



MARAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN

SKRIPSI

Diserahkan Untuk Melengkapi Syarat Pengajuan Penelitian Skripsi Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

RIZKI FITRA ANANDA

NIM : 11930211158

Pembimbing I

Dr. H. Nixson, L.c., M.Ag

Pembimbing II

Dr. Salmainsi Yeli, M.Ag

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
1444 H/2023 M**

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 kritikan, atau untuk keperluan lain.

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. 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

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: "MARAH DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN RELEVANSINYA TERHADAP KESEHATAN"

Nama : Rizki Fitra Ananda

NIM : 11930211158

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam sidang panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

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



Pekanbaru, 12 Juli 2023

Dekan,

Dr. Jamaluddin, M. Ush

NIP. 19670423 199303 1 004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Dr. Jamaluddin, M. Ush

NIP. 19670423 1993 1 004

Sekretaris/Penguji II

H. Abd. Ghofur, M.Ag

NIP. 19700613 1997031002

MENGETAHUI

Penguji III

Prof. Dr. Svamruddin, M.Ag

NIP. 19580323 198703 1 003

Penguji IV

Usman, M.Ag

NIP. 19700126 199603 1 002



UIN SUSKA 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

Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag

Dosen Fakultas Ushuluddin

Universitas Islam Negeri

Sultan Syarif Kasim Riau

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara

Rizki Fitra Ananda

Kepada Yth:

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Di Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara:

Nama : Rizki Fitra Ananda
Nim : 11930211158
Program Studi : Ilmu Al-qur'an dan Tafsir
Judul : Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan.

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, Maret 2023

Pembimbing I

Dr. H. Nixon, Lc., M.Ag

NIP. 196701132006041002



UIN SUSKA 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

Dr. Salmaini Yeli, MA.
Dosen Fakultas Ushuluddin
Universitas Islam Negeri
Sultan Syarif Kasim Riau

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara
Rizki Fitra Ananda

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Di Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi, dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi saudara:

Nama : Rizki Fitra Ananda
Nim : 11930211158
Program Studi : Ilmu Al-qur'an dan Tafsir
Judul : Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan.

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pekanbaru, Maret 2023
Pembimbing II

Dr. Salmaini Yeli, MA
NIP. 196906011992032001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawahini:

Nama : RIZKI FITRA ANANDA

NIM : 11930211158

Tempat/Tgl. Lahir : PEKANBARU, 05 DESEMBER 2000

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul: "**Marah Dalam Perspektif Al Quran Dan Relevansinya Terhadap Kesehatan**" 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 Tesis 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, Juli 2023



RIZKI FITRA ANANDA

NIM. 11930211158

MOTTO

BISMILLAH PROFESOR...

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of S

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 kritisi
 - 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



UIN SUSKA RIAU



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil 'alamin segala puji bagi Allah Swt Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan karunia-Nya serta menganugerahkan kesehatan, kesempatan, kemudahan dan pengetahuan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “**Marah Dalam Perspektif Al-Qur’an Dan Relevansinya Dengan Kesehatan**” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Ilmu Al-qur’an dan Tafsir fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Sholawat dan salam, penulis haturkan kepada Nabi Muhammad Saw. beserta keluarga dan para pengikutnya, semoga kita selaku pengikutnya senantiasa beriman dan memiliki ilmu yang bermanfaat dan diangkat derajatnya oleh Allah Swt beberapa derajat atas ilmu yang dimiliki.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa apabila penulis tidak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, penulis tidak akan mampu dalam menyelesaikan tulisan ini dengan baik dan benar. Selain itu, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya dorongan langsung dari berbagai pihak tersebut. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus dan ikhlas kepada :

1. Kedua orang tua saya serta seluruh keluarga yang telah berjuang serta memberikan motivasi dan dukungan kepada saya, hingga pendidikan ini dapat diselesaikan.
2. Rektor UIN Suska Riau Prof. Dr. Hairunnas, M.Ag beserta jajarannya yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menimba ilmu di universitas ini.
3. Dekan Fakultas Ushuluddin Bapak Dr. H. Jamaluddin, M.Us, Wakil Dekan I Ibu Dr. Rina Rehayati, M.Ag, Wakil Dekan II Bapak Dr. Afrizal Nur, MIS dan Wakil Dekan III Bapak Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., M.Ag.
4. Ketua Program Studi Ilmu Al-qur’an dan Tafsir Bapak Agus Firdaus Chandra, Lc., MA dan Sekretaris Program Studi Ilmu Al-qur’an dan Tafsir Bapak Afrizal Putra S.ThI., M. Hum.



5. Pembimbing Akademik Bapak Agus Firdaus Chandra, Lc., MA yang telah membimbing dan memberikan arahan serta masukan kepada penulis selama penulis menjadi mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
 6. Dosen Pembimbing I Bapak Dr. H. Nixson, Lc., M.Ag dan Dosen Pembimbing II Bunda Dr. Salmaini Yeli, M.Ag yang telah memberikan banyak masukan, arahan dan sabar dalam membimbing penulis sehingga penulis bisa menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
 7. Para dosen Fakultas Ushuluddin yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan. Semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan menjadi berkah dan senantiasa bermanfaat bagi penulis di dunia dan di akhirat kelak.
 8. Seluruh teman-teman yang bersama-sama duduk menimba ilmu selama berkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya pada Program Studi Ilmu Al-qur'an dan Tafsir yang telah berbagi semangat, ilmu, saran dan kritik kepada penulis, penulis ucapkan terimakasih banyak.
- Penulis menyadari akan keterbatasan kemampuan yang dimiliki dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Oleh karena itu tentulah terdapat kekurangan dan kejanggalan yang memerlukan kritikan positif demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dinilai ibadah sehingga mendapatkan Rahmat dan Karunia-Nya. *Aamiin ya Rabbul 'Aalamiin.*

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
 - 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.

Pekanbaru, 12 Juli 2023
Penulis

Rizki Fitra Ananda
NIM. 11930211158



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL
LEMBARAN PENGESAHAN.....
NOTA DINAS.....
SURAT PERNYATAAN
KATA PENGANTAR	i
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
ABSTRAK	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Identifikasi Masalah	5
D. Batasan Masalah	5
E. Rumusan Masalah	6
F. Tujuan dan Manfaat	6
G. Sistematika Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teoritis	8
1. Teori-Teori Emosi	10
2. Term Emosi dalam al-Qur'an	10
3. Ekspresi Emosi	14
4. Macam-Macam Emosi	16
B. Penelitian yang Relevan	19
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Sumber Penelitian	23
C. Teknik Penelitian	23
D. Analisis Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
a. Penafsiran Ayat-Ayat Marah	25



b. Relevansi Marah dan Kesehatan 48

BAB V PENUTUP 59

a. Kesimpulan 59

b. Saran 59

DAFTAR PUSTAKA 60

BODATA PENULIS

© Hak Cipta Ditanggunggi Undang-Undang milik UIN Suska Riau

State Islamic University of S

Hak Cipta Ditanggunggi 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 kritisi
 - 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



PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Materi Agama dan Materi Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988 No. 158/1987 dan 0043.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

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
ش	Sy	ء	'
ص	Sh	ي	Y
ض	DI		

B. Vokal, panjang dan diftong

Setiap Penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

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
 - 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.



Vokal (a) panjang=	Â	misalnya	قال	menjadi qâla
Vokal (i) panjang=	Î	misalnya	قيل	menjadi qîla
Vokal (u) panjang=	Û	misalnya	دون	menjadi dûna

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

Diftong (aw) =	أَوْ	misalnya	قول	menjadi qawlun
Diftong (ay) =	أَيَّ	misalnya	خير	menjadi khayru

C. Ta' marbutah (ة)

Ta' marbutah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *Ta' marbutah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disamungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafadh al-Jalalah

Kata sandang berupa "al" (ال) ditulis huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan "al" dalam lafadh *Jalalah* 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 muqaddimah kitabnya menjelaskan ...
- c. Masya' Allah Kana wa ma lam yasya' lam yakun.

