

PENGELOLAAN DAN PENGENDALIAN EMOSI NEGATIF PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Oleh: Miftahul Ulya¹Nurliana² Sukiyat³

Abstract: *In the Koran there are two emotions which have a negative impact. The emotion in question is anger and fear. Anger is described by the word "ghilzah" which is repeated 13 times. Emotions of fear are used with the term "khauf" contained in the Koran as many as 124 verses in different forms of dévasi. Term that is often said, namely: al-khauf and al-khasy-yah. With the two terms above, it is necessary to overcome emotions to stay in the corridor that has been determined in religion. Allah tells man to control his anger and can give the door to others' forgiveness. By promising great rewards for people who can control their anger as in one narration reported (HR. Bukhari Muslim). Along with instructing believers to be patient in any conditions and situations as illustrated in the QS. Al-Baqarah [2]: 153. While the emotion of fear is an extraordinary state of anxiety that the Qur'an describes as an extraordinary shock that befalls humans. So that makes it unable to think and control themselves. Therefore also the feeling of fear is a human instinct, which does not need to be eliminated in themselves, especially when taking an attitude of fear of Allah for the punishment and threats in the hereafter. For the two emotions above the most ideal step in this case is to stabilize emotions through physical health. Physical health is related to emotional health and emotional adjustment. With the stability of these emotions will greatly affect thoughts and feelings. Emotional stability is a person's ability to control emotions well in dealing with situations, which in turn is expected to be able to control and direct one's behavior in a positive direction.*

Keywords: *Negative Emotions, Al-Quran Perspective.*

Abstrak: *Di dalam al-Quran disenyalir dua emosi yang berdampak negatif. Emosi yang dimaksud adalah marah dan rasa takut. Marah digambarkan dengan kata "ghilzah" yang terulang sebanyak 13 kali. Emosi takut digunakan dengan term "khauf" yang terdapat di dalam al-Quran sebanyak 124 ayat didalam bentuk derevasi yang berbeda-beda. Term yang sering disampaikan, yaitu: al-khauf dan al-khasy-yah. Dengan dua bentuk term diatas diperlukan adanya penanggulangan emosi agar tetap pada koridor yang telah ditentukan dalam agama. Allah berpesan pada manusia untuk mengendalikan kemarahannya dan dapat memberi pintu ma'af pada orang lain. Dengan menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya sebagaimana dalam satu hadis yang diriwayatkan (HR. Bukhari Muslim). Seiring dengan memerintahkan orang-orang beriman bersabar dalam kondisi dan situasi apapun seperti yang tergambar dalam QS. Al-Baqarah [2]: 153. Sementara emosi takut merupakan keadaan gelisah luar biasa yang dilukiskan al-Qur'an sebagai kegoncangan luar biasa yang menimpa manusia. Sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri. Karena itu pulalah perasaan takut adalah naluri manusia, yang tidak perlu dihilangkan dalam diri, terutama ketika mengambil sikap takut kepada Allah akan azab dan ancamannya di akhirat. Untuk dua emosi di atas langkah yang paling ideal dalam hal ini adalah menstabilkan emosi melalui kesehatan fisik. Kesehatan fisik berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Dengan kestabilan emosi tersebut akan sangat*

mempengaruhi pikiran dan perasaan. Kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosi dengan baik dalam menghadapi situasi, yang selanjutnya diharapkan seseorang dapat mengontrol dan mengarahkan tingkah lakunya kearah yang positif.

Kata kunci : *Emosi Negatif, Perspektif Al-Quran.*

¹ Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Diniyah Pekanbaru-Riau. (Email: miftah@diniyah.ac.id)

² Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Diniyah Pekanbaru-Riau. (Email: nurliana@diniyah.ac.id)

³ Dosen UIN Suska Riau. (Email: sukiyat@uin-suska.ac.id)

A. Pendahuluan

Persoalan manusia tetap saja merupakan masalah yang tidak pernah terpecahkan secara utuh. Manusia adalah makhluk yang penuh misteri.¹ Terdapat aneka keunikan yang terjadi pada diri manusia. Keunikan *Pertama*, manusia berbeda dengan makhluk lain, seperti binatang. Perbedaan tersebut karena kondisi psikologisnya. Manusia hidup bukan hanya sekedar ada seperti yang terjadi pada benda-benda yang bertebaran di muka bumi. Manusia adalah individu yang memiliki kondisi psikologis yang sangat kompleks.

Dalam al-Quran berulang kali disinyalir manusia diangkat derajatnya, namun berulang kali pula manusia direndahkan. Mereka dinobatkan jauh mengungguli alam surga, bumi dan bahkan para Malaikat, tetapi pada saat yang sama, mereka bisa tidak berarti dibandingkan dengan setan yang terkutuk dan binatang jahannam sekalipun. Itu terjadi karena manusia disamping diberikan fisik yang sempurna dan indah ia pun di beri akal untuk berfikir, fitrah untuk menyembuh dan nafsu untuk mencapai keinginan. Melalui potensi yang dimiliki itu pulalah ia dihargai sebagai makhluk yang mampu menaklukkan alam. Muthahari menegaskan, “mereka juga merosot menjadi “yang paling rendah dari segala yang rendah”, karena ketidak berdayaannya untuk memfungsikan potensi tersebut sesuai dengan hakikat penciptaan manusia”.² Oleh karena itu, manusia sendirilah yang harus menetapkan sikap dan menentukan nasib akhir mereka.

Keunikan *Kedua*, manusia adalah makhluk yang statis, akan tetapi makhluk yang dinamis, makhluk yang selamanya mengalami perkembangan dan perubahan. Perkembangan manusia ada dalam kurva normal. Ia berkembang khususnya secara fisik dari mulai ketidakmampuan dan kelemahan yang dalam segala aspek kehidupannya membutuhkan bantuan orang lain, secara perlahan-lahan berkembang menjadi manusia mandiri yang mampu melepaskan bantuan orang lain dan pada akhirnya kembali pada posisi semula, yaitu manusia yang lemah. Sementara *Ketiga*, dalam setiap perkembangannya manusia memiliki karakteristik yang berbeda. misalkan manusia ketika lahir ke dunia, manusia adalah makhluk hidup yang sangat lemah dan tidak berdaya. Ketidak berdayaan manusia sejak lahir mungkin kalah dibandingkan dengan binatang.

¹Wina Sanjaya, *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 252

²Murthadha Muthahari, *Perspektif al Quran tentang Manusia dan Agama*, (Bandung : Mizan, 1992), hlm. 117.

Tanpa bantuan orang dewasa, dapat dipastikan manusia tidak mungkin hidup.

Disamping itu secara fisiologis, begitu lahir ke dunia manusia adalah sosok makhluk yang tidak sempurna. Ketidak sempurnaan fisik dapat dilihat dari bayi yang baru lahir. Namun ketidak sempurnaan itu manusia menyimpan potensi yang sangat besar yang tidak dimiliki oleh makhluk lain.³ Pada dasarnya manusia adalah makhluk dengan berbagai karakter, baik karakter buruk maupun karakter baik.⁴

Manusia lazim memiliki potensi dasar kehidupan yang dapat dikelompokkan menjadi dua. *Pertama*, kebutuhan anggota badan seperti makan dan minum, dan sebagainya. *Kedua*, naluri atau instink diantaranya naluri mempertahankan diri seperti ego dan kerja, naluri lawan jenis seperti seks, dan naluri beragama seperti beribadah, potensi tersebut menuntut untuk dipenuhi oleh manusia, jika tidak, kehidupan manusia akan susah, resah dan gelisah.⁵ Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif.⁶

Dalam konteks ini, al-Quran memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, serta menghilangkan efek negatif dari apa yang ditimbulkannya. Bagi siapapun yang membaca al-Quran akan menemukan ayat-ayat yang merupakan perintah agar manusia mempelajari ciptaan Allah SWT., Mempelajari ciptaan Allah SWT., tersebut bukan pekerjaan mudah, karena sedemikian luas, rumit dan begitu banyaknya. Ciptaan Allah ada yang bisa ditangkap oleh indera, ada pula yang tidak bisa ditangkap oleh kemampuan manusia. Mempelajari itu semua adalah merupakan perintah al-Quran.⁷

Karena manusia adalah makhluk yang unik. Segala kemampuan diberikan Tuhan kepada manusia, baik kemampuan positif maupun kemampuan negatif, salah satu kemampuan yang diberikan Tuhan kepada manusia adalah emosi. Sementara pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak.

Dalam pembahasan yang dimaksud dalam hal ini adalah emosi yang dimiliki manusia sejak bayi hingga wafat adalah emosi marah dan takut. Manifestasi masing-masing emosi tersebut berbeda-beda tergantung dengan usianya, tahap perkembangan dan situasi serta kondisi saat emosi tersebut muncul.⁸ Berbagai ekspresi emosi manusia tersebut, mulai kemarahan, ketakutan diungkapkan dengan bahasa yang indah di dalam al-Qur'an maupun hadis. Atas dasar ini yang kemudian akan diangkat dalam tulisan ini.

³*Ibid.*, hlm. 254.

⁴Sulhan Najib, *Pendidikan Berbasis Karakter*, (Surabaya: Jepe Press Media Utama, 2010), hlm. 1

⁵Meneladani karakter ketuhanan memang sangat ditekankan bagi manusia karena dengan meneladani karakter *Ilahiah* itulah perilaku manusia yakni karakter *Ilahiah* itulah perilaku manusia akan baik. Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik Dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003), hlm.65.

⁶Menurut Chaplin bahwa emosional cukup bervariasi yang dikemukakan oleh ahli psikologi dari berbagai orientasi. Namun dapat dikemukakan secara *general agreement* bahwa emosional merupakan reaksi yang kompleks yang mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. Karena itu emosional lebih intens dari perasaan, dan sering terjadi perubahan perilaku, hubungan dengan lingkungan kadang-kadang terganggu. Dalam Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi, 2010), hlm. 222.

⁷Sebagaimana QS. Al Ghasyiah 17-20. Yang menggambarkan akal adalah karunia Allah yang diberikan nya kepada manusia yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk Allah yang lain.

⁸Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono. *Psikologi Marah, Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: Refika. 2006), hlm. 13.

B. PEMBAHASAN

1. Emosi Manusia

Emosi menurut para psikolog adalah suatu keadaan psikologis yang mampu mengaktifkan dan mengarahkan perilaku. Emosi bisa ditimbulkan oleh berbagai macam rangsangan. Ada banyak jenis emosi yang sesuai dengan macam rangsangannya, dan biasanya hal tersebut dikategorikan berdasarkan sifat positif atau negatif.⁹

Secara lebih luas J. Bruno mendefinisikan emosi kedalam dua sudut pandang yaitu: Secara fisiologi emosi adalah proses jasmani karena perasaan yang meluap. Sedangkan Secara psikologis,. Emosi merupakan reaksi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan.¹⁰ Selain dengan pendapatnya J. Bruno, adalah John Macquarrie, yang membagi emosi dalam dua kelompok yaitu: 1). *Negative emotions* (rasa takut, marah, benci, iri hati, rasa was-was danlain sebagainya). 2). *Positive emotions* (cinta, harapan, kebahagiaan, sabar, kepasrahan hatidan lain-lainnya)¹¹

Menurut Gross suatu emosi dimulai dengan evaluasi terhadap isyarat emosi, ketika emosi muncul dan dievaluasi dengan cara tertentu, isyarat emosi memicu terkoordinasinya kecenderungan respon yang melibatkan pengalaman, perilaku, dan sistem fisiologi, setelah kecenderungan emosi kemudian memunculkan respon. Emosi terungkap dari waktu ke waktu.¹²

Menurut Nolen, dkk. regulasi dipandang secara positif. Individu yang melakukan regulasi emosi akan lebih mampu melakukan pengontrolan emosi. Individu yang mampu mengekspresikan emosi dapat mengubah lingkungan sosial menjadi lebih baik. Regulasi emosi memungkinkan situasi yang menyebabkan individu marah akan berubah menjadi lebih baik.¹³

Gross dan Thompson mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, disadari atau tidak disadari dan dapat memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu. Regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman atau fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu.

