

**REGULASI EMOSI DALAM AL – QUR’AN
(KAJIAN TAFSIR TEMATIK ANALISIS KOPING RELIGIUS)**

SKRIPSI



Oleh :

Maulaya Khurun'in

NIM. 301200043

Pembimbing :

Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

NIP. 198304112018012001



**JURUSAN ILMU AL – QUR’AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2024

ABSTRAK

Khurun'in, Maulaya. 2024. "Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis *Koping Religius*)". Skripsi. Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Al-Qur'an, Koping Religius*

Penelitian ini berangkat dari data literatur sosial dilansir dari WHO dalam kurun waktu tiga tahun terakhir menunjukkan peningkatan kasus gangguan mental dan jiwa akibat regulasi emosi yang tidak tepat. Hal tersebut mengindikasikan individu tidak mampu mengendalikan diri dalam mereduksi emosi. Pada kali ini, akan dijelaskan regulasi emosi dalam al-Qur'an dengan menggunakan unsur spiritualitas melalui analisis koping religius.

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi ayat-ayat regulasi emosi dalam al-Qur'an dan menjelaskan berdasarkan analisis koping religius. Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis riset kepustakaan atau *library research*. Sumber data berasal dari al-Qur'an, kitab tafsir otoritatif, serta literatur yang terkait lainnya. Adapun teknik pengumpulan data menggunakan metode *tafsir mawḍū'i*, kemudian akan dianalisis melalui tahapan metode *content analysis*.

Adapun hasil dari penelitian ini yakni : 1) Ayat tentang regulasi emosi meliputi : QS. Al-Ḥashr (59):18, QS. Al-Baqarah (2):260, QS. Ar-Ra'd (13):28, QS. Alī 'Imran (3):126, QS. Al-Anfal (8):10, QS. Al-Fajr (89):27, 28. 2) Regulasi emosi dalam al-Qur'an berdasarkan analisis koping religius dilakukan menggunakan unsur spiritualitas dengan praktik keagamaan guna membangun kedekatan dengan Allah SWT melalui muḥāsabah dan dhikrullāh. Adapun muḥāsabah terdiri dari tiga bentuk yakni muḥāsabah qablal 'amal, muḥāsabah 'indal 'amal, muḥāsabah ba'dal 'amal. Dhikrullāh terdiri dari lima bentuk yakni wuḍu, ṣalat, do'a, dhikir, dan membaca al-Qur'an.



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara :

Nama : Maulaya Khurun'in

NIM : 301200043

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Judul : Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis *Koping Religius*)

Telah diperiksa dan di setujui untuk diuji dalam ujian muqoshah.

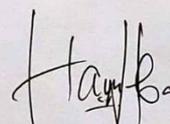
Ponorogo, 24 Oktober 2024

Mengetahui,
Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Menyetujui,
Pembimbing



Ira Santianing Uswatul H., M.S.I
NIP.197402171999032001



Mavrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi
NIP. 198304112018012001



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
PENGESAHAN

Nama : Maulaya Khurun'in
NIM : 301200043
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis *Koping Religius*)

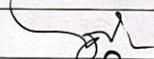
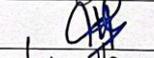
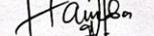
Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 18 November 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag) pada:

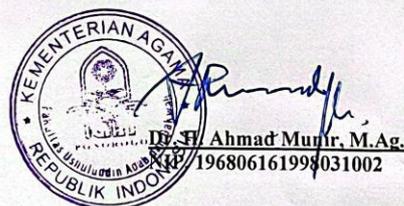
Hari : Kamis
Tanggal : 28 November 2024

Tim Penguji :

1	Ketua Sidang :	Muhammad Nurdin, M.Ag.	()
2	Penguji :	Ahmad Faruk, M.Fil. I.	()
3	Sekretaris :	Mayrina Eka Prasetyo Budi, M.Psi.	()

Ponorogo, 28 November 2024

Mengesahkan
Dekan



SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Maulaya Khurun'in

NIM : 301200043

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Judul Skripsi : Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis *Koping Religius*)

Menyatakan bahwa naskah skripsi tersebut telah diperiksa dan disahkan oleh segenap tim penguji atau dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah skripsi tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo, yang dapat diakses di <https://etheses.iainponorogo.ac.id/>. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis/peneliti.

Ponorogo, 2 Desember 2024
Penulis



Maulaya Khurun'in
NIM. 301200043

PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maulaya Khurun'in
NIM : 301200043
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD)
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Judul : Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik Analisis *Koping Religius*)

Dengan disertai kesadaran penuh menyatakan bahwa naskah skripsi tersebut merupakan benar-benar hasil penelitian saya sendiri. Di dalam redaksi skripsi ini murni hasil pemikiran sendiri bukan hasil dari kutipan tiruan atau plagiasi karya orang lain. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap norma keilmuan di dalam karya tulis ini, maka saya bersedia bertanggung jawab penuh atas pelanggaran tersebut kepada saya.