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
- 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 Dilindungi Undang-Undang UIN Suska Riau



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Marah Dalam Perspektif Al-Quran Dan Relevansinya Dengan Kesehatan**” Emosi marah yang menguasai diri seseorang biasa membuat terhambatnya kemampuan 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 saat ini, kebanyakan yang terjadi di masyarakat adalah belum memiliki kondisi emosional yang stabil sehingga emosi yang diluapkan menuju pada perbuatan negatif yang akibatnya dapat mengganggu kondisi psikis dan kesehatan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman bahwa emosi yang tidak dapat dikendalikan dengan baik akan berpengaruh buruk pada kesehatan manusia. Persoalan yang akan diteliti pada penelitian ini meliputi dua hal, diantaranya : Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang emosi dalam al-qur’an dan bagaimana kaitan antara emosi dengan kesehatan. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan kajian penelitian pustaka (*Library Research*) dan pendekatan kualitatif serta menggunakan metode tafsir tematik. Adapun hasil dari penelitian ini adalah kajian al-qur’an tentang emosional tidak terbatas pada telaah karakter saja, tapi juga pada telaah faktor. Faktor emosional ini diterangkan di dalam ayat-ayat al-qur’an yang sejalan dengan kenyataan dan dinamika kehidupan manusia itu sendiri. Ungkapan al-qur’an tentang emosi biasanya berupa gambaran tentang perilaku manusia dalam situasi tertentu. Adapun ayat-ayat al-qur’an yang membahas tentang emosi khususnya pada emosi marah dan takut yaitu terdapat dalam surah An-Nahl ayat 58-59, surah Az-Zukhruf ayat 17, surah Al-A’raf ayat 150, surah Yusuf ayat 77 dan ayat 84-85. Pikiran dan emosi dapat memengaruhi kesehatan. Emosi yang bebas dan bisa diekspresikan secara alami tidak akan memengaruhi kesehatan. Sedangkan emosi yang tertekan terutama pada perasaan takut atau negatif dapat menguras energi mental, sehingga berdampak negatif pada tubuh dan dapat menyebabkan masalah pada kesehatan. Pembahasan emosional dan kesehatan ini tidak dapat dipisahkan. Sebab emosi yang tidak dapat disalurkan dengan baik akan berpengaruh pada psikis, kesehatan, dan juga mental. Oleh karena itu dalam pembahasan ini akan dibahas tentang emosi marah dan emosi takut beserta pengaruhnya terhadap kesehatan.

Kata Kunci : Marah, Relevansi, Kesehatan

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
 - 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.



ABSTRACT

This thesis is entitled "Anger in the Perspective of the Koran and Its Relevance to Health" Angry emotions that dominate a person's self usually hinder the ability to think healthy, and sometimes can take actions and utterances that are frontal, of course in the end it will lead to regret for what has been done after his anger subsided. At this time, most of what is happening in society is that they do not have a stable emotional condition so that the emotions that are expressed lead to negative actions which can consequently disrupt the psychological condition and health. Therefore, this study aims to provide an understanding that emotions that cannot be controlled properly will have a negative effect on human health. The issues that will be examined in this study include two things, including: How are the interpretations of verses about emotions in the Qur'an and what is the relationship between emotions and health. In this study the method used was descriptive method with library research and a qualitative approach and using thematic interpretation methods. The results of this study are that the study of the Qur'an about emotion is not limited to character studies, but also to factor studies. This emotional factor is explained in the verses of the Koran which are in line with the realities and dynamics of human life itself. Al-Qur'an expressions about emotions are usually in the form of descriptions of human behavior in certain situations. As for the verses of the Qur'an that discuss emotions, especially the emotions of anger and fear, they are found in surah An-Nahl verses 58-59, surah Az-Zukhruf verse 17, surah Al-A'raf verse 150, surah Yusuf verse 77 and verses 84-85. Thoughts and emotions can affect health. Emotions that are free and can be expressed naturally will not affect health. Meanwhile, depressed emotions, especially feelings of fear or negativity, can drain mental energy, resulting in a negative impact on the body and can cause health problems. This emotional and health discussion cannot be separated. Because emotions that cannot be channeled properly will affect the psychology, health, and also mental. Therefore, in this discussion, we will discuss the emotions of anger and fear and their effects on health.

Keywords: Emotion, Relevance, Health



"I, Yusparizal, M.Pd., Director of Translate Express Pekanbaru, declare that on behalf of My Arabic Translator, Mr. Ahmad Wahyudi, M.Pd., he is fluent in both Indonesian language and Arabic language and competent to translate between them. I certify this Arabic Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com, January 3rd, 2023. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."

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
 - 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.



الملخص

هذه الرسالة بعنوان "الغضب في منظور القرآن ومدى ملاءمته للصحة" المشاعر العاضبة التي تهيمن على الذات عادة ما تعيق القدرة على التفكير السليم ، وفي بعض الأحيان يمكن تتخذ أفعالاً وأقوالاً أمامية ، بالطبع في النهاية. يندم على ما حدث بعد زوال غضبه. في هذا الوقت ، فإن معظم ما يحدث في المجتمع هو أنهم لا يتمتعون بحالة عاطفية مستقرة بحيث تؤدي المشاعر التي يتم التعبير عنها إلى أفعال سلبية يمكن أن تؤدي بالتالي إلى تعطيل الحالة النفسية والصحية. لذلك ، تهدف هذه الدراسة إلى توفير فهم أن العواطف التي لا يمكن السيطرة عليها بشكل صحيح سيكون لها تأثير سلبي على صحة الإنسان. وتشمل الموضوعات التي سيتم بحثها في هذه الدراسة أمرين ، منها: كيف يتم تفسير الآيات عن العواطف في القرآن ، وما هي العلاقة بين العواطف والصحة. في هذه الدراسة كانت الطريقة المستخدمة هي المنهج الوصفي مع البحث المكتبي والمنهج النوعي واستخدام طرق التفسير الموضوعي. نتائج هذه الدراسة هي أن دراسة القرآن عن العاطفة لا تقتصر على دراسات الشخصية ، ولكن أيضاً على دراسات العوامل. هذا العامل العاطفي موضح في آيات القرآن التي تتماشى مع واقع وديناميات حياة الإنسان نفسها. عادة ما تكون تعبيرات القرآن عن المشاعر في شكل وصف للسلوك البشري في مواقف معينة. أما آيات القرآن التي تتحدث عن العواطف وخاصة مشاعر الغضب والخوف فهي موجودة في سورة النحل الآيات 58-59 ، سورة الزخرف الآية 17 ، سورة الأعراف الآية 150 ، سورة يوسف الآية 77 والآيات 84-85. يمكن أن تؤثر الأفكار والعواطف على الصحة. المشاعر الحرة والتي يمكن التعبير عنها بشكل طبيعي لن تؤثر على الصحة. وفي الوقت نفسه ، يمكن لمشاعر الاكتئاب ، وخاصة مشاعر الخوف أو السلبية ، أن تستنزف الطاقة العقلية ، مما يؤدي إلى تأثير سلبي على الجسم ويمكن أن يسبب مشاكل صحية. لا يمكن فصل هذه المناقشة العاطفية والصحية. لأن المشاعر التي لا يمكن توجيهها بشكل صحيح ستؤثر على علم النفس والصحة والعقلية أيضاً. لذلك سنناقش في هذا النقاش مشاعر الغضب والخوف وتأثيرها على الصحة.

الكلمات المفتاحية: الغضب ، الملاءمة ، الصحة

"I, Yusparizal, M.Pd., Director of Translate Express Pekanbaru, declare that on behalf of My Arabic Translator, Mr. Ahmad Wahyudi, M.Pd., he is fluent in both Indonesian language and Arabic language and competent to translate between them. I certify this Arabic Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, translateexpress2018@gmail.com, January 3rd, 2023. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."

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 kritikan.
 - 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 I PENDAHULUAN

Latar Belakang

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang memberikan petunjuk kepada kebenaran, sehingga permasalahan apapun telah ada penyelesaiannya di dalam al-Qur'an. Menurut Hasbi Ash-Shiddiqy mengatakan bahwa al-Qur'an merupakan pengumpul segala makna dan hakikat, pengumpul hikmah dan hukum, sehingga al-Qur'an dapat dikatakan Kalamullah yang mengumpulkan segala ilmu. Allah SWT berfirman dalam Q.S. an-Nahl ayat 89:

وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ ﴿٨٩﴾

“Dan Kami turunkan kepadamu al-Kitab (al-Qur'an) untuk menjelaskan segala sesuatu dan petunjuk serta rahmat dan kabar gembira bagi orang-orang yang berserah diri.”

Ibnu jarir Attabari menafsirkan ayat di atas bahwa al-Qur'an adalah kitab yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw, penjelas terhadap semua yang dibutuhkan manusia, beliau juga mengutip riwayat Ibnu Mas'ud yang mengatakan bahwa al-Qur'an memuat segala ilmu dan segala sesuatu.¹

Islam diturunkan sebagai panduan bagi manusia dalam menjalani hidupnya. Akal tidak sepenuhnya bisa memilah baik dan buruk. Namun demikian kenyataannya seringkali agama menjadi pemicu kemarahan dari satu golongan kepada golongan lain. Jargon-jargon agama menjadi justifikasi bagi sikap-sikap yang sebenarnya luapan kemarahan. Oleh sebab itu, dalam memahami ajaran agama, yang lebih penting adalah manusianya terlebih dahulu. Apakah ia sudah terbebas dari ambisi duniawi, dari interes politik dan agenda lainnya. Jika menurut Sigmund

¹ Alim Sofiyah, 2017. “Manajemen Emosi dalam al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)”, *Skripsi Strata 1*, Lampung, UIN Raden Intan Lampung, hlm. 22 – 23.