Menurut Cole, dkk. ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai pengatur dan emosi yang diatur. Emosi sebagai pengatur menunjukkan adanya perubahan yang

⁹Laila Ningtyas, *Cara Cerdas Mengelola Eemosi Remaja*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2008), hlm. 2.

¹⁰Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi*, (Mauere: Sekolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000) hal. 44

¹¹*Ibid.*, hlm. 98.

¹²Sementara Goleman mengatakan bahwa emosi merupakan kegiatan atau pergulatan pikiran, perasaan, nafsu, keadaan mental yang meluap-luap. Emosi disini juga merupakan suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak yang ada pada setiap diri manusia dalam hampir dan setiap tindakan manusia didorong oleh adanya emosi tersebut, emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara berangsur-angsur oleh evolusi. Daniel Goleman, *Kecerdasan Emotional*, Terj. T Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka utama, 1996), hlm. 7.

¹³Dalam Gross dan John.. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No. 2, 2003. hlm. 348-362.

tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif, sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri.¹⁴

Strategi regulasi emosi menurut Gross dan Thompson dibagi menjadi dua. Strategi pertama berupa :

- a. *Cognitive Reappraisal (Antecedent-Focused)* regulasi emosi yang berfokus pada *antecedent* menyangkut hal-hal individu atau orang lain lakukan sebelum emosi tersebut diekspresikan. Strategi ini adalah suatu bentuk perubahan kognitif yang meliputi penguraian satu situasi yang secara potensial mendatangkan emosi dengan cara mengubah akibat emosional.¹⁵ Hal ini terjadi di awal, dan menghalangi sebelum kecenderungan respon emosi muncul semuanya;
- b. *Expressive Suppression (response focused) expression suppression* merupakan suatu bentuk modulasi respon yang melibatkan hambatan perilaku ekspresif emosi yang terus menerus. *Suppression* adalah strategi yang berfokus pada respon, *munculnya* relatif belakangan pada proses yang membangkitkan emosi. Strategi ini efektif untuk mengurangi ekspresi emosi negatif.

Aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross sebagai berikut : 1). Mampu mengatur emosi dengan baik yaitu emosi positif maupun emosi negatif; 2). Mampu mengendalikan emosi sadar, mudah dan otomatis; 3). Mampu menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapi;

Sementara Proses Regulasi Emosi Lima proses regulasi emosi menurut Gross dan John adalah:¹⁶ 1). Pemilihan situasi yaitu individu mendekati atau menghindari orang, tempat, atau objek. 2). Perubahan situasi yang bertujuan untuk mengubah situasi sehingga mengubah dampak emosionalnya, sama dengan *problem-focused coping*;

3). Penyebaran perhatian yang mencakup strategi seperti gangguan/ bingung dan penurunan konsentrasi; 4). Perubahan kognitif, yaitu perubahan penilaian termasuk disini pertahanan psikologis dan pembuatan perbandingan sosial, pada umumnya merupakan transformasi kognisi untuk mengubah pengaruh kuat emosi dari situasi.

5). Perubahan respon, bertujuan untuk mempengaruhi fisiologis, pengalaman, atau perilaku aspek dari respon emosional.

Peran penting emosi positif dalam penyesuaian individu terhadap stress dapat dijelaskan melalui *the broaden-and-build theory of positive emotions* yang disampaikan oleh Frederickson. Menurut teori ini, emosi positif dan negatif memiliki perbedaan dan fungsi-fungsi adaptif yang saling melengkapi, termasuk juga efek-efek kognitif maupun psikologisnya.¹⁷ Menurut Cole dkk. ada dua jenis pengaturan emosi yaitu emosi sebagai

¹⁴Cole, P.M., Martin, S.E. dan Dennis, *Emotion Regulation as a Scientific Construct : Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. Child Development*,. 75 (2), 2004, hlm. 317- 333.

¹⁵Gross, J.J. dan Thompson,. *Emotion Regulation. Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. (New York: Guilford Publications.R.A. 2007), hlm. 211.

¹⁶Gross dan John. *Ibid.*, 348-362.

¹⁷Munculnya emosi positif merupakan hasil dari adanya regulasi emosi. Mengacu pada penjelasan Lazarus & Alfert, bahwa regulasi emosi memiliki dua bentuk strategi, yaitu *Cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merupakan bentuk perubahan kognitif yang melibatkan

pengatur adalah emosi sebagai pengatur berarti adanya perubahan yang tampak sebagai hasil dari emosi yang aktif. Emosi sebagai pengatur lebih mengarah pada perubahan interdomain sedangkan emosi yang diatur berhubungan dengan perubahan jenis emosi aktif, termasuk perubahan dalam pengaturan emosi itu sendiri, intensitas serta durasi emosi yang terjadi dalam individu, seperti mengurangi stres dengan menenangkan diri.¹⁸

Manusia diberikan kemampuan untuk bisa berfikir,¹⁹ berbahasa, kesadaran, emosi, perilaku dan keperibadian lewat satu organ yang unik dan dahsyat yaitu otak. Otak manusia mengatur dan mengkoordinir gerakan, perilaku dan fungsi tubuh, homeostatis seperti tekanan darah, detak jantung, suhu tubuh, keseimbangan cairan, keseimbangan hormonal, mengatur ingatan aktifitas motorik termasuk emosi.²⁰

Otak merupakan tumpuan bagi perasaan dan perilaku. Otak mencerminkan dunia manusia. Otaklah yang menerima dan mengalami peristiwa. Segala sesuatu yang berawal dan berakhir di otak.²¹ Cara kerja otak menentukan kualitas hidup manusia. Kondisi fisik otak sebenarnya berdampak besar terhadap pola pikir, perasaan dan perilaku dari waktu ke waktu.²²

penafsiran terhadap situasi yang secara potensial memunculkan emosi, melalui suatu cara yang mampu merubah pengaruh emosionalnya. Bentuk ini merupakan *antecedent focused strategy* yang terjadi pada saat awal sebelum kecenderungan respon emosi terbangkitkan secara penuh. Hal ini berarti bahwa *cognitive reappraisal* dapat merubah seluruh lintasan emosi berikutnya secara efisien. Lebih khusus lagi, ketika digunakan untuk meregulasi penurunan emosi negatif baik secara perilaku maupun secara *experimental*. Gross dan John. *Ibid.*, 348-362.

18Maka dengan Proses Regulasi Emosi dapat dilakukan dengan cara yaitu: 1.Pemilihan situasi 2.Perubahan situasi 3.Penyebaran perhatian 4.Perubahan kognitif 5.Perubahan respon baca Cole, P.M., Martin, S.E. dan Dennis., (*Emotion Regulation as a Scientific Construct : Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. Child Development*, 75 (2), T.A. 2004), hlm. 317-333.

19Dalam perspektif psikoanalisa, seluruh energi psikis manusia pada dasarnya dari insting hidup yang disebut "*libido*" dan ego manusia selalu lari dari insting mati yang membuatnya memiliki dorongan agresivitas tertentu. Teori ini mengatakan bahwa seluruh energy penggerak pada manusia berasal dari insting hidup yang dikenal dengan libido. Segala perbuatan yang dilakukan oleh manusia di dorong oleh hasrat bawah sadar individu. Baca Sumardi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006), hlm. 105-106.

20Emosi marah berdampak terhadap otak. Sifat marah merupakan dasar emosi manusia yang dialami setiap orang dari dari waktu ke waktu. Perasaan marah muncul ketika merasa terancam akibat konflik fisik, ketidakadilan, penghinaan, atau pengkhianatan. Otak manusia telah diatur sebagai perangkat pemindahan yang mengetahui semua ancaman. Kemudian memberikan sinyal ke tubuh bagaimana seharusnya bereaksi. Saat marah, otak akan mengirimkan sinyal ke kelenjar *adrenal* di ginjal untuk melepaskan *adrenalin*, sehingga jika jumlah *adrenalin* yang ada di dalam darah meningkat maka tubuh akan memberi respons secara fisiologi yang ditandai dengan peningkatan denyut jantung, tekanan darah, pernafasan, ekresi keringat dan air ludah. La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of Counseling and Addiction. Volume 2. Number 1, hlm. 5.

21Otak memproses semua stres emosional. Ketika indera mengenali adanya ancaman atau bahaya, jutaan serabut saraf di dalam otak kita melepaskan bahan kimia ke seluruh tubuh untuk setiap organ. Ketika seseorang mengalami kemarahan otak memerintahkan kelenjar *adrenalin* dan sistem kelenjar lain dalam tubuh untuk mensekresi/melepaskan hormon stres, *adrenalin* dan *noradrenalin*. Hormon ini membantu tubuh mengontrol detak jantung dan tekanan darah. Pelepasan bahan kimia ini juga membantu mengatur *pankreas* yang mengontrol keseimbangan gula dalam darah . Boerma, C. *Physiology of Anger*. Retrieved from <http://healthmad.com/mental-health/physiology-of-anger/>, akses Sept 2019.

22Ada lima system otak yang paling erat kaitannya dengan perilaku dan mengetahui banyak hal yang telah membuat manusia menjadi sosok unik. Yaitu system limbic, ganglia basalis, korteks prefrontal, singulat dan lobus temporalis. System limbic merupakan bagian otak yang berkaitan dengan emosi dan instink. dan ia menjadi pusat emosi yang berada di amigdala dan hipokampus dan berfungsi mengatur emosi manusia dan memori emosi. Baca lebih lanjut dalam Musa asy'arie Taufiq Pasiak, *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spritual*, (Yogyakarta : C-NET, 2012), hlm. 153-159.

Penyebab timbulnya emosi adalah dimulai dengan rangsangan. Rangsangan ini haruslah sejalan dengan perhatian dan dorongan untuk dapat merangsang timbulnya emosi yang sepenuhnya. Perhatian dan perasaan seseorang terhadap sesuatu hal di luar dirinya menentukan timbulnya emosi. Timbulnya emosi ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti: 1). Keadaan jasmani individu yang bersangkutan. Jasmani yang kurang sehat dapat mempengaruhi perasaan yang ada pada manusia. Contoh suara berisik mungkin tidak menimbulkan reaksi suatu bagi yang sehat. Sebaliknya akan membosankan bagi yang sedang sakit; 2).Keadaan dasar individu. Hal ini bersangkutan dengan struktur pribadi individu. Ada yang mudah marah, sebaliknya ada orang yang sukar marah, sehingga struktur pribadinya akan menentukan mudah tidaknya orang mengalami perasaan; 3).Keadaan individu pada sesuatu waktu, individu yang pada suatu waktu sedang kalut pikirannya, akan mudah sekali terkena perasaan bila dibandingkan individu yang dalam keadaan normal.²³ Disamping pendapat diatas juga dikemukakan oleh Dakir yaitu: a). Situasi sekitar; b). Keadaan sementara (karena sakit, lapar dan sebagainya); c). Faktor prasangka; d). Keadaan obyek; e). Taraf pendidikan; dan f). Pembawaan.²⁴

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa timbulnya emosi berasal dari rangsangan dari luar dan dalam individu. Rangsangan yang berasal dari dalam individu seperti kondisi fisik dan psikis individu yang bersumber dari lingkungan individu seperti keluarga, pendidikan atau sekolah dan sebagainya.

Maka dalam pembahasan selanjutnya adalah emosi yang dimiliki manusia dalam konteks pembahasan ini adalah emosi yang perlu penanggulangan dan pengendalian. Walaupun manifestasi masing-masing emosi tersebut tidak sama, namun relatif dengan usia dan tahap perkembangan serta situasi dan kondisi saat emosi tersebut muncul. Bahasan berikut akan dijelaskan lebih gamblang seputar perspektif al-Quran secara utuh tentang emosi negatif terkait dalam pembahasan ini.

2. Emosi Negatif Marah dalam Al-Quran

Al-Qur'an²⁵ menggunakan kata untuk mengungkap emosi marah dengan kata "ghilzah". Kata "Ghilzah" adalah mashdar dari "ghalazha-yaghlizh/yaghluzhu-ghilahan/ghilzhatan",²⁶ maknanya adalah keras. Lawan dari kata "riqqah" lembut aslinya digunakan pada sesuatu yang bersifat fisik, seperti tanah yang keras. Kemudian kata itu mengalami perluasan makna, yaitu meliputi yang fisik maupun non fisik, seperti benda, sifat, prilaku, pikiran, kehidupan.

