia Koputindo.
- Arni, Jani. 2013. *Metode Penelitian Tafsir*. Pekanbaru : Pustaka Riau.
- Arumbi, Wulan. 2020. *Stop Mengeluh ! Dampak Negativ Dari Selalu Mengeluh*, <https://psyline.id/stop-mengeluh-dampak-negatif-dari-selalu-mengeluh.htm>. Diakses pada Rabu. 08 Juni.
- As- Sayuti, Jalaluddin. 2008. *Lubabun Nuqul Fil Asbabun Nuzul*, Terj. Tim Abdul Hayyi. Depok: Gema Insan.
- Az- Zuhaili, Wahbah. 2001. *Tafsir al-Munir*. Jilid 15. Depok : Gema Insani.
- Aziz, Nashruddin Baidan dan Erawati. 2016. *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baidan, Nashruddin. *Tafsir al-Qur'an di Indonesia*. Solo: PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Barni, Mahyuddin, *Emosi Manusia dalam al-Qur'an Prespektif Pendidikan*, 2014. Banjarmasin: Antasari Press.
- Candra, Iwan, dkk. 2017. *Psikologi Landasan Keilmuan Praktik Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Andi (Anggota IKAPI).
- Chirzin, Muhammad. 2014. *Permata al-Qur'an*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Darmawati, Ira. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Religiussitas Dengan Kemampuan Dalam Mengatasi Stres (Coping Stess)*, jurnal Psikologi Teori dan Terapan, Vol. 2, No 2.
- Departemen Agama RI. 2004. *al-Qur'an dan Terjemahannya al-Jumatul 'Ali*. Bandung: CV Penerbit J-ART.
- Departemen Agama RI. 2010. *al-Hidayah al-Qur'an Tafsir Perkata Tajwid Kode Angka*. Banten: P.T. Kalim.
- Diohatta , Abi, “*Kebiasaan Mengeluh*”, 2015, dalam <https://www.kompasiana.com/asnawiok/54f8a670a333116a158b4692/kebiasaan-mengeluh.htm>. Dikutip pada tanggal 04 Juli 2020