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 kritikan.
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 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
 - 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.

Freud id adalah emosi manusia yang berifat bawaan, demikian juga menurut al-Ghazali, maka pertanyaannya bagaimana manusia mengendalikan emosi agar ia bisa mengendalikan kecenderungannya dan tidak bersikap berlebihan.

Adanya perilaku manusia yang tidak mampu mengendalikan emosi dan rasionya, maka secara utuh dia telah lemah dalam mengendalikan dirinya sendiri. Oleh karenanya perilaku tersebut tidak hanya membahayakan diri sendiri saja, tetapi juga dapat membahayakan orang lain. Marah merupakan sebuah perasaan emosi yang familiar dalam sehari-hari. Biasanya ketika seseorang marah akan digambarkan dengan perilaku diam atau bahkan menarik diri, juga bisa sampai pada hal yang dapat menciderai diri sendiri aatau orang lain. Latar belakang yang menjadi pemicu pun beragam, mulai dari hal yang sepele sampai hal yang serius.²

Ungkapan al-Qur'an tentang emosi marah biasanya berupa gambaran tentang perilaku manusia dalam suatu situasi tertentu. Allah SWT berfirman dalam Q.S. al-A'rof ayat 150:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۖ وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۗ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

“Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? Dan Musapun melemparkan luh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan

² Hammydiati Azifa Lazuardini I “Relevansi Hadis Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental”, Al Quds, Jurnal Studi Alquran dan Hadis, Vol 3 No 1 Tahun 2019, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, hlm. 83.



janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim”

Emosi marah yang menguasai diri seseorang biasa membuat terhambatnya kemampuan 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 ayat 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.

Marah kerap kali diartikan sebagai emosi, dan selain marah itu bukan emosi. Peristiwa tersebut sering kali dijumpai, kebanyakan orang menilai bahwa emosi merupakan hal negative seperti emosi marah dan berdampak negatif pula pada perilaku manusia. Dalam pandangan psikologi emosi manusia terbagi menjadi dua kategori yaitu, emosi positif dan emosi negatif. Emosi positif dapat tergambar melalui perasaan bahagia, tenang, rileks, gembira, dampak dari emosi positif yaitu menyenangkan dan menenangkan. Sementara emosi negatif dapat di gambarkan melalui perasaan sedih, kecewa, depresi, putus asa, marah, dendam, perilaku emosi negatif pun memiliki dampak yang negatif pula bagi perilaku yang ditimbulkan, seperti mencaci orang atau benda, memarahi orang lain, membanting barang atau perilaku agresif lainnya yang kerap kali merusak hubungan dengan orang lain.³

Mirip dengan kemarahan atau emosi yang sangat kuat, disadari atau tidak, secara bertahap dapat menghasilkan perubahan anatomi dan fisiologis tertentu pada berbagai sistem organ tubuh. Kondisi ini pada akhirnya dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Kemarahan karena berbagai alasan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan dan memperburuk penyakit. Efek negatif dari perilaku marah adalah keputusan

³ Rovi Husnaini, 2019. Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. Diroyah: *Jurnal Ilmu Hadis*. Vol 4, No 1, hlm. 80.

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 kritikan.
 - 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.



dan tindakan yang diambil tidak rasional. Retak dan putusnya ikatan persaudaraan antar manusia. Ini membahayakan kesehatan tubuh karena tekanan darah tinggi menyebabkan sakit kepala dan meningkatkan risiko serangan jantung.⁴

Oleh karenanya pengendalian emosi menjadi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan- ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.

Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk mengkaji dan melakukan penelitian lebih mendalam mengenai emosi marah menurut kajian al-Qur'an serta kaitannya dengan kesehatan. Ketertarikan penulis dalam mengkaji hal tersebut karena kebanyakan yang terjadi dalam masyarakat pada saat ini adalah belum banyak dari masyarakat kita yang memiliki kondisi emosional yang stabil sehingga banyak terjadi dalam kehidupan masyarakat yang meluapkan emosinya menuju pada perbuatan yang negatif akibatnya dapat mengganggu kondisi psikis dan kesehatan ataupun mental si pelaku. Kemudian ketertarikan penulis menggunakan metode tafsir tematik karena pada saat ini metode tersebut dianggap sebagai metode yang paling baik dan dapat memecahkan permasalahan secara tuntas.⁵ Artinya metode ini dapat menyelesaikan suatu tema permasalahan melalui pengumpulan ayat-ayat al-Qur'an beserta penafsirannya yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Maka dalam hal ini, penulis tertarik mengkaji penelitian yang berjudul **“Marah Dalam Perspektif al-Qur'an dan Relevansinya terhadap Kesehatan”**

⁴ <https://smpn6luwuk.sch.id/blog/8-bahaya-suka-marah-untuk-kesehatan-fisik/>

⁵ Moh. Tulus Yamani, *Memahami al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'I, J-PAI*, Vol. 1, No 2, Tahun 2015. hlm 278.

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
 - 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 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
 - 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

Penegasan Istilah

1. Marah : Marah adalah emosi yang ditandai oleh pertentangan terhadap seseorang atau perasaan setelah diperlakukan tidak benar.⁶
2. Perspektif : Sudut pandang, pandangan.⁷
3. Relevansi : Hubungan, kaitan.⁸
4. Kesehatan : kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan tidak adanya penyakit atau kelemahan.

Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Sejak dilahirkan ke dunia manusia sudah memiliki yang namanya emosi.
2. Masyarakat pada umumnya belum bisa sepenuhnya dalam mengendalikan emosi dalam dirinya.
3. Masih terbatasnya pengetahuan dan penerapan terhadap emosi.
4. Dalam al-Qur'an emosi terbagi atas beberapa macam diantaranya, marah, takut, cinta, gembira, benci, cemburu, sedih, dan dengki.

D. Batasan Masalah

Agar pembahasan dalam penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi masalah yang akan dibahas pada penafsiran ayat-ayat tentang emosi marah dan takut. Dalam hal ini penulis membatasi ayat-ayat yang akan dibahas dalam penelitian ini, diantara ayat-ayat tersebut ialah ayat marah (Q.S. An-Nahl Ayat 58-59, Q.S. Az-Zukhruf Ayat 17, Q.S. Al-Araf Ayat 150, Q.S. Yusuf Ayat 84-85, dan Q.S. Yusuf Ayat 77). Penulis juga mengambil rujukan penafsiran dari beberapa kitab tafsir diantaranya, Kitab Tafsir al-Qur'anul Majid An-Nūr, Tafsir al-Azhar dan Tafsir al-Munir.

⁶ <https://kbbi.web.id/emosi>

⁷ <https://kbbi.web.id/perspektif>

⁸ <https://kbbi.web.id/relevansi>



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 kritikan.
 - 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.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapat dibuatkan rumusan masalahnya sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang marah dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana kaitan antara marah dengan kesehatan?

Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini merupakan jawaban dari rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, yaitu:

- a. Untuk mengetahui bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang marah dalam al-Quran.
- b. Untuk mengetahui kaitan antara marah dengan kesehatan.

2. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan, literatur, serta pengetahuan tambahan bagi Fakultas Ushuluddin khususnya pada jurusan Ilmu Al-qur'an dan Tafsir.
- b. Secara praktis, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan peningkatan kualitas diri seseorang khususnya mengenai penerapan emosi dalam diri manusia serta diharapkan dapat membantu dalam pengembangan pemahaman seseorang terhadap ilmu psikologi khususnya pada pembahasan emosi.
- c. Secara akademis, penelitian ini bermanfaat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada program studi Ilmu Al-qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Sistematika Penulisan

Adapun sistematika pembahasan skripsi ini adalah sebagai berikut:

Bab Pertama, bab ini berisi pendahuluan yang merupakan kerangka dasar atau pengantar umum dari sebuah penelitian. Pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab kedua, bab ini berisi landasan teori dan penelitian yang relevan, dengan tujuan menjelaskan secara umum tentang emosi marah dan takut. Dalam bab ini dibahas definisi emosi marah dan takut menurut al-Qur'an dan Psikologi, faktor penyebab emosi marah dan takut.