Di dalam al-Qur'an, kata "ghilzah" dan segala bentuk derivasinya terulang sebanyak

²³Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), hlm. 140-141.

²⁴Dakir, *Dasar-dasar Psikologi*, (Yogyakarta: BPFE, 1993), hlm. 100-101.

²⁵Al Quran mengungkapkan bahwa "emosi manusia" sangat erat kaitannya dengan perilaku manusia secara personal (*fardiyah*) ataupun komunal (*jam'iyah*) terkait pada aspek informasi masa lampau, masa sekarang ataupun masa yang akan datang. Kajian emosi bisa ditemukan dalam al-Qur'an dan dengan pendekatan al-Qur'an tersebut memudahkan untuk meneoroka gambaran manusia dari macam-macam dimensi, karena berhubungan langsung dengan realitas kehidupan keseharian yang terkait dengan hubungan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal. M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm.168.

²⁶Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), hlm. 1357.

13 kali dengan beberapa bentuk penggunaan. Seperti: digunakan di dalam arti “sikap” (sikap keras), seperti yang terdapat pada QS. At-Taubah (9): 73, 123 dan QS. At Tahrir (66): 9.

Tampak pada QS. At-Taubah (9): 73 dan 23 menjelaskan sebagai berikut;

يَتَّيِبْنَا لِلنَّبِيِّ جَهْدِ الْكُفَّارِ وَالْمُنَافِقِينَ وَأَعْلَظَ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ

“Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka. tempat mereka ialah Jahannam. dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya.”

Pada ayat tersebut mengandung seruan kepada orang Mukmin agar bersikap keras terhadap orang-orang kafir dan, orang-orang munafiq. Kemudian, digunakan sebagai sifat hati. Makna ini dapat ditemukan dalam al Qur’an dengan redaksi “ghalizhul qalbi” (keras hati), seperti pada QS. Ali Imran (3): 159.²⁷

Beberapa gejala emosi marah yang terlihat pada sikap dan perilaku manusia yang di rekam al-Qur’an akan dipaparkan berikut ini;

a. Gambaran marah yang tampak pada raut muka.

Hal diatas tersebut diatas terdapat pada Surat an Nahl (16): 58 -59. Dan Surat az Zukhruf/43: 17. Dalam surat an-Nahl (16): 58 -59, diterangkan sebagai berikut;

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾ يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَبِهِ ۗ ﴿٥٩﴾
أَيْمَسْكَهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ ۗ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ﴿٤٣﴾

“58. Dan apabila seseorang dari mereka diberi kabar dengan (kelahiran) anak perempuan, hitamlah (merah padamlah) mukanya, dan Dia sangat marah. 59. ia Menyembunyikan dirinya dari orang banyak, disebabkan buruknya berita yang disampaikan kepadanya. Apakah Dia akan memeliharanya dengan menanggung kehinaan atautkah akan menguburkannya ke dalam tanah (hidup-hidup) ?. ketahuilah, Alangkah buruknya apa yang mereka tetapkan itu.”

Dari tampilan kedua ayat di atas menerangkan bahwa keterbangkitan emosi marah dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada raut muka. Perubahan demi perubahan raut muka dalam ayat-ayat tersebut disebabkan oleh emosi marah yang bersangatan (kebencian tingkat tinggi) terhadap kejadian apa yang terjadi. Rekaman al-Qur’an menginformasikan bahwa ada perubahan *fa’ali* yang terekspresikan pada air muka akibat perasaan marah saat mendapat kabar yang di anggap menghinakan itu. Perubahan raut muka dengan lafal *muswaddan* (hitam pekat) merupakan gambaran kedahsyatan emosi

²⁷Imam Ar Razi menjelaskan maksud dari “Ghalihul qalbi” (keras hati) adalah orang-orang yang hatinya tidak sensitif terhadap keadaan sekelilingnya. Orang yang tidak punya rasa kasihan terhadap orang lain dan tidak menyanyanginya, meskipun akhlaknya tidak buruk dan tidak menyakiti orang lain, orang tersebut tetap bisa dikatakan “ghalihul qalbi” (keras hati). Penggunaan lainnya di pakai untuk menunjukkan “besarnya” atau “kerasnya” siksaan neraka, dengan rangkaian *adzabun ghalih* (azab yang dahsyat), sebagaimana terlihat pada QS. Hud (11): 58, QS. Ibrahim (14): 17, QS. Luqman (31): 24, dan QS. Fussilat (41): 50. Demikian juga dipakai untuk menunjukkan pada “janji yang kuat” dengan menggunakan rangkaian *mitsaqun ghalizh* (janji yang erat). Ini terdapat pada QS. An Nisa’ (4): 21, 154 dan QS. Al Ahzab (33) : 7. Selanjutnya, digunakan sebagai sifat bagi Malaikat yang menjaga neraka, disebutklan bahwa malaikat penjaga neraka bersifat *syidadun ghalizh* (tidak mengenal ampun/keras) sebagaimana terdapat pada QS. At Tahrir (66): 6. Tim Penyusun, *Ensiklopedia al-Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 244.

marah yang dialami orang saat itu.

b. Gambaran marah dengan kata-kata.

Metaphora marah dengan kata-kata terekam dalam Surat Thaha/20: 86, pada surat al-Qalam/68: 48, dan pada Surat al-Anbiya'/21: 87- 88.

Dalam Surat Thaha [20]: 86, sebagai berikut;

... قَالَ يَنْقُومِ الْمَ يَعِدْكُمْ رَبُّكُمْ وَعَدًّا حَسَنًا أَفَطَالَ عَلَيْكُمْ الْعَهْدُ أَمْ أَرَدْتُمْ أَنْ نَحِلَّ عَلَيْكُمْ غَضَبٌ

مِّن رَّبِّكُمْ فَأَخْلَفْتُم مَّوْعِدِي ﴿٨٦﴾

“... Musa berkata : "Hai kaumku, Bukankah Tuhanmu telah menjanjikan kepadamu suatu janji yang baik? Maka Apakah terasa lama masa yang berlalu itu bagimu atau kamu menghendaki agar kemurkaan dari Tuhanmu menimpamu, dan kamu melanggar perjanjianmu dengan aku?"

Pada ayat tersebut di atas (Surat Thaha/20:86) menerangkan perilaku Nabi Musa as. setelah kembali dari lawatan tugasnya (menerima perintah dari Allah) dan menjumpai kaumnya telah menyimpang dari ajaran agama (melakukan pemujaan pada anak lembu yang terbuat dari emas, (*al-‘ijl*). Ia menasihati kaumnya dengan keras sebagai ekspresi emosi marah karena merasa dikhianati selama bertugas di tempat lain. Sedangkan surat al-Qalam [68]: 48 dan al-Baqarah [2]: 87-88 menjelaskan peristiwa nabi Yunus as., beliau marah terhadap kaumnya ketika lari menyeberang lautan. Di tengah laut ia mengalami kesulitan karena kapal yang ditumpanginya tak mampu berlayar di tengah ganasnya badai karena kelebihan muatan, lalu ia terjun ke laut bebas dan ditelan ikan besar. Ia bertaubat dan berdoa kepada Allah swt., agar lepas dari kesulitan baru itu, meskipun sebenarnya ia masih tetap dalam keadaan marah.²⁸

c. Gambaran marah dengan tindakan

Gambaran marah dengan tindakan tampak pada Surat Ali-Imran [3]: 119, dan pada surat al-‘Araf [7]: 150. Penampilan marah dengan tindakan tampak sekali pada kedua ayat di atas.

Dalam surat Ali Imran [3]: 119, sebagaimana tertera;

... وَإِذَا لَفُوقُمْ قَالُوا ءَامَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ

بِدَاتِ الصُّدُورِ ﴿١١٩﴾

“... Apabila mereka menjumpai kamu, mereka berkata "Kami beriman", dan apabila mereka menyendiri, mereka menggigit ujung jari antaran marah bercampur benci terhadap kamu. Katakanlah (kepada mereka): "Matilah kamu karena kemarahanmu itu". Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati”

Emosi marah yang menguasai diri seseorang biasa membuat terhambatnya kemampuan

²⁸Kutipan ayat-ayat di atas memberi nuansa berbeda. Ayat pertama menyiratkan pelibatan diri terhadap kondisi masyarakat yang bobrok untuk di bina kembali, meski dengan emosi marah yang meletup-letup dalam bentuk kata-kata. Sementara ayat kedua dan ketiga menggambarkan adanya pelepasan diri (escape), setidaknya untuk sementara, dari kondisi masyarakat yang rusak. Akan tetapi, upaya “cuci tangan” dari kemelut itu pada gilirannya membawa kesulitan-kesulitan baru yang lebih parah. Dengan diliputi setitik api kemarahan, ia memanjatkan doa dan istighfar seraya berjanji untuk kembali ke tengah-tengah kaumnya. Berkat taubat dan pengampunan Allah, Nabi Yunus mendapatkan *reinforcement* (penguatan kembali) dan menyadari semua kekeliruannya.

berfikir yang sehat, dan terkadang dapat melakukan tindakan dan ucapan yang prontal, tentu pada akhirnya akan berbuntut pada penyesalan apa yang telah dilakukan setelah kemarahannya reda. Pada surat al- ‘Araf [7]:150 menerangkan bagaimana emosi marah nabi Musa as., terhadap kaumnya yang dilampiaskan kepada saudaranya, Nabi Harun, karena dianggap tak becus membimbing masyarakat seperti yang dikehendakinya.²⁹

Dalam al-Quran digambarkan ketika Musa melemparkan luh-luh, memegang kepala saudaranya Harun, sembari menarik janggutnya dengan penuh kemarahan. Tetapi ketika marahnya reda dan dia tahu bahwa Harun telah berusaha mencegah perbuatan kaumnya yang sesat itu, Musa pun lantas memohon ampun kepada Allah atas apa yang ia telah perbuat pada saudaranya (QS. Al A’araf : 7 : 151).³⁰

Sedangkan pada surat Ali-Imran [3]:119, juga menjelaskan ekspresi marah dalam bentuk tindakan. Ketika orang-orang munafik itu bertemu dengan kaum Muslim, mereka menyatakan keimanannya. Tapi, ketika dalam posisi tidak berhadapan, mereka menggigit jari-jemarinya sebagai bentuk pelampiasan kemarahan dan kebencian yang teramat kuat. Di sini ditunjukkan bagaimana ekspresi marah ditunda untuk sementara waktu sampai keadaan dirasa aman.³¹

d. Gambaran marah dengan diam (marah di hati)

Gambaran marah dengan diam terangkum dalam Surat Yusuf [12]: 77 dan Surat Yusuf [12]: 84-85, sebagai berikut:

قَالُوا إِن يَسْرِقَ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ

مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ ﴿٧٧﴾

“Mereka berkata: "Jika ia mencuri, Maka Sesungguhnya, telah pernah mencuri pula saudaranya sebelum itu". Maka Yusuf Menyembunyikan kejengkelan itu pada dirinya dan tidak menampakkannya kepada mereka. Dia berkata (dalam hatinya): "Kamu lebih buruk kedudukanmu (sifat-sifatmu) dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu terangkan itu".

Pada kedua kutipan ayat di atas ini masing-masing terdapat pada surat yang sama dan merupakan satu rangkaian cerita yang sama pula. Ayat pertama berkisah tentang ayah Nabi Yusuf as., yang marah kepada anak-anaknya karena tidak bisa menepati janjinya untuk menjaga kedua adik bungsunya. Dulu Yusuf as., dibuang ke dalam sumur (dilaporkan telah diterkam serigala), dan kini adiknya yang lain (Bunjamin) dipenjara karena tertangkap membawa alat timbangan milik negara di hadapan mereka tanpa mampu

²⁹Musa melempar prasasti (luh-luh) yang berisi ayat- ayat Taurat di tangannya, kemudian menjambak rambut adiknya dan menariknya dengan darah amarah yang mendidih. Ini adalah gambaran ekspresi sebuah kemarahan yang sempat disinggung dalam al-Qur’an. Hal lain yang dijelaskan dalam lanjutan ayat ini ialah pembelaan Harun yang sangat menyentuh perasaan yang dimulai dengan kata-kata ‘*ya ibn umma* (wahai anak ibuku) untuk mengingatkan Musa as., tenggelam dalam kemarahan besar bahwa “kita ini bersaudara, anak dari ibuku juga, dengarkan penjelasanku terlebih dahulu.” Dengan begitu, kemarahan Musa segera mereda ke titik normal.