- El-Mahani, Khalilurahman.2015. *Semua Perempuan Calon Penghuni Surga*. Jakarta :Kawah Media.
- Fadilah,Jazim Hamidi, 2013. *Rosyidatul Metodologi Tafir Fadlul Rahman*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Fadli,Rizal. “*Terlalu Sering Mengeluh Tanda Gangguan Menta*”l, 2019, dalam <https://www.halodoc.com/terlalu-sering-mengeluh-tanda-gangguan-mental.htm>. Dikutip pada tanggal 04 Juli 2020.
- Fairus, Achmad Wwarson Munawir, Muhammad. 2007. *Kamus al-Munawir Versi Indonesia- Arab*, Surabaya: Pustaka Progressif.
- Faridi, Mifftah. 2009. *Mukjizat Sabar, terjmhnd dari al-Sabr fi al-Islam oleh Asep Saifullah*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Goleman, Daniel. 2007. *Emotional Intelegenci kecerdasan Emosi Mengapa EI Lebih Penting Dari IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Gree, “*Manusia Keluh Kesah*”, 2012, dalam <https://www.kompasiana.com /www.stishidayatullah.ac.id/5519584d81331168769de107/manusia-keluh-kesah.htm>, Dikutip pada tanggal 08 Juli 2020.
- Gree, “*Manusia Keluh Kesah*”, 2012, dalam <https://www.kompasiana.com /www.stishidayatullah.ac.id/5519584d81331168769de107/manusia-keluh-kesah.htm>, Dikutip pada tanggal 08 Juli 2020.
- Gym, Aa. 2004. *Adakah Allah selalu di HatiMu*.Jakarta: Penerbit Pustaka.
- Hadi, Sutrisno. 1987. *Metodologi Research*. Yogyakarta: UGM.
- Hude, M. Darwis. 2006. *Emosi Penjelajahan Religio- Psikologis Tentang Emosi Manusia di Dalam Al- Qur’an*, Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Ilyas, Sufyan. 2015. *Makalah Studi al-Qur’an Sejarah, Metode, dan Corak Penafsiran*, Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Imam, N.2012. *Konsep Sabar T.M. Hasbhi Ash Shiddiqie Yunan Nasuiton Dan Relevannya Dengan Kesehatan Mental*, Skripsi. Semarang : Uin Walisongo.
- Indah Ariani, “*Mengeluh yang Tiada Berguna*”, 2020, dalam <https://greatmind.id /article/ mengeluh-yang-tiada-berguna.htm>, 05 Juli 2020.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Ishaq, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin, *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghaffar, dkk. 2004. Bogor: Pustaka Imam Asy- Syafi'I. Jilid 8
- Ishaq, Abdullah bin Muhammad bin Abdurrahman bin. 2004. *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. Abdul Ghaffar, dkk, Jilid 8. Bogor: Pustaka Imam Asy- Syafi'I.
- Izzan, Ahmad 2011. *Metodologi Ilmu Tafsir*. Bandung: Tafakur (Kelompok Humainora).
- Khoir, Faricha Ihdhawatul.2018. "*Pengaruh Faktor Emosional, dan Faktor Regional Terhadap keputusan Nasabah Memilih Bank Jatim Kantor Cabang Syariah Kediri*".Skripsi. Jatim : IAIN Tulungagung.
- Lamungga, Henri Zan Pietter dan Namora. 2013. *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*.Jakarta: PT Fajar Interpratama.
- Latlef, Umar 2015. *Konsep Amarah Menurut Al- Qur'an*. Jurnal al-Bayan, Vol.21, No. 32, Juli- Desember.
- Lubis, Namora Lumongga 2011. *Depresi Tinjauan Psikolog*. Jakarta: Kencan.
- Maftuhin, Arif. 2017. *Fiqih Untuk Keadialan Sosial*. Yogyakarta: Magnum Pustaka Utama.
- Mahdi, as-Sadri, Sayyid. 2005. *Mengobati Penyakit Hati Meningkatkan Kualitas Diri*. Jakarta, Pustaka Zahra.
- Mahyuddin. 2014. *Emosi Manusia Dalam al-Qur'an Prespektif Pendidikan*. Banjarmasin: Antasari Press.
- Mardalis. 1996. *Metode Penelitian: Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Masum, Muhammad Syukran *Laa Ta Asuu Jangan Berputus Asa*, ( Medpress Digital, 2013), hlm. 11.
- MD, Fariza. Sham, *Tekanan Emosi Remaja Islam*, Ukmislamiyat, 27.1. Pmd,
- Muhammad, Afif. 2008. *Qur'anku Sahabatku*, Jilid 2. Bandung: Mizan Anggota IKAPI.
- Mujieab, M. Abdul dkk. 2009. *Ensiklopedia Tasawuf Imam al-Ghazali*. Jakarta: PT Mizan Publika.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Munawwir, Ahmad Waron. 1984. *Kamus al-Munawwir Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progresif.
- Muzakir, Ahmad. 2018. *Sapu Jagat Keberuntungan*. Jakarta: PT Elexmedia Koputindo.
- Namora, 2016. *Deprei Tinjauan Psikologi*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Net, Suara Muslim “*Mengeluh dalam Pandangan Muslim dan Medis*”, 2019, dalam <https://suaramuslim.net/mengeluh-dalam-sudut-pandang-medis-dan-islam.htm>.
- Nurlaila. 2016. *Kompensasi Beban dalam Prespektif Psikologi Islam*, Tadrib, Vol.2, No. 1.
- Putra, Aldomi. *Metodologi Tafsir*, Jurnal Ulunnuha, Vol. 7, No. 1/ Juli 2018.
- Qardawi, Abu Yusufi. 1999. Trj. Abdul Hayati al-Kattani, *Berinterasi*
- Rohimin, 2015. *Sejarah Metode dan Corak Penafsiran*, Skripsi. Bengkulu: Institut Agama Islam Negeri Bengkulu.
- Saifuddin, Ahmad. 2019. *Pikologi Agama Implementasi Psikologi untuk Memahami Perilaku Agama*. Jakarta: Kencana
- Sarwono, Sarlito W. 2015. *Psikologi Lintas Budaya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Savitra, Khanza. “*Kecerdasan Emosional dalam Psikologi-Pengertian Aspek, dan Pengaruhnya*”, 2017, dalam <https://dosenpsikologi.com/kecerdasan-emosional-dalam-psikologi.htm>. Dikutip pada tanggal 08 Juli 2020.
- Sham, Fariza MD., *Tekanan Emosi Remaja Islam*, Ukmislamiyat, 27.1. Pmd,
- Shihab, , M. Quraish, 2019. *Kaidah Tafsir*. Tangerang: Lentera Hati.
- Singgih, Gunarsa. 2007. *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Slamet. *kompensasi Beban dalam Prespektif Psikologi Islam*, 2017. Jurnal Psikologi Ilmiah, Vol. 7, No. 1
- Stikes, Admin “*Emosi Negative Bagi Kesehatan, Stikes Indramayu*”, 2016, dalam <http://www.stikesindramayu.ac.id/read/130/akibat-emosi-negatif-bagi-kesehatan.html>, Dikutippada tanggal 08 Juli 2020.