Bab ketiga, bab ini berisi tentang metode penelitian atau langkah – langkah yang kita lakukan dalam mengumpulkan data, mencari informasi dan lainnya. Metode penelitian yang terdiri dari Jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

Bab keempat, bab ini berisi tentang jawaban dari rumusan masalah, yang merupakan pembahasan pokok masalah yang menjadi kajian penelitian yaitu tafsiran ayat tentang emosi marah dan emosi takut serta relevansi emosi dan kesehatan.

Bab kelima, bab ini berisi penutup, meliputi kesimpulan yang memuat penegasan dari masalah-masalah yang diutarakan pada bab-bab sebelumnya, dan akan dipaparkan saran sebagai pijakan sementara untuk melakukan penelitian lebih lanjut berkenaan dengan objek masalah penelitian yang dikaji.

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 kritikan.
 - 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 II

TINJAUAN PUSTAKA (KERANGKA TEORI)

Landasan Teoritis

1. Teori-Teori Emosi

Dari segi etimologi, emosi berasal dari akar kata bahasa latin ‘movere’ yang berarti ‘menggerakkan, bergerak’. Kemudian ditambah dengan awalan ‘e-’ untuk memberi arti ‘bergerak menjauh’. Makna ini mengisyaratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi.

James-Lange mengemukakan bahwa emosi adalah hasil persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap ransangan-ransangan yang datang dari luar.⁹

Cannon-bard, emosi merupakan persepsi terhadap obyek yang dapat menimbulkan emosi diproses secara simultan oleh dua instansi yakni sistem syaraf otonom dan cerebral cortex.¹⁰

Schachter-singer, emosi merupakan fungsi interaksi antara faktor kognitif dan keadaan keterbangkitan fisiologis.¹¹

Menurut Crow & Crow, emosi merupakan suatu keadaan yang berkeajaiban pada diri individu yang berfungsi sebagai *inner adjustment* (penyesuaian dalam diri) terhadap lingkungan untuk mencapai kesejahteraan dan keselamatan individu. Chaplin menjelaskan emosi bersifat lebih intens dibandingkan dengan perasaan, sehingga perubahan jasmaniah yang ditimbulkan oleh emosi lebih jelas dibandingkan perasaan. Aspek-aspek emosi mencakup perasaan subjektif, dasar fisiologis perasaan emosional, pengaruh emosi terhadap persepsi, berpikir, dan perilaku, lalu mencakup juga

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 kritikan
 - 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.

⁹ M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an*, Jakarta: Erlangga 2006), hlm. 54-55.

¹⁰ *Ibid.*, hlm 57.

¹¹ *Ibid.*, hlm 59.



kelengkapan motivasional tertentu dan terakhir cara emosi ditunjukkan dalam bahasa, ekspresi wajah, dan gesture.¹²

Sedangkan Silverman seorang psikolog, menyatakan bahwa emosi adalah perilaku yang terutama dipengaruhi oleh tanggapan mendalam yang terkondisikan. Menurut Hude bahwa emosi adalah suatu gejala psiko-fisiologis yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku, serta dalam bentuk ekspresi tertentu. Misalnya, emosi senang (*joy*) yang berkombinasi dengan penerimaan (*acceptance*) akan melahirkan cinta (*love*); emosi sedih (*sadness*) yang berkombinasi dengan kejutan (*surprise*) melahirkan kekecewaan mendalam (*disappointment*); cinta (*love*) berkombinasi dengan marah (*anger*) melahirkan kecemburuan (*jealousy*).¹³

Chaplin menyatakan bahwa keadaan emosional merupakan suatu reaksi kompleks yang mengait suatu tingkat tinggi kegiatan dan perubahan-perubahan secara mendalam, serta dibarengi perasaan kuat, atau disertai keadaan afektif.¹⁴

Menurut Goleman emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran yang khas, suatu keadaan biologis dan psikologis dan serangkaian kecendrungan untuk bertindak.

Izard dan Malatesta menjelaskan emosi merupakan sistem yang berdiri sendiri namun berkaitan dengan life-support, perilaku dan sistem kognitif.

Hude mengemukakan emosi adalah psikofisiologis pada diri individu yang menimbulkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku yang dimunculkan dalam bentuk ekspresi tertentu.¹⁵

Berdasarkan penelitian dari Paul Ekman ternyata ada bahasa emosi yang dikenal oleh bangsa-bangsa di seluruh dunia yaitu emosi

¹² Zulkarnain, Emosional : Tinjauan al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 5, No. 2, 2018, hlm. 90.

¹³ *Ibid.*, hlm. 91.

¹⁴ Fitri Ahyani Radhiani, ricca, Zuriatul. *Emosi Aplikasi Psikologi Dalam Kehidupan Pribadi Muslim*. (Pekanbaru: 2013), hlm. 7.

¹⁵ *Ibid.*, hlm. 8-9.

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 kritikan
 - 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.



yang diwujudkan dalam bentuk ekspresi wajah yang di dalamnya mengandung emosi takut, sedih, marah, dan senang.¹⁶

Secara umum, marah termasuk emosi yang paling populer disebut dalam percakapan sehari-hari. Prilaku marah amat beragam, mulai dari tindakan diam (menarik diri), hingga tindakan agresif yang bisa mencedrai atau mengancam nyawa orang lain. Pemicu marah juga beragam, mulai dari hal yang amat sepele sampai yang memberatkan.

Emosi marah merupakan suatu pola perilaku manusia yang secara tak sadar dirancang untuk memperingatkan pengganggu agar menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya. Emosi marah meliputi perasaan jengkel, benci, kesal, mengamuk, dan beringas.¹⁷

Definisi marah menurut pendapat Al-Ghazali yaitu marah sebagai sekam yang tersimpan dalam hati, seperti terselipnya bara di balik debu. Boleh jadi api dari amarah tersebut setan diciptakan.

Imam An-Nawawi mendefinisikan marah dari perspektif ilmu Tasawuf, marah merupakan tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah dan mengakibatkan timbulnya kebencian terhadap seseorang.

2. Term Emosi dalam al-Qur'an

a) Hadzara

Kata *Hadzara* (حَذَرَ) terdiri dari huruf *ha* (ح), *dza* (ذ), *ra* (ر), yang mempunyai arti berhati-hati, awas, takut, kewaspadaan, peduli, cermat, acuh bijaksana yang berjaga-jaga, merasa takut, dan masih banyak artidari kata ini. Pemakaian kata حَذَرَ dalam al-quran sebanyak 21 kali dengan variasi berjumlah 16 macam. Dari aspek bahasa termasuk ke dalam bentuk kata kerja yang mana kata kerja ini dibedakan menjadi dua bentuk yaitu, kata kerja

¹⁶ Andri Bob Sunardi, *Boyman 2 Bukunya Para Garuda*, (Bandung: Darma Utama), hlm. 11.

¹⁷ Zulkarnain, 2018. Emosional : Tinjauan al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 5, No. 2, 2018, hlm. 95.

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
 - 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 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
 - 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.

bentuk lampau (pekerjaan telah terjadi atau tela dilakukan pada masa lampau) dan kata kerja aktif (subjek melakukan pekerjaan) .

b) **Rahaba**

Kata ini terdiri dari huruf ra-ha-ba (ر ه ب). Rahiba-yarhabuh-waruhban, yang bermakna takut kepadanya. Akar kata yang berasal dari kata rahaba menunjukkan pada dua pengertian. Pertama menunjukkan ketakutan ‘ketakutan’ dan kedua menunjukkan ‘hal yang halus dan yang tersembunyi. Seperti yang dikutip M. Quraish Shibab dari al-Qurtubi dia mengatakan bahwa, kata rahaba yang bermakna ketakutan murni niatnya untuk Allah bukan untuk manusia, sehingga menjadikan waktu, aktifitas dan sikapnya untuk Allah semata.¹⁸

c) **Khauf**

Kata *Khauf* terdiri dari tiga huruf *kha'* (خ), *wau* (و), dan *fa'* (ف). Merupakan bentuk mashdar dari khafa (خاف), yakhafu (يخاف), khaufan (خوف). Kata ini memiliki arti khawatir atau takut yang bersifat umum dan terbawa dalam bawaan fitrah kehidupan kita. Lafaz khauf dalam al-Qur'an disebutkan pada 124 ayat dengan berbagai bentuk (derivasi).

Dalam Mu'jam Mufrodad li Alfaz al-Qur'an, Ragib al-Asfahani mengatakan bahwa khauf adalah ketakutan atas suatu hal yang sudah diduga atau sudah diketahui dengan pasti, atau takut yang timbul karena lemahnya pihak yang merasa takut, meskipun yang ditakuti adalah hal remeh atau sepele.

d) **Khasyyah**

Khasyyah merupakan bentuk mashdar dari fi'il madhi khasyia (خشى), yakhsya (يخشى), khasyyah (خشية) yang mempunyai arti takut. Kata khasyyah dalam al-Qur'an disebutkan sebanyak 48 kali dengan berbagai bentuk (derivasi). Dalam Mu'jam

¹⁸ Samsul, 2018. "Takut Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)", *Skripsi Srata-1*, Palopo: IAIN Palopo, hlm. 46.