³⁰Ditempat yang lain juga termaktub emosi marah pada QS. Al-A’raf, 7 : 150, QS. Thoha, 20 : 94, QS Al-Imran, 3 : 119 dan QS al-‘Araf, 8: 151.

³¹Sya’rawi menyatakan bahwa kezaliman dan denadam kafir terhadap mukmin dibalas dengan kebaikan. Hal ini dapat dilihat saat kondisi umat Islam lemah, mereka dihina, dicaci dan dilempari, akan tetapi hati mereka semakin mantap dengan keimanan yang ada. Kebencian musuh Islam tersebut semakin nyata, ketika mereka gagal melaksanakan misinya, sehingga mereka benar-benar bertambah marah. Muhammad Mutawally Sya’rawi, *Tafsir Sya’rawi*, Jilid. III, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hlm. 1731.

memberi pembelaan. Sang ayah, Nabi Ya'qub as., ketika diceritakan peristiwa penahanan itu hanya berpaling dari hadapan putera-puteranya dengan emosi marah, tapi tak ditampakkannya. Ketika menyebut-nyebut nama putra kesayangannya, Yusuf, ia malah dianggap sakit ingatan (pikun) oleh putra-putranya. Meskipun ia sangat marah, tapi ia tak kuasa menumpahkan kemarahannya kepada putra-putranya sendiri, dan semua persoalan diserahkan kepada Allah.³²

e. Emosi marah menumpas kebatilan

Ketentuan ini mendapat justifikasi langsung dari al-Qur'an, diantara redaksinya berbunyi sebagai tertera dibawah ini: pada surat at-Taubah [9]: 123. Dan Surat at-Taubah [9]: 73.³³

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا فَتَلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلَيَجِدُوا فِيكُمْ غِلظَةً وَعَلِمُوا أَنَّ اللَّهَ
مَعَ الْمُتَّقِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, perangilah orang-orang kafir yang di sekitar kamu itu, dan hendaklah mereka menemui kekerasan daripadamu, dan ketahuilah, bahwasanya Allah bersama orang-orang yang bertaqwa.”

Dalil di atas³⁴ menjelaskan kewajiban memerangi segala bentuk kemungkaran, khususnya terhadap hal-hal yang mengandung efek destruktif bagi tegaknya sendi-sendai agama. Apa yang diperbuat nabi dan para pengikutnya tak lain adalah menegakkan kebenaran dan menumpas kebatilan dalam kehidupan masyarakat. Kaum Muslim tidak akan pernah mengusik kelangsungan hidup orang-orang non-Muslim sepanjang aktivitas dan hak mereka tidak dilanggar. Kaum non-Muslim, sebagaimana

³²Kemarahan yang tersembunyi di dalam hati terjadi pula pada Nabi Yusuf (bendaharawan negara yang belum terungkap identitasnya saat itu), tepatnya ketika menyaksikan penahanan salah seorang saudaranya yang “mencuri”. Skenario pencurian itu sejatinya hanya siasat (operasi intelijen) untuk melacak keberadaan ayahanda mereka. Tapi, saudara-saudaranya (yang lain ibu) ternyata menuduh bahwa kedua adik tirinya itu (Yusuf dan Bunyamin) memang gemar mencuri. Mendengar fitnah itu, nabi Yusuf as., sebagai manusia biasa, emosi kemarahannya pun tersulut, tapi ia tidak menampakkannya agar skenario untuk bertemu dan mengumpulkan kembali keutuhan keluarganya tidak kandas di tengah jalan. *Ibid.*, hlm.174.

³³Lihat juga QS. At Tahrim (66): 9. ayat senada sama. Surat at Taubah (9): 73. M. Quraish Shihab menyatakan ayat kedua di atas memberikan indikasi bahwa pendidikan memerlukan terbebasnya sebisa mungkin dari segala pengaruh negatif. Orang kafir dan munafiq seringkali mengotori lingkungan dengan ide dan perbuatan-perbuatan mereka, karena itu Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw.,- dan agar beliau diteladani oleh umatnya. Sedangkan menurut al-Baghawi menjelaskan cara-cara memerangi orang kafir (*harbi*), yakni dengan tindakan represif. Sedangkan terhadap orang munafik, ditawarkan lima opsi: *Pertama*, memilih alternatif sebagaimana cara pencegahan kemungkaran: dengan tangan (kekuasaan), ucapan, atau dengan hati (Ibn Mas'ud); *kedua*, memerangi dengan lisan (Ibn 'Abbas); *ketiga*, dengan kata-kata yang keras (al-Dhahhak); *keempat*, dengan penegakan hukum (*hudud*) terhadap mereka secara tegas (al-Hasan dan Qatadah); *kelima*, ayat ini telah “dihapus” (*di-naskh*) dengan turunnya ayat berikutnya yang mengedepankan taubat dan ma'af ('Atha'). Lihat M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 14. hlm. 331. Dan Abu Muhammad al-Husayn ibn Mass'ud al-Farra' al-Baghawi, *Ma'alim al-Tanzil*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II, hlm. 311.

³⁴Salah satu tanda keberimanan seseorang ialah kebenciannya di saat melihat kemungkaran (kebatilan). Dalam dirinya selalu muncul dorongan untuk tidak membiarkan kebatilan terjadi. Dengan sekuat tenaga segala bentuk kemungkaran akan disingkirkannya, apakah itu dengan tangan (kekuasaan), ucapan (juga tulisan), atau kemarahan dalam hati, meskipun nabi Muhammad saw. Dalam hadis riwayat Imam Muslim pernah mengatakan bahwa yang terakhir ini menunjukkan iman yang lemah (*adh'af al-iman*).

terlansir dalam teks-teks keislaman klasik, diklasifikasikan ke dalam dua kategori: *dzimmi* dan *harbi*. Kedua kategori ini yang digolongkan terakhir inilah yang selalu diperangi kaum Muslim karena terus-menerus menunjukkan permusuhan dan menebar rintangan bagi dakwah Islam. Tindakan represif harus dilakukan demi terlindunginya masyarakat dan agama.

f. Emosi marah keinginan yang tidak tercapai

Emosi marah yang meluap-luap ketika keinginan tak tercapai merupakan peristiwa yang lazim terjadi pada diri manusia dan seringkali kita jumpai dalam berbagai kesempatan. Reaksi dari emosi marah terlihat pada teriakan, membentak, memaki-maki, melempar dan membanting meja, menggerutu, melotot dan tindakan sejenis lainnya. Sebagai akibat dari beberapa keinginan yang tak terpenuhi. Orang mukmin dengan ketakwaan yang tinggi tidak akan merespon kegagalan dengan kemarahan, tapi dengan kesabaran. Kemarahan menandakan ketidakberdayaan dan keputusan. Selanjutnya keputusan seperti tersebut di atas sesungguhnya tidak dimiliki oleh kaum beriman, seperti yang terdapat pada Q.S. (Yusuf/12:87).

يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا

الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

"Hai anak-anakku, Pergilah kamu, Maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".

Manusia nalurinya cenderung merespons emosi marah dengan menghindari aral rintangan yang menghalangi pemuasan aneka motif atau bermacam tujuannya, baik halangan bersifat kepribadian, materi ataupun bermacam syarat sosial. Tetapi yang banyak terjadi adalah menyalurkan marah kepada objek lain.³⁵

Keadaan hati yang gembira memancar pada raut muka yang berseri-seri, sedangkan hati yang marah, jengkel, mendorong muka yang berkerut-kerut. Oleh M. Quraish menyatakan³⁶ bahwa kata *ghaizh* yang terdapat pada ayat tersebut di atas bermakna kemarahan dan kejengkelan. Ini karena mereka telah bersusah payah berangkat dari Mekah dan tempat masing-masing mengeluarkan biaya dan tenaga mengepung kota Madinah, mengaharap dapat menguasainya dan memperoleh harta rampasan, ternyata tidak berhasil, bahkan harta benda mereka porak-poranda akibat angin kencang yang begitu dingin.

35M. Utsman Najati, *Emosi Marah dalam Psikologi Terapi Qur'ani dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 116. Aneka ayat yang menerangkan emosi marah ketika harapan tidak tercapai banyak di temukan dalam al-Qur'an, terutama dalam konteks menjelaskan karakteristik orang-orang yang minim keimanannya atau tidak beriman sama sekali. Aneka ayat di maksud itu antara lain terdapat pada Surat at Taubah/9: 58. Pada surat Surat az Zumar/39: 45. Dan pada Surat al Ahzab/ 33: 25. Pada surat 9: 58 menerangkan dua hal: *Pertama*, emosi senang ketika mendapatkan bagian zakat, sesuatu yang selalu diharapkan oleh orang munafik; dan *kedua*, emosi marah ketika tidak mendapat bagian. Sedangkan surat 39: 45 menjelaskan perubahan sikap orang-orang musyrik dan mereka yang tak percaya terhadap kehidupan akhirat. Perubahan sikap itu ialah perubahan raut muka tanda kemarahan ketika mendengar nama Allah. Dan kondisi sebaliknya terjadi manakala sesembahan mereka muncul dalam percakapan, yaitu wajah yang memancarkan aura kegembiraan.

36M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 11. hlm. 251.

3. Emosi Negatif Takut dalam Al-Quran

Di dalam al-Qur'an, kata takut di gunakan dengan term "khauf" di dalam berbagai bentuknya terdapat di dalam 124 ayat. Sejumlah 18 ayat menggunakan bentuk *fi'il madhi* (kata kerja masa lalu), 60 ayat dengan bentuk *fi'il mudhari'* (kata kerja masa kini), 34 ayat dengan bentuk mashdar (infinitif), satu ayat dengan *fi'lul amr* (kata kerja perintah), 8 ayat dengan bentuk *fi'lun nahyi* (kt kerja larangan) dan tiga ayat dengan bentuk *ismul-fa'il* (kata pelaku).

Secara etimologi, kata "khauf" berarti "al-faza' (takut atau khawatir),³⁷ *al-qatl* (pembunuhan), *al-'ilm* (pengetahuan), dan *'adimul ahmar* (kulit merah yang disamak). Secara terminologi, *khauf* mempunyai arti "kondisi (bisikan) kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari dugaan akan munculnya sesuatu yang dibenci atau hilangnya sesuatu yang disenangi."

Al-Asfahani menyatakan bahwa *khauf* adalah: " perkiraan akan terjadinya sesuatu yang dibenci karena pertanda yang diduga dan diyakini, sebagaimana harapan dan hasrat tinggi itu adalah perkiraan akan terjadinya sesuatu yang disenangi karena pertanda yang diduga atau diyakini, baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi."³⁸

Bila ditelusuri dalam al-Qur'an aneka ragam emosi takut yang dilukiskannya, dimulai dari ekspresi menutup telinga disaat mendengar petir dan kilat yang menyambar, mengungsi ke luar negeri karena takut perang, sampai ketakutan pada dirisendiri, oranglain, dan Tuhan.³⁹ Rincian macaman ayat tersebut digambarkan sebagai berikut; Pesan Allah swt pada Q.S. al-Baqarah (2): 19. Surat al-Isra' (17): 109. Dan pada Surat al Baqarah (2): 243.

Emosi takut akan dibarengi banyak perubahan pada fungsi fisiologis yang tersumbat, raut wajah berubah, nada suara sampai kepada keadaan fisik. Manusia merespons keadaan bahaya yang mengancamnya dan emosi takut dengan bergerak menjauh dan lari dari bahaya tersebut. Al-Qur'an telah mendeskripsikan respons manusia tersebut berupa lari dari berbagai keadaan bahaya yang mengancam serta bangkitnya takut. Hal tersebut diungkapkan saat menggambarkan *al-kafirin* dan umat terdahulu yang telah ditimpa azab Allah swt., lantaran mereka mendustakan para nabi mereka dan bersikukuh dalam kekafiran. Mereka diliputi kepanikan seraya bergegas lari menjauh dari azab Allah swt.

a. Emosi Takut terkait dengan diri sendiri.