2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Suharyanto, Arby. “9 Bahaya Mengeluh Bagi Psikologi”, 2019, dalam <https://dosenpsikologi.com/kecerdasan-emosional-dalam-psikologi.htm>. Dikutip pada tanggal 08 Juli 2020.
- Suryabrata, Sumardi. 1991. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sutiah. 2016. *Teori Belajar Dan Pembelajaran*. Sidoarjo: Nizamia Learning Center.
- Syukur, Abdul 2013. *Mengenal Corak Tafsir al-Qur'an*, Jurnal El- Furqonia, Vol. 01, No. 1, Agustus.
- Tridhonanto, Al. 2010. *Meraih Sukses Dengan Kecerdasan Emosiona*. Jakarta: PT Elex Media Koputindo.
- Tripa, Sulaiman. 2019. *Berhenti Mengeluh*. Banda Aceh: Bandar Publishing.
- Ulfiah. 2020. *Psikologi Konseling Teori dan Implementasi*. Jakarta: Kencana.
- Nurul. 2019. *Guru Baper Bawa Perubahan*. Surakarta: CV Oase Group.
- Uman, Zairina Nurul. 2019. *Guru Baper Bawa Perubahan*. Surakarta: CV Oase Group.
- Umar Latlef. 2015 *Konsep Amarah Menurut al-Qur'an*, Jurnal al-Bayan. Vol. 21. No. 32. Juli- Desember.
- Untara, Wahyu. 2013. *Kamus Bahasa Indonesia Lengkap dan Praktis*. Yogyakarta: Indonesia tera.
- W. Sarwono, Sarlito. 2015. *Psikologi lintas Budaya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Wirawan, Sarwono, Sarlito. 2010. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Yamani, Muh. Tulus. 2015. *Memahami al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i*, JPAI, Vol. 1, No. 2, Januari- Juni.
- Yasin, Ahmad Hadi. 2010. *Meraih Dahsyatnya Ikhlas*. Jakarta: Qultum Media.
- Zuhaili, Wahbah az-. 2001. *Tafsir al-Munir*, Jilid 15. Depok : Gema Insani.
- Zuriah, Nurul. 2009. *Metode Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Yasin, Arham bin Ahmad. *Mushaf ash-Shahib*. Jakarta Timur: Hilal Media.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Ditanggung UIN Suska Riau  
 1. Dilarang mengutip dan atau menyururkannya tanpa izin penulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## RIWAYAT HIDUP PENULIS

Nama : Wenny Syawatul Hasanah  
 Tempat / Tgl. Lahir : Lurah, 26 Januari 1999  
 Nama Ayah : Zulfahmi  
 Nama Ibu : Zulhidayati  
 Jumlah Saudara : 2 Bersaudara (Anak Pertama)  
 No. Hp : 085263264542  
 Akademik :



- Tk Permata Bunda
  - SDN 08 Tabek Panjang
  - MTsN IV Angkat Candung
  - MAN 2 Bukittinggi
  - Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau Tahun 2021
- Organisasi :
- KKR MtsN 2017 – 2019
  - Anggota Sekbid Politik Osis MAN 02 2017-2018
  - Anggota Sekbid

UIN SUSKA RIAU