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 kritikan.
 - 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.

Mufrodat li Alfaz al-Qur'an, Al-Ragib al-Asfahani menjelaskan makna dari kata khasyyah yaitu rasa takut yang dilandasi dengan sikap mengagungkan.

Khasyyah adalah juga salah satu kata dalam al-Qur'an yang memiliki makna takut. Al-Ragib al-Asfahani juga menjelaskan dengan detail dan spesifik dalam kitabnya Mu'jam Mufradat Alfaz} al-Qur'an, dia mengatakan bahwa makna dari khasyyah, yaitu rasa takut yang dilandasi dengan sikap mengagungkan. Kebanyakan penggunaan kata tersebut didasari dengan pengetahuan mengenai hal tersebut (sesuatu yang ditakuti). Oleh karena itu, kata khasyyah tersebut dikhususkan hanya untuk ulama.

Selain itu Abu Hilal al-Askari dalam kitabnya al-Furuq al-Lugawiyah juga menjelaskan bahwasanya khasyyah adalah suatu perasaan yang muncul ketika merasakan keagungan dan wibawa sang Pencipta, takut terhalang dengan-Nya. Perasaan ini hanya muncul bagi orang yang mengetahui kebesaran Allah swt.¹⁹

Kedudukan *khasyyah* lebih khusus dan lebih tinggi dari pada *khauf* yang sifatnya umum karena dilandasi dengan ilmu pengetahuan. *Khasyyah* menunjukkan ketakutan dan kekhawatiran karena memang mengenal yang ditakuti dengan pengenalan yang sebenar-benarnya, pengetahuan yang dalam, serta melahirkan rasa takut yang luar biasa akibat pengetahuan yang dalam itu.²⁰

Tidak jauh berbeda dengan mufassir sebelumnya, Ibnu Kašīr dalam kitab tafsirnya mendefinisikan khashiya sebagai rasa takut yang tersimpan dalam hati ketika mengingat Allah dimana

¹⁹ *Ibid.*, hlm. 47.

²⁰ Rahman Fauzi, "Menelaah Makna Kata Khauf dan Khasyyah dalam al-Quran", dikutip dari <https://tanwir.id/menelaah-makna-kata-khauf-dan-khasyyah-dalam-al-quran/> pada hari selasa tanggal 09 Mei 2023 jam 14.20 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 kritis
 - 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.

rasa takut ini hanya Allah-lah yang tahu dikarenakan sangat dalam perasaan tersebut.²¹

e) **Taqwa**

Kata at-taqwā berasal dari kata waqā-yaqī-wiqāyah (وقى يقى وقاية), yang berarti menjaga diri, menghindari, dan menjauhi, yakni, menjaga diri dari segala yang dapat menyakiti dan mencelakakan. Seseorang yang bertakwa dapat berusaha menghindari siksaan atau ancaman Allah swt. dengan jalan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Takwa mengundang seseorang untuk selalu berhati-hati tak ubahnya kehati-hatian seseorang yang berjalan dengan kaki telanjang di jalan yang penuh duri.

Kata at-taqwā dalam al-Qur'an terulang sebanyak 258 kali dalam berbagai bentuknya dalam konteks yang berbeda-beda. Dalam bentuk fi'il māḍi terulang sebanyak 27 kali, yaitu dengan bentuk ittaqā (اتقى) sebanyak 7 kali, dalam bentuk ittaqū (اتقوا) sebanyak 19 kali, dan dalam bentuk ittaqaetunna (اتقين) hanya satu kali.²²

f) **Kazhim**

Kata *Kazhim* berasal dari tiga huruf *ka* (ك), *zhi* (ظ), *mim* (م), yang berarti marah. Kata *kazhim* digunakan sebanyak 6 kali dalam al-Qur'an dengan 4 macam variasi pemakaian kata. Jika dilihat dari aspek bahasa kata *kazhim* termasuk jenis kata benda, kata ini juga digolongkan dalam bentuk kelamin laki-laki dan kata ini juga jenis kata benda yang berkhiran dengan tanwin.

²¹ Jarman Arroisi, dkk. *Makna Khashyah dalam al-Qur'an: Analisis Kritis atas Emosi Dasar dalam Psikologi Islam*, Al-Quds Jurnal Studi Alquran dan Hadis, Vol 6 No 1 Tahun 2022, Universitas Darussalam Gontor, hlm. 1 - 22.

²² Asmaullah, 2017. "al-Khasyyah Perspektif al-Qur'an", Disertasi Doctor, Makassar, UIN Alauddin Makassar.



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 kritikan,
 - 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.

g) Ghadhab

Ghadhab (غضب) berasal dari akar kata: غضب, يغضب, غضبا yang berarti benci kepada seseorang sehingga ia bermaksud dan berusaha untuk menyakitinya. Pada saat inilah dia disebut “ghadib / ghadban” (orang yang sedang marah). *Ghadhab* disini diartikan reaksi berbuat yang cenderung permusuhan. Kata ghadhab sendiri disebutkan sebanyak 24 kali dalam al-Qur’an dengan variasi pemakaian kata berjumlah 13 macam.

h) Ghaidz

“Ghaidz” dalam bentuk masdar terdapat dalam lima ayat. Satu ayat berisi hilangnya kebencian (kemarahan) di hati kaum mu’minin. Satu ayat berikutnya terkait dengan salah satu indikator muttaqin. Dua ayat terkait dengan kemarahan munafiqin dan kafirin atas kaum mu’minin. Satu ayat lagi berisi penghargaan Allah (kemenangan, kebesaran dan kekuatan) atas perjuangan Rasulullah Saw dan para sahabatnya sehingga “memarahkan”hati kaum kafirin.

3. Ekspresi Emosi

Kemunculan emosi seseorang bisa dikenali dari ekspresi yang ditampilkan seketika itu, baik dari perubahan wajah, nada suara, atau tingkah lakunya. Ekspresi emosi muncul secara spontan dan seingkali sulit dikontrol atau ditutup-tutupi. Ekspresi emosi selain diwarisi secara genetis juga diperkaya oleh berbagai pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Berkacak pinggang saat marah, loncar kegirangan sewaktu memenangi pertandingan, adalah contoh-contoh ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku yang diperoleh dari pengalaman berinteraksi dengan orang lain. Bentuk-bentuk ekspresi emosi manusia yang sering muncul dalam realitas: ekspresi wajah,



suara, sikap dan tingkah laku, serta ekspresi lain seperti pingsan, kejang kejang, ngompol dan sebagainya.²³

Ekspresi wajah

Ekspresi wajah merupakan ekspresi paling umum terjadi manakala seseorang mengalami peristiwa emosi. Wajah pucat, merah, mengerut, berseri-seri adalah sederet bentuk ekspresi emosi yang lazim dialami. Menurut Davidoff, bukan mustahil ekspresi wajah bersifat hereditas, karena fakta membuktikan bahwa bayi yang terlahir buta-tuli sekalipun mampu mengomunikasikan emosi dengan ekspresi-ekspresi yang khas manusia normal. Jadi, pengalaman hanyalah memperkaya ekspresi wajah.

Ekspresi suara

Ekspresi suara saat emosi dikenal secara umum dalam pergaulan sehari-hari, seperti tertawa, bersenandung, berteriak-teriak, memaki, atau tiba-tiba terenyak dengan tatapan kosong. Ekspresi suara mungkin tidak segampang diketahui bila dibandingkan dengan ekspresi wajah dalam mengomunikasikan emosi, tapi keduanya sangat penting. Para pakar komunikasi menganggap komunikasi dalam bentuk ekspresi suara lebih mudah dipahami dan lebih berpengaruh ketimbang berbentuk tulisan. Aksentuasi dalam percakapan sangat membantu memahami makna yang dimaksud oleh pembicara.

Ekspresi sikap dan tingkah laku

Ekspresi emosi dalam bentuk tingkah laku cakupannya sangat luas, seluas aktivitas manusia itu sendiri. Namun, dapat dibagi menjadi dua ekspresi sikap dan tingkah laku yakni: tingkah laku pelibatan diri (attachment) dan pelepasan diri (withdrawal). Tingkah laku emosi dengan pelibatan diri adalah tingkah laku dengan upaya bergerak maju mempertahankan suasana yang menyenangkan pada emosi positif. Tingkah laku agresif dan eksplosif adalah contoh

²³ Yahdinil Firda Nadhiroh. *Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis Tentang Psikologi Manusia)* Vol. 2 No.1 Periode Januari - Juni 2015, hlm. 55.