Di dalam Al Qur'an ada rangkaian ayat-ayat yang menjelaskan ketakutan pada diri sendiri yang selalu timbul setiap kali mengingat suatu peristiwa tertentu di masa lampau. Pada Surat as-Syu'ara'/26: 14. Dan pada Surat al Qashas/28: 18, Surat ali Imran/3: 151

³⁷Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia, ...*, hlm. 817.

³⁸Al Asfahani juga melihat ada dua istilah yang berkaitan dengan masalah diatas, yaitu *al-Khauf minallah* (takut kepada Allah) dan *at-takhwif min allah* (membuat seseorang takut akan Allah). Maksud yang pertama bukanlah berupa ketakutan kepada Allah yang tergetar dan terasa di dada manusia seperti takut kepada singa. Tetapi menahan dari dari perbuatan maksiat dan selanjutnya mengarahkannya untuk tunduk dan patuh kepada Allah. Oleh karena itu, tidaklah disebut sebagai seorang takut, bila belum sanggup menghilangkan perbuatan-perbuatan dosa. Sedangkan yang kedua adalah perintah agar tetap melaksanakan dan memelihara kepatuhan kepada-Nya, seperti firman Allah dalam QS. Az Zumar (39): 16. Ar Raghīb Al Ashfahani, *Mu'jam Mufradat al Fazd al Qur'an*, (Beirut : Dar al Fikr, 1432H), hlm. 122.

³⁹Istilah ketakutan pada diri sendiri disebut (intrapersonal), pada orang lain dengan istilah (interpersonal), dan ketakutan pada Tuhan di sebut dengan (metapersonal). Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis,....*, hlm. 194.

dan pada Surat Ar Rum/30 : 28.⁴⁰

Kutipan dua ayat pertama (surat as-Syu'ara'/26:14 dan al Qashas/28:18)⁴¹ menerangkan bahwa emosi takut pernah dirasakan Nabi Musa a.s. setelah tanpa adanya unsur kesenggajaan membunuh seorang pemuda. ⁴²

b. Emosi Takut terkait hubungan dengan orang lain

Emosi takut yang juga sering dijumpai adalah rasa ketakutan karena terjadi konflik, apakah itu terjadi konflik antara individu, antar kelompok, maupun individu dengan kelompok. Al-Qur'an merekam berbagai peristiwa menyangkut emosi takut pada ketiga model hubungan terkait dengan orang lain.

- 1) Emosi takut (hubungan individu dengan individu) terdapat pada Surat Thaha/20: 67-68. dan Surat as Syu'ara'/26: 21.
- 2) *Emosi takut (terkait individu dengan kelompok)*, terdapat pada Surat Shad/38 : 22. Dan pada Surat Toha/20 : 44-46. Dan Surat Toha/ 20 : 77.
- 3) *Emosi Takut (hubungan kelompok dengan kelompok)*, hal tersebut terdapat pada Surat 4: 77., Surat 4: 101. Surat 10: 83. Dan pada surat 5 : 21-23 sebagaimana tertera dibawah ini;

.... قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ

عَلْبُونَ وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴿١٢﴾

"...Berkatalah dua orang diantara orang-orang yang takut (kepada Allah) yang Allah telah memberi nikmat atas keduanya: "Serbulah mereka dengan melalui pintu gerbang (kota) itu, Maka bila kamu memasukinya niscaya kamu akan menang. dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakkal, jika kamu benar-benar orang yang beriman".

Penjelasan dari ayat-ayat yang dikutip di atas tampak dengan terang benerang terwujudnya kesan ketakutan terhadap manusia, dalam hal ini, penjelasan ini adalah penguasa yang zalim, kelompok tirani yang perkasa (*qaum jabbarin*), dan para serdadu yang menjadi mesin perang. Akan tetapi, Allah swt., kemudian memberi penguatan kepada kaum mukminin untuk tidak takut menumpas kebathilan dan menegakkan sesuatu yang benar dan *haq*.

c. Emosi Takut terkait dengan Tuhan

Al-Qur'an memandang manusia sebagai salah satu dari sekian banyak makhluk ciptaan Allah swt., yang dinobatkan sebagai khalifah di bumi. Ada dua hal yang harus

⁴⁰lihat selanjutnya pada ayat 19, 20, 21, dan 33.

⁴¹Pada surat As Syu'ara (26): 14. Juga terdapat pada surat al Qashas (28): 18.

⁴²Al-Biq'a'i sebagaimana dikutip oleh M. Shihab memahami ucapan nabi Musa as. yang berkata "*inni akhafu*" pada ayat diatas sebagai keluhan yang dicelahnya mengandung permohonan kepada Allah swt. Menurutnya, nabi Musa as. Bagaikan berkata; "*Aku takut mereka mendustakanku, sehingga kedatanganku kepada mereka tidak bermanfaat, dan mereka akan berusaha mencelakakanku, maka karena itu anugerahilah aku wibawa yang dapat memeliharaaku dari siapapun yang bermaksud buruk.*" Al-Biq'a'i juga memungkinkan kata "*akhaf*" bukan dalam arti takut tetapi mengetahui atau menduga. Agaknya ini yang dikemukakan oleh penafsir itu karena enggan menerima adanya kesan bahwa nabi Musa as. Ketika itu merasa takut. Sebenarnya kesan tersebut tidak perlu terlalu dikhawatirkan, karena perasaan takut adalah naluri manusia, dan para rasul memiliki naluri yang sama dengan semua manusia lainnya. M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 10. hlm. 16.

selalu diperhatikan manusia dalam mengemban tugas muliaini. *Pertama*, membina relasi harmonis antar ummat manusia dan lingkungan hidupnya sekitarnya (relasi bersifat horisontal sesama makhluk). *Kedua*, membina hubungan vertikal dengan *Al-Khaliq (Tuhan)*. Tanpa kedua hal tersebut, maka derajat manusia akan turun menjadi makhluk hina (3:112).

Ada dua term yang sering diketengahkan, yaitu: *al-khauf* dan *al-khasy-yah*, selain term *taqwa* yang selalu diartikulusikan kedalam bahasa Indonesia dengan makna ‘takut’ yang sesungguhnya kurang tepat. Namun sebagian mufassir memproposisikan kedua term itu (*al-khauf dan al-khasy-yah*), namun mufassir lain mengelompokkannya kepada sinonim saja. Ayat-ayat yang menggunakan term *khasyiyah* antara lain (lihat juga surat 21:28; 23:57; 24:52; 33:39; 50:32-34; 59:21; 79:8-9, 26; 80:8-10; 87:10; 98:8): Surat Yasin/36 : 11, dan Surat Al Mulk/ 67 : 12. Sementara ayat-ayat yang menggunakan term *khafa* antara lain (lihat juga surat 5:28; 3:175; 6:51; 7:56; 13:13; 55:46; 59:16; 72:13): Juga pada Surat Ibrahim/14 : 14, dan Surat As Sajadah/32 : 16.

Terdapat pula ayat yang menggunakan term *khasyiyah* dan *khafa* sekaligus, yaitu surat ar Ra’d/ 13:21. Ayat terakhir ini menjadi penguat terhadap pembedaan antara term *khasyiyah* dan *khafa* di atas. Intensitas takut lebih mendalam pada term *khasyiyah* dibanding dengan term *khafa*. Emosi takut kepada Allah yang muncul pada perilaku setan, seperti tersebut dalam surat al Hasyr/59:16, berbeda dengan ekspresi takut pada manusia yang beriman. Karena itu, ungkapan takut kepada Allah dari setan tidak menggunakan term *khasyiyah*, tetapi *khafa* (al Hasyr/59:16, misalnya dengan al Baiyyinah/98:8).

d. Emosi takut terhadap musibah dan bencana

Musibah atau bencana adalah bagian dari sebuah realita kehidupan, ia datang tanpa diundang, dan pergi sesuka hati.⁴³ Banyak hal yang menjadi penyebab terjadinya suatu bencana. Tapi, setidaknya tak pernah lepas dari dua hal: faktor manusia (misalnya banjir akibat penebangan hutan) dan alam (gempa bumi, angin topan, dll). Sesuai dengan naluri, manusia memiliki rasa takut terhadap segala bentuk bencana. Ketakutan inilah yang kemudian harus disadari sebagai anugerah Allah swt. yang dibutuhkan manusia agar dapat menyelamatkan kelangsungan hidupnya dari kepunahan.

Dalam keadaan takut semua anggota badan menegang termasuk otot tidak relaks seperti biasanya. Ketegangan yang berlebihan itu akan berdampak ketidakseimbangan tubuh dan akan memuncak menjadi kecemasan yang seringkali dirasakan sebagai suatu serangan panik.⁴⁴ Emosi takut merupakan keadaan gelisah luar biasa yang meliputi seluruh diri seseorang, kegelisahan ini dilukiskan al-Qur’an sebagai kegoncangan luar biasa yang menimpa manusia. Sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri.⁴⁵ Sebagaimana disebutkan dalam al-Qur’an surat Al-Ahzab ayat 10–11. Emosi takut pada bencana yang seringkali disinggung oleh Al-Qur’an ialah berkaitan dengan bencana

⁴³Terkait dengan bencana dan musibah, ada beberapa istilah yang digunakan al-Quran untuk menunjuk sesuatu yang tidak disenangi, antara lain “*musibah, bala, ‘azab, ‘iqab dan fitnah*. Pengertian dan cakupan maknanya berbeda-beda. Baca lebih lanjut M. Quraish Shihab, *Jurnal Studi al Quran*, Vol. 1. *Musibah dalam Perspektif al Quran*, (Jakarta: PSQ, 2006), hlm. 5.

⁴⁴Dadang Hawari, *Al-Qur’an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Primayasa, 1999), hlm. 62.

⁴⁵Usman Najati, *Al-Qur’an dan Ilmu Jiwa, Ibid.*, hlm. 66–68.

pada hari akhirat, sedangkan selainnya hanya dijelaskan dalam beberapa ayat saja. Hal tersebut diatas terdapat pada Surat al An'am/6:15.⁴⁶, Surat al Isra'/17: 31. Dan pada surat Maryam/19: 5.⁴⁷

4. Pengendalian dan Pengelolaan Emosi Negatif

Meskipun emosi mempunyai fungsi yang penting dalam kehidupan manusia, sebab ia dapat menjaga kelestarian hidupnya. Namun emosi yang berlebih-lebihan akan membahayakan kesehatan fisik dan psikis manusia itu sendiri. Maka upaya kestabilan emosi perlu dilakukan seiring dengan menetralkan emosi yang berkembang dalam diri manusia.

Membahas kestabilan berarti perihal yang bersifat stabil.⁴⁸ Sedangkan emosi menurut Crow yang dikutip oleh Usman Effendi dan Juhaya S. Praja adalah "suatu keadaan yang bergejolak pada individu yang berfungsi atau berperan sebagai penyesuaian diri dalam menghadapi lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu".⁴⁹ Jadi kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang stabil dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan dirinya.

Arturs S. Reber and Emily S. Reber, mengemukakan: bahwa kestabilan emosi menggambarkan kondisi kematangan emosi atau jiwa seseorang dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah dengan reaksi yang tepat dan cepat, baik secara teknis maupun non teknis.⁵⁰ Kestabilan emosi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi hidup baik yang ringan ataupun yang berat dan dalam keadaan emosi yang baik, sedangkan kestabilan emosi dapat dibedakan menjadi 4, yaitu: a). Kestabilan umum, yaitu kemampuan untuk tetap seimbang dalam keadaan yang bagaimanapun. b). Kestabilan khusus, yaitu kemampuan menghadapi emosi tertentu c). Kestabilan dasar, yaitu kemampuan yang dimiliki karena bawaan oleh keturunan ataupun akibat selama prenatal dan lahirnya. d). Kestabilan yang dialami, yaitu kemampuan yang diperoleh melalui pengalaman hidupnya.⁵¹

Emosi yang tampak sangat dipengaruhi oleh kepekaan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Individu dalam keadaan emosi yang stabil lebih mempunyai kemampuan untuk mengendalikan emosinya terhadap rangsangan yang bersifat emosional, seperti ditinggal pergi oleh orang yang dicintainya, sehingga individu tidak mengekspresikan

⁴⁶Lihat pula surat 7:59; 10:15; 11:3, 26, 84, 103; 17:57; 24-37, 50; 26:135; 39:13; 46:21; 51:37; 52:26-27; 70:27-28; 76:7, 10).

⁴⁷Kekawatiran Nabi Zakariya dalam salah satu muqaddimah dia bermunajat pada tuhan adalah beliau mengajukan alasan mengapa beliau bermohon anak bukan selainnya, yakni karena merasa khawatir menghadapi masa depan. Di sisi lain, beliau juga sadar bahwa permohonan itu jika diukur dengan kebiasaan dan logika manusia, ia adalah sesuatu yang sangat jauh untuk dapat diarah. Ini dicerminkan oleh pengakuannya bahwa istrinya mansul sejak dahulu (masa muda). Sebagaimana dipahami dari kata "kanat" yang digunakan melukiskan keadaan istrinya itu. Namun demikian ia tidak berputus asa dari rahmat ilahi, bahwa Allah kuasa mewujudkannya dengan cara-cara yang tidak menjangkau oleh nalar manusia. M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 7. hlm.hlm. 441.

⁴⁸Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997), hlm. 961.

⁴⁹Usman Effendi dan Juhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, *Loc. cit.*

⁵⁰Arturs S. Reber and Emily S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Third Edition, (England: Published Simultaneously by Viking, 2001), hlm. 238.

⁵¹Siti Meichati, *Ibid.*, hlm. 8-9.

emosinya secara berlebihan. Hal senada juga dikemukakan oleh Budiardjo, bahwa kestabilan emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan tanggapan-tanggapan emosional seseorang.⁵²

Dalam hidup manusia selalu dihadapkan pada berbagai kebutuhan, karena kebutuhan akan mendorong manusia untuk memenuhi hidupnya sehingga tercapai kepuasan.⁵³ Akan tetapi dalam pemenuhan kebutuhan tersebut sering disertai adanya emosi, maka diperlukan adanya kestabilan emosi. Dalam hal ini pula kestabilan emosi berarti adanya suatu kematangan berdasarkan kesadaran yang mendalam terhadap kebutuhan-kebutuhan, cita-cita dan alam perluasannya serta terintegrasi semuanya ke dalam suatu kepribadian yang pada dasarnya bulat dan harmonis.⁵⁴

a. Pengendalian dan Pengelolaan Emosi Negatif Marah

Bukanlah sesuatu yang naïf bila seseorang mengalami kemarahan. Hal tersebut merupakan salah satu mekanisme pertahanan yang paling primitif yang kita miliki. Implikasi dari marah bisa menjadi positif dan negatif. Berbagai karakter marah pada individu. Ada orang yang sangat mudah marah dan ada orang-orang yang jarang sekali marah. Beberapa orang sadar kemarahan mereka dan tahu bagaimana mengontrol dan menghadapinya. Sebaliknya, ada pula yang gagal untuk mengetahui secara rinci alamat kemarahan dan menemukan dirinya dalam situasi yang tidak nyaman dan sering tidak menggembirakan. Namun demikian bisa saja kemarahan yang terjadi pada seseorang akan sangat fatal bila itu terjadi. Sebab akan membinasakan hati dan kebijaksanaan. maka siapa saja yang tidak dapat menguasainya maka ia tidak akan dapat mengendalikan pikirannya.⁵⁵

Aneka diagnosis medis telah memberikan indikasi keterkaitan erat antara sifat suka marah terhadap kesehatan individual. Bisa saja terjadi darah tinggi, jantung, hingga stroke, semuanya adalah konsekuensi logis dari orang yang mudah tersulut emosi marahnya. Dapat dikatakan bahwa pemicu munculnya penyakit-penyakit degenerative tersebut adalah; Tekanan Darah tinggi,⁵⁶ Serangan Jantung,⁵⁷ Stroke⁵⁸ dan Gagal ginjal.⁵⁹

⁵²Budiardjo, *Kamus Psikologi* (Semarang: Bahara Prize, 1991), hlm. 149.

⁵³Madame Bovazaf Qiqinoout dalam bukunya *Good Luck Healty*, mengatakan noda besar kehidupan zaman modren ini adalah kegelisahan, kegelisahan adalah gangguan yang paling utama umat manusia, kegelisahan itu hanya dapat diobati melalui agama, jadi menurut agama dan ilmuwan ketenteraman rohani hanya akan terwujud dengan pengamalan ajaran agama (Islam). Firman Allah Q.S. Arra'du ayat (13) : 28 . Akibat dari kegelisahan sangat hebat dan luas sekali, menurut DR. Zakiyah Darajat dalam bukunya "Kesehatan Mental" mengatakan kesehatan mental yang terganggu (kegelisahan) dapat mempengaruhi keseluruhan hidup seseorang. Pengaruh itu dapat dibagi dalam empat kelompok yaitu : perasaan, fikiran / kecerdasan, kelakuan dan kesehatan badan. Kesehatan mental yang terganggu mendorong seseorang untuk memperbuat hal yang tidak baik, seperti suka mengganggu hak orang lain, mencuri, menyakiti, atau menyiksa orang lain, menfitnah dan sebagainya. Pada prinsipnya segala macam krisis yang melanda umat manusia dewasa ini bersumber pada kegelisahan jiwanya. Syahminan Zaini, *Pedoman Aqidah Islam*, (Jakarta: Pustaka Darul Ilmi, 2006), hlm. 12.

⁵⁴Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Ereslo: 1987), hlm. 138.

⁵⁵Harry Mills, *Health cost of anger. Pceved*. Retrieved from [http:// www. thefreedictionary. com/ pceved](http://www.thefreedictionary.com/pceved), November. 2021.

⁵⁶Pada orang marah, bagian hipotalamus di otak akan mengeluarkan hormone stress, baik berupa adrenalin maupun non –adrenalin. Hormone stress ini pada gilirannya turut peningkatan denyut jantung dan juga peningkatan tekanan darah yang jika terjadi terus menerus dalam jangka waktu yang lama, dapat mengakibatkan penebalan dinding pembuluh darah, serta aterosklerosis (pengerasan pembuluh darah

Islam menjelaskan aneka ayat-ayat dan hadist yang menyatakan larangan untuk marah. Di bawah ini ada beberapa ayat-ayat al-Qur'an yang menyatakan tentang larangan marah termaksud dalam : (Q.S. Al-Taubah: 82), (Q.S. an-Najm: 43), (Q.S. As-Syura': 43), (Q.S. Ali Imron: 134), (Q.S. Al-A'raf: 199), dan pada (Q.S. Ar.Ra'ad: 28).

Bila saja bisa dicermati pada ayat-ayat di atas maka marah adalah: a). Marah merupakan pemberian dari Allah yang harus mampu dikendalikan; b). Umat muslim diperbolehkan marah saat perintah Allah SWT ketika melihat; hukum dan syariah Allah diabaikan, dilanggar atau bahkan diinjak-injak; c) Marah hendaknya harus ditahan dan dikendalikan; d). Allah mencintai orang-orang yang pemaaf; e). Segera mengingat nama Allah (berzikir) apabila marah; e). Marah yang diperbolehkan adalah membela kehormatan diri, agama, harta, hak-hak umum atau menolong orang yang dizhalimi; f). Marah yang tercela adalah marah sebagai tindakan balas dendam demi dirinya sendiri.

Reaksi dalam marah terhadap suatu hambatan yang mengakibatkan gagalnya suatu usaha. Sumber pokok dari kemarahan adalah hal-hal yang mengganggu aktivitas untuk sampai pada tujuannya.⁶⁰ Kondisi seseorang yang merasakan ketenangan hati dan bebas dari gangguan kejiwaan disebut tenang.⁶¹ Orang yang memiliki ketenangan, jika dalam menghadapi masalah ia akan selalu mudah menyelesaikan sehingga kesehatan jiwa dan raga selalu terjaga. Seseorang akan merasakan ketenangan hati apabila setiap ada

arteri). Ketiga hal tersebut diatas merupakan yang paling bertanggung jawab dalam menyebabkan stroke, jantung coroner dan berbagai penyakit degenerative lainnya. Gejala-gejala tersebut juga dapat membuat pembuluh darah, terutama di arteri leher (carotid) mengalami penebalan, sehingga akan menyempitkan jalur pembuluh darah. Akibatnya, muncul beragam masalah yang berkenaan dengan jantung dan pembuluh darah. Penebalan arteri samaam itu normalnya muncul menyertai proses penuaan. A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah, Ibid.*, hlm. 37

⁵⁷Saat manusia marah, jantungnya akan beretak lebih kencang. Dalam keadaan seperti ini maka, jantung seperti dipaksa untuk memompa lebih cepat hingga organ ini berdenyut begitu kerasnya. Semakin besar amarah tersebut dan semakin lama itu berlangsung terus menerus, maka dipastikan detak jantung kita semakin tak terkendali. Dalam kondisi seperti itulah resiko terjadinya kerusakan pada organ jantung juga semakin meningkat. Marah memang telah terbukti secara ilmiah dapat benar-benar membahayakan jantung. *Ibid.*, hlm. 42

⁵⁸Orang terkena penyakit stroke pada umumnya, disebabkan berkurangnya suplai oksigen atau daerah ke otak. Stroke sendiri merupakan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat gangguan fungsi otak fokal atau global. Berdasarkan gejala-gejala dan penyebabnya, rasa marah yang berlebihan itu memang benar-benar bisa menimbulkan stroke. Dikatakan demikian karena pada stroke terdapat lesi pada otak, yaitu korteks serebral. Lesi ini pada gilirannya bisa menyebabkan adanya gangguan efek, yaitu demensia (gangguan fungsi intelektual dan memori). A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah, Ibid.*, hlm. 48.

⁵⁹Pada kondisi tertentu marah juga bisa menimbulkan gejala penyakit gagal ginjal. Hal ini dimungkinkan terjadi terutama ketika penderita sebelumnya sudah mengalmi hipertensi atau gejala-gejala yang menunjukkan tekanan darahnya semakin tinggi. Dalam kondisi seperti itulah gagal ginjal dipastikan rentan terjadi ketika penderita, entah bagaimana, terpicu amarahnya hingga tingkat yang sangat berlebihan. Karena sekitar 25 % dalam darah tubuh akan masuk ke dalam organ ginjal untuk difiltrasi. Fungsi ginjal sendiri adalah untuk mempertahankan homeostatis di dalam tubuh. Karena itu, pada orang yang sering marah dan menderita hipertensi maka aliran darahnya yang menuju ke ginjal pasti juga semakin meningkat pula, dan kondisi inilah yang sangat berbahaya bagi kesehatan.⁵⁹ Jika seorang pasien hipertensi dan kebetulan juga sering marah-marah, berhati-hatilah. Ketika penyakit ini mulai menggejala dan jika kita juga memiliki emosi yang cenderung meledak-ledak (tidak mampu menahan emosi), bisa dipastikan tekanan darah semakin meningkat dan berpotensi pada pecahnya pembuluh darah. Karena itu, sangat penting bagi manusia untuk mulai belajar menahan dan menghindari meluapnya rasa amarah yang berlebihan. A. Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah, Loc. cit.*, hlm. 55-86.

⁶⁰Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi, Ibid.*,

⁶¹Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia, Ibid.*, hlm. 1032.

persoalan atau masalah selalu dikembalikan kepada Allah SWT. Sebagaimana firman Allah dalam surat Ar-Ra'd: 28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram”. (QS. Ar-Ra'd: 28).⁶²

Sedangkan dalam al-Quran Allah memesankan pada manusia untuk mengendalikan kemarahannya dan dapat memberi ma'af pada orang lain. Bahkan Allah swt akan menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya (QS. 3 : 133-134, 42 : 36-37, 42 : 43, dan 40, 24 : 22, 15 : 85, 24 ; 22, dan 15 : 13).

Berkaitan dengan kondisi kematangan emosi atau jiwa seseorang dalam menghadapi keadaan yang berubah-ubah dengan reaksi yang tepat dan cepat, baik secara teknis maupun non teknis, begitu sangat urgen. Sebab dengan kematangan suatu emosi, maka diperlukan untuk menstabilkannya.