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 kritikan.
 - 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.



pelibatan diri dalam menghadapi berbagai ancaman sebagai upaya mekanisme pertahanan diri (*self-defense mechanism*). Sedangkan tingkah laku emosi dalam bentuk pelepasan diri adalah lari atau menghindar dari obyek yang menimbulkan emosi. contoh dari ekspresi pelepasan diri adalah, lari terbirit-birit untuk menyelamatkan diri dari sumber yang menakutkan atau tertunduk malu.²⁴

Ekspresi lain-lain

Pada kasus-kasus emosi berat dijumpai pula adanya orang yang mengalami syok berat atau bahkan tak sadarkan diri (pingsan). Demikian juga pada sebagian orang, ada yang latah dengan menyebut kata-kata tertentu, terutama ketika kaget. Latah ini banyak terjadi dikalangan masyarakat Indonesia dan ditengarai tidak dikenal di dunia barat, sehingga istilah itu telah menjadi istilah ilmiah. Latah ini dapat digolongkan pada ekspresi suara tetapi karena ekspresinya spesifik dan tidak terjadi pada setiap orang, maka dimasukkan dalam kelompok ekspresi lain-lain.²⁵

4. Macam-Macam Emosi

Kosakata yang berdenotasi emosional tidak dijumpai secara spesifik di dalam al-Qur'an, tetapi bertebaran ayat yang berbicara atau berkaitan dengan perilaku emosi yang ditampilkan manusia dalam berbagai peristiwa kehidupan. Ungkapan al-Qur'an tentang emosi digambarkan langsung bersama peristiwa yang terjadi. Berbagai peristiwa emosional dijelaskan di dalam al-Qur'an. Muhammad Utsman Najati mengatakan, "dalam al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia, seperti takut, marah, cinta, gembira, benci, cemburu, dengki, dan sedih.

a) Takut

Takut merupakan bagian dari emosi manusia. Emosi takut merupakan suatu perilaku manusia sebagai respon terhadap situasi

²⁴ *Ibi.d.*, hlm. 56.

²⁵ *Ibid.*, hlm. 56.

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 kritikan.
 - 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.



yang mengancam dirinya atau orang-orang yang disayanginya. Takut terbagi kedalam berbagai perilaku dan perasaan seperti cemas, gugup, was-was, khawatir, tidak tenang, dan waspada. Contohnya ketika anak belum pulang sekolah padahal sudah melebihi jam pulang sekolah seharusnya dan tidak bisa dihubungi, peristiwa tersebut menyebabkan orangtua cemas terhadap keberadaan anaknya yang belum tau dimana.²⁶

b) Marah

Emosi marah merupakan suatu pola perilaku manusia yang secara tak sadar dirancang untuk memperingatkan pengganggu agar menghentikan perilaku mengancam terhadap dirinya. Emosi marah meliputi perasaan jengkel, benci, kesal, mengamuk, dan beringas.

c) Gembira

Kebahagiaan atau kegembiraan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan manusia yang ditandai dengan perasaan senang, cinta, kepuasan, kenikmatan, atau kegembiraan. Dan juga terbebas dari anacaman ataupun tekanan.

d) Sedih

Sedih merupakan suatu jenis emosi yang hadir akibat dari keadaan atau peristiwa mengecewakan yang tidak sesuai dengan harapan, penderitaan, sakit, frustrasi terhadap keadaan atau terhadap seseorang. Emosi sedih terdiri dari berbagai macam, yaitu pedih, suram, putus asa, muram, mengasihi diri, dan melankolis.²⁷

e) Cinta

Cinta memainkan peranan yang penting dalam kehidupan manusia, sebab ia merupakan landasan kehidupan perkawinan, pembentuk keluarga, dan pemeliharaan anak. Dalam tataran agama, cinta adalah pengikat antara manusia dengan tuhan, dan berpegang teguh pada syariatnya. Cinta juga merupakan kontak batin

²⁶ Rovi Husnaini, 2019. Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis. Vol 4, No 1, hlm. 82.

²⁷ *Ibid.*, hlm. 82.

- 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 kritikan.
 - 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.



yang menghubungkan kaum muslim dengan rasulnya, yang membuat mereka berpegang teguh pada sunnahnya, mengikuti anjurannya, dan menjadikannya sebagai suri teladan sepanjang masa.

f) Benci

Emosi benci merupakan kebalikan dari emosi cinta yaitu ungkapan dan rasa ketidaksenangan, penolakan atau rasa Muak, dan berupaya menjauhi perkara-perkara yang menimbulkan rasa benci. Rasa benci dapat disebabkan oleh beberapa hal, yaitu: a) Perbedaan pendapat, b) Rasa cemburu terhadap kemenangan orang lain, c) Perbuatan yang melecehkan, d) Gaya bicara yang tinggi, e) Sikap angkuh, dan f) Gaya pakaian yang sensasional. Mengisyaratkan emosi benci yang sering terjadi sebagaimana tergambar dalam al-Qur'an, umumnya mengarahkan kepada kebencian terhadap kebenaran yang datang dari Allah Swt berupa wahyu itu sendiri. Tema-tema kebencian dalam al-Qur'an terhitung sangat sedikit dibandingkan tema-tema antonimnya, semisal kesenangan.

g) Cemburu

Cemburu adalah bentuk khusus dari kekhawatiran yang didasari oleh kurang adanya keyakinan terhadap diri sendiri dan ketakutan akan kehilangan kasih sayang dari seseorang. Seseorang yang mempunyai rasa cemburu selalu mempunyai sikap benci terhadap saingannya. Rasa cemburu di kalangan sesama saudara ini pun diungkapkan oleh al-Qur'an dalam kisah Nabi Yusuf As dikisahkan bahwa saudara-saudara Yusuf merasa cemburu kepadanya dan adiknya, karena Nabi Ya'qub As lebih cinta kepadanya dan adiknya dari pada kepada mereka.

h) Dengki

Dengki merupakan emosi yang dirasakan seseorang bila melihat orang lain memiliki sesuatu yang ia harapkan menjadi miliknya, bukan menjadi milik orang lain. Kedengkian yang demikian ini diungkapkan dalam al-Qur'an dalam kisah tentang

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 kritikan.
 - 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.



Karun. Diturunkan bahwa karun keluar kepada kaumnya dengan penuh kemegahan. Ini membuat kaumnya merasa dengki kepadanya, mereka menginginkan hendaknya mereka bisa mempunyai harta dan emas seperti yang dimiliki Karun.²⁸

Tinjauan Kepustakaan (Penelitian yang Relevan)

Sejauh penelusuran penulis, karya ilmiah mengenai hal tersebut belum ada yang meneliti. Akan tetapi, penulis menemukan beberapa literatur yang membahas tema tentang nasihat, diantaranya sebagai berikut:

1. Disertasi oleh, Asmaullah tahun 2017 yang berjudul *Al-Khasyyah Perspektif al-Qur'an*.²⁹ Fokus kajian dalam Disertasi ini adalah menjelaskan secara hakikat, wujud, dan urgensi Al-Khasyyah, wujud dalam Al-Qur'an. Dari kedua penelitian ini memiliki kesamaan pada objek kajian pada kata al-Khasyyah (Takut). Perbedaan dari penelitian Asmaullah berfokus pada kata Al-Khasyyah menurut al-Qur'an sedangkan dalam penelitian ini Emosi (Marah dan Takut) menurut al-Qur'an dan kaitannya dengan kesehatan.
2. Skripsi oleh Dinda Aulia Putri tahun 2021 yang berjudul *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)*.³⁰ Fokus kajian dalam skripsi ini adalah mengkaji tentang pengendalian emosi sedih menurut al-Qur'an di dalam surah Yûsuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi. cara pengendalian emosi sedih yang dilakukan Nabi Ya'qûb atas kehilangan anak kesayangannya yakni Nabi Yusuf. Kemudian, Nabi Ya'qûb memohon hanya kepada Allah untuk dilepaskan dari

²⁸ Zulkarnain, 2018. Emosional : Tinjauan al-Qur'an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan. Jurnal Pendidikan Islam. Vol. 5, No. 2, 2018, hlm. 95.

²⁹ Asmaullah, "Al-Khasyyah Perspektif al-Qur'an", Disertasi Doctor, Makassar, UIN Alauddin Makassar, 2017.

³⁰ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)", *Skripsi Strata 1*, Jakarta, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ), Jakarta, 2021.