Dalam Islam rintangan hidup dapat dihadapi dengan sabar dan shalat. Allah SWT. berfirman dalam surat al-Baqarah ayat 153 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah:153).⁶³

Cobaan yang datang dari Allah dapat dihadapi dengan hati teguh dan ketahanan (sabar). Suatu cita-cita akan tercapai dengan kesabaran, sabar dapat memerangi rasa gelisah, rasa sedih dan cobaan yang berlebihan. Sehingga dengan kesabaran seseorang akan mampu menghadapi rintangan hidup hingga mencapai apa yang dicita-citakan.

Sedangkan dalam hadits-hadits yang berhubungan dengan marah adalah sebagai berikut:

a. Hadis dari Abi zarr ;

عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ لَنَا « إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ ».

“Dari Abi Zar Rasulullah bersabda :”Apabila salah seorang diantara kalian marahsedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih belum mereda maka hendaklah dia berbaringlah” (HR. Abu Daud)

b. Artinya: “Marah itu adalah bara api maka padamkanlah dia dengan berwudlu” (HR. Baihaqi)

c. Artinya: “Penghapus setiap perselisihan adalah duaraka'at (shalat sunnah)”

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ : لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ : لَا تَغْضَبْ .

⁶²Departemen Agama Republik Indonesia, *Ibid.*, hlm. 373.

⁶³Departemen Agama, *Op. cit.*, hlm. 199.

- d. Artinya: *Hadits yang diriwayatkan Abu Hurairah ra. Bahwa seorang lelaki berkata kepada Nabi: "Berilah aku wasiat beliau berkata: "Janganlah marah" Beliau mengulangi wasiat itu, Nabi Saw. mengatakan: "Janganlah marah" (HR. Bukhari).*
- e. Artinya: *Hadis bersumber dari Abi Hurairah ra. Bahwa Rasulullah Saw. bersabda: "Bukanlah kuat itu dengan mengalahkan musuh saat bergulat, akan tetapi kuat itu adalah orang yang bisa menguasai dirinya tatkala marah" (HR. Bukhari Muslim)*
- i. Artinya: *"Apabila salah seorang diantara kalian marah maka hendaklah dia diam" (HR. Ahmad).*

Pengajaran yang dapat dipetik dari hadits-hadits di atas yang memberikan solusi agar seseorang mampu meredam marah dengan cara yang baik, yaitu sebagai berikut:

a). Saat marah hendaknya duduk, jika tetap marah hendaknya berbaring; b). Diam, bersikap tenang dan meninggalkan tempat tersebut; c). Berwudhu'; d). Sholat; d). Sadar ketika diingatkan untuk tidak marah; e). Mengetahui akibat buruk sikap marah; f). Berdoa; g). Berzikir; h). Mendapat derajat yang tinggi dan kedudukannya istimewa bagi orang dapat mengendalikan marah; i). Istirahat yang cukup supaya tidak mudah marah.

Ada beberapa definisi marah yang dikemukakan oleh para ahli: Menurut istilah, marah berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut "*al-ghaizh*" sehingga orang-orang mendefinisikan "*al-ghaizh*" sebagai kemarahan yang hebat.⁶⁴

Marah adalah kekuatan setan yang disimpan oleh Allah SWT., di dalam diri manusia. al-Ghazali mengatakan adanya marah di dalam diri manusia untuk menjaganya dari kerusakan dan untuk menolak kehancuran. Dalam kejadian manusia, terdapat sesuatu yang panas dan sesuatu yang dingin dan di antara keduanya selalu bermusuhan dan bertentangan. Sesuatu memiliki sifat panas, dapat mencairkan sesuatu yang dingin dan mengandung air, dan dapat juga mengeringkan sehingga menimbulkan asap. Andai kata tidak terdapat hubungan antara air liur makanan dengan sesuatu yang mempunyai sifat cairan, sungguh akan rusaklah makhluk hidup ini.⁶⁵

Dari paparan terdahulu menjadi jelaslah bahwa marah itu manusiawi, karena itu marah mempunyai hikmah dan makna yang berarti dalam hidup ini. Tetapi marah itu punya resiko, apalagi kalau bukan tempatnya. Kuat secara fisik itu adalah relatif. Relatif karena pada saat yang sama, ketika seseorang diakui sebagai manusia yang terkuat, ternyata pada saat dan tempat yang lain ada lagi yang lebih kuat

Dalam pandangan Islam sebagaimana yang tersebut dalam hadist Rasulullah SAW,⁶⁶

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ.

"Hadis yang bersumber dari abu Hurairah r.a. Bahwa Rasulullah SAW., bersabda "Bahwa manusia yang kuat bukanlah mereka yang mampu mengangkat atau memikul suatu benda. Bukan pula mereka yang mampu berjuang berperang di jalan Allah, tetapi

⁶⁴Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*,. (Bandung: Refika,2007), hlm. 7.

⁶⁵*Ibid.*,

⁶⁶HR. Bukhari dan Muslim

orang yang kuat itu adalah mereka yang mampu menahan amarahnya ketika dia marah”. (HR. Bukhari Muslim).

Dikatakan terkuat karena berhasil melawan hawa nafsunya yang membara. Inilah isyarat sebagai paling besar yang setiap saat bisa menghadang manusia. Hanya mereka yang kuat yang mampu memenangkannya.⁶⁷

Karena memang emosi merupakan sebuah gejala normal yang dialami seseorang, yang mendapatkan *pressure* atau tekanan, sehingga memungkinkan orang tersebut tidak mampu menahan amarahnya. Proses berfikir seseorang dalam menghadapi sebuah masalah yang tidak kunjung menemukan jalan keluarnya, seringkali membuat orang tersebut menjadi jenuh. Kejenuhan inilah yang kemudian menghilangkan rasa sabar. Sementara al Quran memerintahkan ummatnya bersabar dalam kondisi dan situasi apapun seperti yang tergambar dalam surat al Quran :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۚ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

“Hai orang-orang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar”. (QS. Al-Baqarah:153).

Ketika rasa sabar tidak dapat ditonjolkan, akhirnya ia pun tidak mampu mengontrol setiap beban yang ada, sehingga timbul kontak fisik, baik dengan orang lain maupun pertentangan pada dirinya sendiri. Semua orang tahu, bahwa ketika gejala emosi yang tidak baik muncul, maka dampak yang diberikannya adalah memberikan implikasi buruk pada pelakunya. Sebab ketika *emotional control* sangat dibutuhkan dalam menghadapi setiap tugas atau pekerjaan yang sedang dijalankan.⁶⁸

b. Pengendalian dan Pengelolaan emosi negatif takut

Emosi takut sebenarnya berguna bagi manusia karena ia akan mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. Tetapi apabila emosi ketakutan tersebut terlalu berlebih-lebihan, maka ketakutan itu sendiri yang akan membahayakan pelakunya. Adanya banyak ketakutan yang demikian rupa biasanya dipandang sebagai indikator keperibadian yang goncang.

Dalam keadaan takut semua anggota badan menegang termasuk otot tidak relaks seperti biasanya. Ketegangan yang berlebihan itu akan berdampak ketidakseimbangan tubuh dan akan memuncak menjadi kecemasan yang seringkali dirasakan sebagai suatu serangan panik.⁶⁹

Emosi takut merupakan keadaan gelisah luar biasa yang meliputi seluruh diri seseorang, kegelisahan ini dilukiskan al-Qur'an sebagai kegoncangan luar biasa yang

⁶⁷Hasan Aedy, *Karya Agung Sang Guru Sejati*, (Bandung; Al Fabeta, 2009), hlm. 141

⁶⁸Terkait dengan Pengelolaan Emosi menurut Psikologi Peter Solovey mengungkapkan bahwa pengelolaan emosi merupakan kesadaran diri dalam membantu mengungkapkan perasaan. Sedangkan Eckhan Toller mengatakan bahwa pengelolaan emosi merupakan kedisiplinan diri dalam sebuah refleksi pikiran dalam tubuh untuk menuju proses pertumbuhan diri. Maria Etty, *Mengelola Emosi*, (Jakarta: Grasindo, 2004) hlm. Vii lihat juga Charles C. Manz, *Manajemen Emosi*, (Yogyakarta: Think, 2007) hlm. 27.

⁶⁹Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Primayasa, 1999), hlm. 62.

menimpa manusia. Sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri.⁷⁰ Dalam al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 10–11 menyebutkan:

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ

الظُّنُونَا ﴿١٠﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿١١﴾

“(Yaitu) ketika mereka datang kepadamu dari atas dan dari bawahmu, dan ketika tidak tetap lagi ketenggorokan dan kamu menyangka kepada Allah purba–sangka, disitulah diuji orang-orang mukmin dan digoncangkan (hatinya) dengan goncangan yang sangat”. (QS. Al-Ahzab: 10–11).

Melalui cara Istirahat atau rileks atau santai adalah keadaan yang tenang. Karena dengan Istirahat yang paling baik adalah tidur, sebab ketika seseorang tidur semua anggota tubuhnya istirahat kecuali jantung dan peredaran darah, dengan istirahat dapat mengendurkan ketegangan otot. Jika seorang sudah dewasa pikirannya akan penat, karena penumpukan pikiran-pikiran dalam kelelahan jasmani, maka ada baiknya orang dewasa tersebut istirahat dengan melakukan rekreasi, karena rekreasi dapat membantu menghilangkan beban sehingga keadaan tubuh dan pikiran serta emosinya menjadi stabil, sehat dan fres kembali.⁷¹

Kestabilan emosi adalah keadaan emosi seseorang yang mudah bergerak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya.⁷² Sehingga apabila orang tersebut mendapat rangsangan emosional dapat menyesuaikan diri dan tidak menunjukkan gejala ketegangan atau gangguan emosional.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri kestabilan emosi adalah sebagai berikut:

a. Seseorang yang dikatakan stabil emosinya apabila ia mampu mengendalikan emosi sesuai dengan rangsangan yang menimbulkannya. Dengan kata lain anak tidak meledakkan emosinya di hadapan orang lain dengan mempertunjukkan emosi yang tidak terlalu kuat, melainkan mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang wajar. Artinya kestabilan itu harus memperhatikan langkah-langkah seperti:

1) Tidak meledakkan emosi gembira dan sedih atau menderita, 2) Tidak meledakkan emosi marah dan tenang, 3) Tidak meledakkan emosi tegang dan kendur.

b. Dapat menghadapi kejadian-kejadian menegangkan atau menyenangkan.

Dalam hal ini anak dapat mengatasinya dengan cara berfikir secara kritis dalam menilai situasi sebelum bertindak. Artinya di saat ia mendapat masalah, ia mampu berfikir secara logika dalam menyikapi persoalan tersebut.

Kestabilan emosi akan tercapai jika didukung oleh kesehatan fisik, kesehatan fisik

⁷⁰Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, *Ibid.*, hlm. 66–68.

⁷¹J. P. Du Preez mengatakan bahwa pengelolaan emosi adalah suatu reaksi tubuh menghadapi suatu situasi tertentu. Sifat dan intensitas emosi biasanya terkait erat dengan aktifitas kognitif (berpikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi. Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management*, (Jakarta: HR Excellency, 2008) hlm. 91

⁷² Ada tiga faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi, yaitu: a) Keadaan jasmani individu yang bersangkutan. Keadaan jasmani yang kurang sehat akan mempengaruhi emosi pada individu itu. b) Keadaan dasar individu. Hal ini sangat erat hubungannya dengan struktur pribadi individu. c) Keadaan individu pada suatu waktu. Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum* (Yogyakarta: Andi Offset, 1999), hlm. 140-141.

berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Kesehatan fisik dapat diperoleh dengan istirahat yang cukup serta membiasakan hidup teratur dalam segala hal”.