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
 - 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.



kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya. Berdoa dengan penuh kekhusyukkan dan penghayatan yang dilakukan Nabi Ya'qûb ini sangat mempengaruhi kejiwaan beliau as. Dari penelitian Dinda Aulia Putri dengan penelitian ini sama-sama membahas tentang Emosi. Perbedaan kedua penelitian ini adalah penelitian Dinda Aulia Putri membahas Emosi (sedih) dan berfokus pada surat Yusuf ayat 86 dan befokus pada psikologi, sedangkan pada penelitian ini berfokus pada ayat-ayat Marah dan Takut serta kaitan dengan kesehatan.

3. Skripsi oleh samsul tahun 2018 yang berjudul *Takut Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)*.³¹ Dalam skripsi ini memfokuskan pada kajian kalimat didalam al-Qur'an yang mengandung makna takut. Dalam al-Qur'an kalimat yang mengandung makna takut itu ada tiga : Pertama, Khauf, adalah rasa takut atau khawatir yang muncul terhadap sesuatu yang dapat mencelakakan, membahayakan atau mengganggu. Kedua, Rahaba, adalah rasa takut yang ditimbulkan oleh adanya ancaman yang menakutkan. Ketiga, Khasyyah, adalah perasaan takut yang dilandasi dengan sikap mengagungkan. Dari penelitian Samul dan penelitian ini adalah memiliki persamaan objek kajian yaitu, pada kata Khauf (Takut). Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada penelitian samsul memiliki satu objek kajian pada kalimat Khauf dalam al-Qur'an dan memakai kajian tematik, sementara penelitian ini memiliki dua objek kajian (marah dan takut) serta kaitan dengan kesehatan.
4. Skripsi oleh Alim Sofiyan tahun 2017 yang berjudul *Manajemen Emosi dalam al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)*.³² Dalam skripsi ini fokus kajiannya adalah pada pengaturan emosi atau pengendalian emosi menurut al-Qur'an dalam surat yusuf. Dimana pada hasil analisis terdapat cara menghindari perpecahan dan kebencian serta

³¹ Samsul, "Takut Dalam al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudu'i)", *Skripsi Srata 1*, Palopo: IAIN Palopo, 2018.

³² Alim Sofiyan, "Manajemen Emosi dalam al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)", *Skripsi Strata 1*, Lampung, UIN Raden Intan Lampung, 2017.

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 kritikan.
 - 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.



mensukseskan rencana, serta membawa kemenangan dan kebahagiaan. Persamaan kedua penelitian ini adalah memiliki tema yang sama yakni emosi. Adapun perbedaan dalam penelitian Alim Sofiyan. Perbedaan pada kedua penelitian ini adalah, penelitian Alim Sofiyan tentang manajemen emosi sedangkan penelitian ini emosi dan kaitannya dengan kesehatan.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

5. Uul Nurjannah tahun 2017 yang berjudul *Problem Karakter Remaja dan Solusinya dalam al-Quran Perspektif Kecerdasan*.³³ Fokus kajian dalam tesis ini adalah permasalahan pada remaja dan solusinya dalam al-Qur'an. Persamaan kedua penelitian ini adalah memiliki tema yang sama yaitu emosi. Perbedaan dari kedua penelitian ini adalah pada tesis Uul Nurjannah kajiannya pada masalah remaja dan solusinya dalam al-Qur'an, sedangkan penelitian ini mengkaji emosi menurut al-Qur'an dan kaitannya dengan kesehatan.

State Islamic University of S

³³ Uul Nurjannah, "Problem karakter remaja dan solusinya dalam al-Qur'an Perspektif Kecerdasan emosi", *Tesis Magister*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

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
 - 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 III METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian pustaka (*Library Research*) dengan mengumpulkan data dan melakukan penelitian terhadap pemikiran, konsep atau gagasan yang tertuang dalam literatur kepustakaan atau karya-karya dalam bentuk lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Penelitian ini menggunakan pustaka karena sumber data dan data untuk penelitian ini berbentuk literatur-literatur kepustakaan.³⁴

Penelitian ini bersifat kualitatif, yaitu sebuah penelitian yang bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis dengan pendekatan induktif serta tidak menggunakan perhitungan. Penggunaan kualitatif dalam penelitian ini karena lebih menekankan pada makna, definisi, penalaran terhadap tema yang dibahas dalam suatu penelitian serta meneliti hal-hal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari.³⁵ Selain itu, dalam menyelesaikan penelitian ini penulis menggunakan metode deduktif. Dimana penelitian ini menggunakan pola pikir dari hal-hal yang bersifat umum kemudian ditarik sebuah kesimpulan yang bersifat khusus.

Dalam penelitian ini, metode tafsir yang digunakan adalah metode tafsir tematik term. Karena dalam penelitian ini membahas tentang tema tertentu yang terdapat dalam al-Qur'an, yaitu emosi, disertai dengan pengumpulan ayat-ayat yang terkait dengan tema tersebut dan memberi penjelasan yang komprehensif.³⁶

³⁴ Nasruddin Baidan dan Erwati Aziz, *Metode Khusus Penelitian Tafsir*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016) hlm. 34.

³⁵ Rukin, *Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Takalar: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia, 2019). hlm. 6.

³⁶ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian al-Qur'an dan Tafsir*. (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2018.). hlm. 62.

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 kritikan.
 - 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.



Sumber Data Penelitian

Sumber data penelitian secara garis besar terbagi menjadi dua bagian, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer adalah data yang diperoleh dari sumber pertama atau sumber asli mengenai suatu topik permasalahan. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber primer adalah kitab tafsir yang membahas tentang ayat-ayat al-qur'an yang berkaitan dengan tema yang dibahas, yaitu kitab Tafsir Al-qur'anul Majid An-Nūr, Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Munir

Sedangkan sumber sekunder adalah data yang dikumpulkan, diolah dan disajikan oleh pihak lain atau bukan berasal dari sumber aslinya yang biasanya dalam bentuk publikasi atau jurnal. Dalam penelitian ini, yang menjadi sumber sekunder adalah buku, jurnal, skripsi serta literatur-literatur yang berkaitan dengan tema yang dibahas. Dimana data-data yang dibutuhkan akan dikumpulkan melalui telaah pustaka, karena penelitian ini membahas tentang ayat-ayat al-Qur'an dengan analisis terhadap kitab tafsir atau terhadap pendapat ulama tafsir.

Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan jenis penelitiannya, maka metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode dokumentasi, dengan mengumpulkan buku-buku, catatan-catatan, jurnal dan bahan tertulis lainnya yang berkaitan dengan tema penelitian. Karena pada dasarnya penelitian ini bersifat kualitatif yang cara pengumpulan datanya dengan mendokumentasikan data primer, sekunder maupun pelengkap yang berkaitan dengan objek permasalahan yang diteliti.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis induktif. Metode induktif merupakan analisis data yang prosesnya berlangsung dari fakta-fakta ke teori. Tujuan penggunaan analisis dengan cara induktif ini yaitu untuk menghindari manipulasi data-data penelitian, sehingga diawali berdasarkan data baru disesuaikan dengan teori. Dalam

2. 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
 - 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.

analisis data, penulis akan melakukan beberapa langkah penelitian sebagai berikut:

- a. Mengidentifikasi ayat-ayat al-Qur'an yang di dalamnya menyebutkan tentang Marah dan sejenisnya.
- b. Mengidentifikasi makna dan penafsiran tentang emosi dalam kitab Tafsir Al-qur'annul Majid An-Nūr, Al-Azhar dan Al-Munir
- c. Mengidentifikasi term-term Marah dalam al-Qur'an.
- d. Hasil dan Pembahasan, menjawab dari rumusan masalah.
- e. Membuat kesimpulan-kesimpulan untuk menjawab problem penelitian.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of S

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 kritisi
 - 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 V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penafsiran marah dalam Al-Qur'an ini ekspresi emosi itu bisa dapat kita kenali dari raut wajah, tindakan, dengan kata-kata kasar, diam, dan lain sebagainya.

Menurut al-Ghazali marah adalah percikan api dari api Allah yang menyala-nyala dalam sanubari manusia, ia ada dalam relung hati paling dalam seperti posisi bara diantara abu, yang bisa mengeluarkan ghadhab adalah keangkuhan yang terpendam dalam hati orang-orang angkuh seperti keluarnya batu yang menyala-nyala dari besi.

Dari aspek kesehatan emosi yang tidak dapat dikendalikan akan mempengaruhi dari kesehatan fisik, spikis dan mental. Dalam emosi marah seseorang akan memiliki efek negatif terhadap yang akan berdampak pada tubuhnya. Kemarahan tidak hanya dapat mempengaruhi perubahan sosial seseorang, tetapi juga sangat mengubah situasi dan keadaan fisik. Efek kemarahan pada kesehatan antarlain hipertensi, penyakit jantung, kesulitan tidur, gangguan pernafasan, sakit kepala. Selain itu marah dapat mempengaruhi kinerja otak dan tubuh secara terstruktur.