Adapun faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi menurut Elizabeth B Hurlock adalah:

- a. Kematangan emosi, seseorang dikatakan matang emosinya apabila ia mampu bertindak sesuai dengan usianya, dan menggunakan pikirannya sebelum bereaksi atau bertindak. Orang yang matang emosinya tidak “meledakkan” emosinya dihadapan orang lain, melainkan menunggu saat dan tempat yang tepat untuk mengungkapkan emosinya dan seseorang yang matang emosinya juga mampu menilai situasi secara kritis sebelum bereaksi secara emosional, memiliki reaksi emosi yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.
- b. Kontrol emosi atau pengendalian emosi, seseorang dikatakan dapat mengontrol emosinya apabila ia dapat mengarahkan energi emosi ke saluran ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima secara sosial. Adapun keadaan yang menunjukkan kurang kontrol emosi adalah kemarahan yang hendak meledak-ledak yang ditunjukkan dalam tingkah lakunya. Misalnya membanting barang, berkelahi dan sebagainya.
- c. Adekuasi emosi, seperti cinta kasih, simpati altruis (senang menolong orang lain), bersikap hormat atau menghargai orang lain.⁷³

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa hal yang mempengaruhi kestabilan emosi adalah: a). Faktor dari dalam individu, kondisi fisik, maupun psikis individu. b). Faktor dari luar individu, yang termasuk faktor dari luar seperti lingkungan tempat tinggal individu, seberapa besar pesan tersebut membuat ketenteraman dan kenyamanan dalam hidupnya. c). Faktor pengalaman, kematangan emosi yang dimiliki individu akan mencapai kesempurnaan bila usia atau pengalaman hidupnya sudah lama.

Dengan demikian kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol emosinya dengan baik dalam menghadapi situasi tertentu. Sehingga seseorang dapat berfikir dan bertindak secara wajar dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi dan memperoleh keadaan yang seimbang antara psikis dan fisik walaupun dihadapkan pada tekanan hidup baik yang ringan atau yang berat. Dengan demikian seseorang dapat mengontrol dan mengarahkan tingkah lakunya dengan baik.

Rasa takut dan marah bisa menyebabkan hati dan jantung individu berdebar-debar, mulut terasa kering, tekanan darah dan kerja susunan pencernaannya bisa berubah-ubah selama rangsangan emosional. Keadaan emosi yang menyenangkan akan membantu pencernaan. Gangguan emosional juga bisa mengakibatkan kesulitan berbicara. Oleh karena itu, ketegangan emosional yang berkepanjangan bisa menyebabkan orang menjadi gagap.⁷⁴

Oleh sebab itu kematangan emosional akan menjadi sesuatu yang sangat urgen dalam

⁷³ Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan, Ibid.*, hlm. 213.

⁷⁴ Dapat dicontohkan bahwa sikap takut-takut atau agresif juga bisa diakibatkan oleh ketegangan emosional atau frustrasi. Sebagai ilustrasi dalam ranah proses belajar mengajar bila seorang murid tidak menyukai seorang guru, bukan karena pribadinya, tetapi mungkin karena ia telah mengalami hal yang tidak menyenangkan pada saat didalam kelas, misalkan menerima penghinaan dari guru. Hal ini bisa mengakibatkan ia bolos, dan mungkin akan diikuti oleh tindakan yang lebih drastis, yaitu melarikan diri dari sebagalanya baik dari guru, orang tua, dan orang lain.

menampilkan perilaku yang elegan. Sikap adalah faktor penentu untuk tingkah laku. Sikap merupakan kecenderungan untuk bertindak dengan cara-cara yang sangat khas pada saat menerima stimulasi tertentu.

Sikap adalah keadaan di mana selalu ada kesiapan untuk bertindak. Sikap merupakan hasil akumulasi dari pengalaman yang mempengaruhi kehidupan dalam kehidupan langsung. Dengan demikian, sikap emosional yang ideal merupakan pengaruh dinamis yang membentuk pola tingkah laku individu. Biasanya ketidakmatangan emosional dapat ditunjukkan melalui pola-pola respons yang beraneka ragam, yaitu dengan cara menarik perhatian, ucapan yang dibuat-buat, penampilan yang aneh, rasionalisasi (memberikan alasan yang tampaknya bagus terhadap tingkah lakunya yang tidak baik dan tidak diinginkan oleh orang lain), proyeksi (melemparkan kesalahan kepada orang lain atas kekurangan dan kelemahan sendiri), serta mimpi disiang hari bolong (menolak kenyataan).

Reaksi pemuasan seseorang dalam bentuk lain meliputi tingkah laku marah, identifikasi diri terhadap seorang pahlawan atau tokoh, mengeluarkan kecaman yang tidak layak kepada orang lain, dan memperlihatkan rasa cemburu.

Pada umumnya tingkah laku yang dimiliki oleh orang-orang jenis ini tidak konsisten. Individu yang sudah dapat mengatasi tingkah laku emosional tersebut di atas, biasanya adalah pria atau wanita yang sudah dapat menyesuaikan diri dengan baik, dan oleh masyarakat biasanya dianggap sudah kompeten. Umumnya orang jenis ini pada siang hari waktu mereka sudah diisi dengan jenis kegiatan yang konstruktif, dan pada malam hari waktu mereka didisi dengan istirahat yang cukup. Dengan kegiatan yang teratur seperti ini, diharapkan kondisi emosionalnya akan menjadi lebih mantap.

Elizabeth B. Hurlock memberi saran dalam mengatasi emosi, yaitu dengan cara menyibukkan diri dengan bermain atau bekerja dan pemahaman bahwa kesibukan dapat menyehatkan fisik dan emosi, mengembangkan rasa humor, sekalipun menertawakan diri sendiri, dan menangis untuk membantu pelampiasan emosi.⁷⁵ Emosi ini disebabkan adanya pertautan rasa (hati) dari dua sisi yakni penulis dan pembaca tersebut. Ada sebuah adagium yang mengatakan bahwa, "*Hati hanya dapat disentuh dengan hati*" ungkapan ini dapat fahami maksudnya adalah, hati manusia dapat tersentuh sisi-sisi emosionalitasnya ketika ia menangkap sebuah informasi yang datangnya bersumber dari dalam (hati) juga.

C. Kesimpulan

Pada setiap diri manusia terdapat sifat-sifat negatif yang selalu mengitarinya. Sifat tersebut adalah marah dan takut. Didalam al-Qur'an, marah digambarkan dengan kata "*ghilzah*" yang terulang sebanyak 13 kali. Adakalanya dalam bentuk gambaran marah dengan kata-kata, marah dengan tindakan, marah dengan diam, dan marah dalam menumpas kebatilan dan lain sebagainya. Sedang emosi takut di gunakan dengan term "*khauf*" yang terdapat di dalam al-Quran sebanyak 124 ayat didalam bentuk derevasi yang berbeda beda. Didalam Al Qur'an ada rangkaian ayat-ayat yang menjelaskan ketakutan pada diri sendiri yang selalu timbul setiap kali mengingat suatu peristiwa tertentu di masa lampau. Juga Emosi Takut terkait hubungan dengan orang lain. Demikian pula emosi takut

⁷⁵Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Penerjemah. Agus Dharma, (Jakarta: Erlangga, 1977), hlm. 235.

pada ketiga model hubungan terkait dengan orang lain. Kemudian ada pula emosi Takut terkait dengan Tuhan. Term yang sering disampaikan beraneka ragam diantaranya, adalah term: *al-khauf* dan *al-khasy-yah*.

Didalam al-Quran Allah berpesan pada manusia untuk mengendalikan kemarahannya dan dapat memberi ma'af pada orang lain. Bahkan Allah swt akan menjanjikan pahala yang besar bagi orang yang bisa mengendalikan kemarahannya. Namun demikian proses berfikir seseorang dalam menghadapi sebuah masalah yang tidak kunjung menemukan jalan keluarnya, seringkali membuat orang tersebut menjadi jenuh. Kejenuhan inilah yang kemudian menghilangkan rasa sabar. Sementara al-Quran memerintahkan ummatnya bersabar dalam kondisi dan situasi apapun seperti yang tergambar dalam surat al-Quran : (QS. Al-Baqarah:153).

Sedang emosi takut berguna bagi manusia karena ia akan mendorong manusia untuk menjaga diri dari berbagai bahaya yang mengancam hidupnya. yang pada akhirnya akan membahayakan pelakunya pada satu sisi, dan pada sisi yang laian dipandang sebagai indikator keperibadian yang goncang, sehingga membuatnya tidak mampu berfikir dan menguasai diri. Tersebut Dalam al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 10–11.

Secara umum langkah yang paling ideal dalam hal ini adalah Mestabilkan emosi yang mudah bergerak dalam menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Kestabilan emosi akan tercapai jika didukung oleh kesehatan fisik, kesehatan fisik berhubungan dengan kesehatan emosi dan penyesuaian emosi. Kesehatan fisik dapat diperoleh dengan istirahat yang cukup serta membiasakan hidup teratur dalam segala keadaan dan kondisi. Dengan kestabilan itu maka untuk mengontrol emosinya dengan baik, sehingga seseorang dapat berfikir dan bertindak secara wajar dan tidak berlebihan dalam mengekspresikan emosi dan memperoleh keadaan yang seimbang antara psikis dan fisik walaupun dihadapkan pada tekanan hidup baik yang ringan atau yang berat. Dengan demikian seseorang dapat mengontrol dan mengarahkan tingkah lakunya dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management*, (Jakarta: HR Excellency, 2008)
- Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik Dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003).
- Abu Muhammad al-Husayn ibn Mass'ud al-Farra' al-Baghawi, *Ma'alim al-Tanzil*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II.
- Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi*, (Maumere: Sekolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000).
- Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998).
- Ar Raghīb Al Ashfahani, *Mu'jam Mufradat al Fazd al Qur'an*, (Beirut : Dar al Fikr, 1432H).
- Arturs S. Reber and Emily S. Reber, *The Penguin Dictionary of Psychology*, Third Edition, (England: Published Simultaneously by Viking, 2001).
- Bimo Walgito, *PengantarPsikologi Umum*, (yogyakarta: Andi,2010).
- Budiardjo, *Kamus Psikologi* (Semarang: Bahara Prize, 1991).
- Cole, P.M., Martin, S.E. dan Dennis,. (*Emotion Regulation as a Scientific Construct : Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. Child Development*, 75 (2), T.A. 2004).
- Charles C. Manz, *Manajemen Emosi*,(Yogyakarta: Think, 2007).

- Depdikbud, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1997).
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Primayasa, 1999),
- Dakir, *Dasar-dasar Psikologi*, (Yogyakarta: BPFE, 1993).
- Daniel Goleman, *Kecerdasan Emotional*, Terj. T Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka utama, 1996).
- Elizabeth B. Hurlock, *Perkembangan Anak*, Penerjemah. Agus Dharma, (Jakarta: Erlangga, 1977).
- Gerungan, *Psikologi Sosial*, (Bandung: Ereslo: 1987).
- Gross dan John.. Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, No. 2, 2003.
- Gross, J.J. dan Thompson,. *Emotion Regulation. Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation*, edited by James J. Gross. (New York: Guilford Publications.R.A. 2007).
- Hasan Aedy, *Karya Agung Sang Guru Sejati*, (Bandung; Al Fabeta, 2009).
- Laila Ningtyas, *Cara Cerdas Mengelola Eemosi Remaja*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2008).
- La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of Counseling and Addiction. Volume 2. Number 1.
- Muhammad Mutawally Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, Jilid. III, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991).
- M. Quraish Shihab, *Jurnal Studi al Quran*, Vol. 1. *Musibah dalam Perspektif al Quran*, (Jakarta: PSQ, 2006).
- M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 7.
- M. Utsman Najati, *Emosi Marah dalam Psikologi Terapi Qur'āni dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005).
- Murthadha Muthahari, *Perspektif al Quran tentang Manusia dan Agama*, (Bandung : Mizan, 1992).
- Musa asy'arie Taufiq Pasiak, *Tuhan Empirik dan Kesehatan Spritual*, (Yogyakarta : C-NET, 2012).
- M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'ān*, (Jakarta: Erlangga, 2006).
- Wina Sanjaya, *Perencanaan dan Desain Sistem Pembelajaran*, (Jakarta: Kencana, 2011).
- Sulhan Najib, *Pendidikan Berbasis Karakter*, (Surabaya: Jepe Press Media Utama, 2010).
- Sumardi Suryabrata, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2006).
- Tim Penyusun, *Ensiklopedia al-Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007).
- Syahminan Zaini, *Pedoman Aqidah Islam*, (Jakarta: Pustaka Darul Ilmi, 2006).
- Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*,. (Bandung: Refika,2007).