B. Saran

Dari semua paparan yang telah penulis sajikan tentu masih banyak kekurangan, dan belum tercapai secara maksimal. Mengingat tema yang penulis angkat masih menjadi problem serius dalam masyarakat, maka pendalaman masih sangat dibutuhkan bagi orang-orang awam pada umumnya tentang masalah ini. Untuk itu penulis sarankan bagi pembaca untuk lebih banyak mempelajarinya literatur-literatur terkait. Penulis juga menyarankan penelitian ini tidak hanya menjadi bahan bahkan saja, akan tetapi bisa dipraktekkan secara nyata.

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 kritikan
 - 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

- © Hak Cipta UIN Suska Riau
Safe Islamic University of Suska
- 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 kritikan.
 - 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.
- Abdul Mastaqim, 2018. *Metode Penelitian Al-qur'an dan Tafsir*, (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta).
- Ayah B. Purwakania, 2006. *Hasan, Psikologi Perkembangan Islami*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada).
- Am Sofyan, 2017. "Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)", *Skripsi Strata 1*, Lampung, UIN Raden Intan Lampung.
- Andri Bob Sunardi, 2016, *Boyman 2 Bukunya Para Garuda*, (Bandung: Darma Utama).
- Amaullah, 2017. "Al-Khasyyah Perspektif Al-Qur'an", Disertasi Doctor, Makassar, UIN Alauddin Makassar.
- Conny R. Semiawan, 2010. *Metode Penelitian Kualitatif*, (Cibinong: Grasindo).
- Dinda Aulia Putri, 2021. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)", *Skripsi Strata 1*, Jakarta, Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.
- Endro Priherdityo, Kenali Perbedaan Cemas dan Takut, <http://bitly.ws/G3Ub> , diakses pada 30 Mei 2023 pukul 15.03 wib.
- Fadhli Rizal Makarim, Hipertensi, <https://www.halodoc.com/kesehatan/hipertensi>. Diakses pada 20 juni 2023 pukul 20.29 wib.
- Fitri Ahyani Radhiani, ricca, Zuriatul, 2013. *Emosi Aplikasi Psikologi Dalam Kehidupan Pribadi Muslim*, (Pekanbaru).
- Hamka, 1989. *Tafsir Al-Azhar*, (Jakarta : Pustaka Nasional PTE LTD Singapura,).
- Hammydiati Azifa Lazuardini I "Relevansi Hadis Larangan Marah Dengan Kesehatan Mental", *Al Quds*, Jurnal Studi Alquran dan Hadis, Vol 3 No 1 Tahun 2019, Yogyakarta: Program Pascasarjana Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, hlm. 81 – 96.
- Hasballah taib, zamakhasyari, 2015. *Alquran dan kesehatan jiwa*. (Medan: Wal Ashri Publishing).
- Jani Arni, 2013. *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Pustaka Riau).
- Jarman Arroisi, dkk. *Makna Khashyah dalam Al-Qur'an: Analisis Kritis atas*

Emosi Dasar dalam Psikologi Islam, Al-Quds Jurnal Studi Alquran dan Hadis, Vol 6 No 1 Tahun 2022, Universitas Darussalam Gontor, hlm. 1 - 22.

Kartika Sari Dewi. 2012. *Buku ajar Kesehatan Mental*. (Semarang: UPT UNDIP Press).

Mahyudin Barni, *Emosi Manusia Dalam Al-Qur'an*, (Banjarmasin; Antasari Press Banjarmasin, 2014).

Darwis Hude, 2002. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia Di dalam Al-Qur'an*. (Jakarta: Erlangga).

Moh. Tulus Yamani, 2015. Memahami Al-Qur'an dengan Metode Tafsir Maudhu'i; *J-PAI*, Vol. 1, No. 2, hlm 273 – 291.

Muhammad Ramdhan, 2021. *Metode Penelitian*, (Surabaya: Cipa Media Nusantara).

Muin Ghazali dan Nurseha. 2016. *Deteksi Kepribadian* (Jakarta, Bumi Aksara).

Nasruddin Baidan dan Erwati Aziz. 2016. *Metode Khusus Penelitian Tafsir*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).

Nurlita wijayanti dkk “Eksplorasi Jenis Permasalahan Klien Konsultasi Online: Potensi Pengembangan Media Digital Dalam Pelayanan Kesehatan Mental”, *Intuisi*, Jurnal Psikologi Ilmiah vol 10 no 3 tahun 2018. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung, hlm. 210 – 218.

Rahman Fauzi, “Menelaah Makna Kata Khauf dan Khasyyah dalam Al-Quran”, dikutip dari <https://tanwir.id/menelaah-makna-kata-khauf-dan-khasyyah-dalam-al-quran/> pada hari selasa tanggal 09 Mei 2023 jam 14.20 wib.

Rizal fadli, Jangan Samakan, ini Bedanya Khawatir dan Kecemasan, <https://www.halodoc.com/artikel/jangan-samakan-ini-bedanya-khawatir-dan-kecemasan>, diakses pada 30 Mei 2023 pukul 15.06 wib.

Rizal Fadli, Insomnia, <https://www.halodoc.com/kesehatan/insomnia>. Diakses pada 20 Juni 2023 pukul 22.18 wib.

Rossi Della Fitriana, “Keseimbangan Emosi Dan Kesehatan Mental Manusia Dalam Perspektif Psikologi Agama”, *Syi'ar*, Vol. 18 No. 1 Januari-Juni 2018. IAIN Bengkulu, hlm. 91 – 102.

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 dan/atau tanggapan atas isi karya tulis tersebut.

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.



Rovi Husnaini, 2019. Hadis Mengendalikan Amarah Dalam Perspektif Psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*. Vol 4, No 1, hlm. 79 – 88.

Rikin, 2019. *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Takalar: Yayasan Ahmar Cendikia Indonesia).

Samsul, 2018. “Takut Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudu’i)” , *Skripsi Srata-I* Palopo: IAIN Palopo.

Tengku Muhammad Hasbi ash-Shiddieqy, 2000. *Tafsir al-Qur’annul Majid An-Nuur*, Jilid (Semarang : Pustaka Rizki Putra).

Uul Nuriannah, 2017. “Problem karakter remaja dan solusinya dalam al-quran Perspektif kecerdasan emosi”, *Tesis Magister*, Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Verury Verona Handayani, Begini Cara Suasana Hati Memengaruhi Kesehatan, <https://www.halodoc.com/artikel/begini-cara-suasana-hati-memengaruhi-kesehatan>, diakses pada 20 Februari 2023 pukul 23.15 wib.

Wahbah Az-Zuhaili, 2013. *Tafsir Al-Munir*, (Jakarta : Gema Insani).

Yahdini Firda Nadhiroh, Pengendalian Emosi (Kajian Religio-Psikologis tentang Psikologi Manusia), *Jurnal Saintifika Islamica*. Vol 2 No.1 Periode Januari - Juni 2015, hlm 53 – 63.

Zulkarnain, 2018. Emosional : Tinjauan Al-Qur’an Dan Relevansinya Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Islam*. Vol. 5, No. 2, hlm 89 – 100.

<https://kbbi.web.id>

<http://quran.bbilm.go.id/?id=36839>

<https://smpn6luwuk.sch.id/blog/8-bahaya-suka-marah-untuk-kesehatan-fisik/>

<https://www.alodokter.com/penyakit-jantung>.

<https://www.ekahospital.com/better-healths/penyakit-dalam-kenali-macam-penyakit-pada-sistem-pernapasan-beserta-dengan-gejalanya>.

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
- 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.



RIWAYAT HIDUP



BIODATA PENULIS

Nama : Rizki Fitra Ananda
 Tempat/tgl lahir : Pekanbaru, 05 Desember 2000
 Pekerjaan :
 Alamat : Jl Erba. RT 04/RW 06. Kelurahan Lembah Damai
 No Telp/Hp : 0896-2169-4423
 Nama Orang Tua/Wali

- Ayah : M. Darmin
- Ibu : Darmani

RIWAYAT PENDIDIKAN FORMAL

SD : SD Negeri 102 Pekanbaru Lulus tahun (2013)
 SLTP : SMP Negeri 6 Pekanbaru Lulus Tahun (2016)
 SLTA : SMK Negeri 7 Pekanbaru Lulus Tahun (2019)

PENGALAMAN ORAGANISASI

Dewan kerja Ranting Rumbai Pesisir (2018)
 HMPS Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (2022)
 Staff Bidang Sosial Keagamaan Himarusa (2022)
 Dewan Kerja Cabang Kota Pekanbaru (2023)

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 kritikan.
 - 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.