Ponorogo, 24 Oktober 2024

Pembuat Pernyataan



Maulaya Khurun'in

NIM. 301200043

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk yang berakal dan dinamis selalu berusaha untuk menemukan jati dirinya. Namun, pada prosesnya sering kali dihadapkan dengan perbedaan keberagaman karakter dan budaya sehingga muncul berbagai persoalan terjadi gesekan, prasangka, ketegangan, bahkan konflik yang menjadi pemicu manusia tidak dapat menyesuaikan diri sesuai sikon yang dihadapi. Pada akhirnya timbul pelampiasan amarah karena kapasitas diri tidak sesuai harapan dan ekspektasi. Ketidakmampuan mengendalikan diri akan merusak ciri khas atau jati diri manusia.¹ Dilansir data survei penelitian terdahulu mengenai regulasi emosi pada individu terdapat banyak kasus gangguan kejiwaan dan kesehatan mental. Menurut WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2021) ditemukan bahwa 30,5% individu mengalami depresi, 20% individu mencoba tindakan bunuh diri, dan 6% individu telah melakukan tindakan bunuh diri.² Hasil survei Alva Research Center pada tahun 2024 terhadap 1.529 responden tersebar 34 provinsi di seluruh Indonesia terdapat 56,4% kasus kecemasan pada individu. Selain itu, hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia tahun 2022 dikutip dari Media Indonesia pada 16 Oktober 2022, dari 14.988 responden menunjukkan hasil 71,7% individu mengalami kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36%

¹ Feby Fadjaritha dan Daliman Daliman, "Implementasi Regulasi Emosi Ala Rasulullah Pada Ibu Dengan Anak Usia PAUD," *Jurnal Smart PAUD* 5, no. 1 (31 Januari 2022): 12–20, <https://ojs.uho.ac.id/index.php/smartpaud/article/view/21202>.

² Halimah Sya'diyah, Ninin Retno Hanggarani, dan Abidin Fitri Ariyanti, "Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression," *Mediapsi* 8, no. 1 (30 Juni 2022): 16–27, <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2022.008.01.296>.

mencoba tindakan bunuh diri.³ Kemudian riset yang dilakukan oleh Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa Indonesia tahun 2024, menunjukkan hasil prevalensi gangguan mental mengalami peningkatan kasus kecemasan naik menjadi 16 % dan kasus depresi naik menjadi 17,1%.⁴

Terdapat beberapa literatur riset dalam al-Qur'an menunjukkan konsep dasar emosi manusia diungkapkan dalam kisah peristiwa yang dilalui oleh para nabi, rasul, serta salafusshalih. Melalui firman Allah SWT disebutkan ayat-ayat al-Qur'an berisi kisah perjalanan para nabi yang diuji merasakan berbagai macam perasaan emosi marah, kecewa, sedih, takut, stres, cinta, gembira, dan lain sebagainya.⁵ Dari kisah yang terkandung dalam al-Qur'an dapat dipelajari tata cara pengendalian emosi manusia yang telah diajarkan oleh Allah SWT. Kisah-kisah yang termuat dalam al-Qur'an memiliki keunikan dan keistimewaan dalam dua hal pokok yakni, memperhatikan aspek kebenaran (faktualitas) bukan hanya imajinasi semata, memperhatikan fokus kajian dan pembahasan serta sasaran tujuan dari pemaparan kisah tersebut. Adapun literatur kajian terdahulu seperti : penelitian Maria Qibtiyah 2023 menyajikan model pengendalian emosi marah dalam kisah nabi Musa QS. Al-A'rāf (7):150 beliau mengendalikan amarah dengan cara kartasis tidak langsung melampiaskan pada sumber objek pemicu emosi, kisah nabi Yunus

³ Intan Laras Anggraeni dan Yuli Asmi Rozali, "Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal," *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, no. 0 (2023),
<https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/306>.

⁴ Ruang Media Solusi, "Post - Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai," Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur, diakses 1 Oktober 2024,
<http://kolakatimurkab.go.id/detailpost/waspada-gangguan-kesehatan-mental-mengintai>.

⁵ Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective," *Gunung Djati Conference Series 4* (5 Mei 2021): 545–59,
<https://conferences.uinsgd.ac.id/index.php/gdcs/article/view/385>.

QS. Al-Anbiya' (21):87 beliau mengendalikan amarah dengan regresi atau meninggalkan objek sumber pemicu emosi.⁶ Kemudian, penelitian Mila Nida Subandi 2023 yang menyajikan model pengendalian emosi kisah nabi Ya'qub QS. Yusuf (12):84 dan 86 beliau mengendalikan diri dengan cara dhikrullah atau mengingat Allah karena dapat menghalau energi negatif yang berasal dari amarah tersebut dan beliau juga menggunakan model coping dengan berusaha sabar maupun tawakkal atas segala sesuatu yang menimpanya dan masih banyak lagi penelitian lainnya.⁷

Dalam al-Qur'an secara aplikatif dan ilmiah mengajarkan tata cara mengendalikan emosi dalam meluapkan gejolak dan kegeraman hati dengan tepat supaya tidak berlebihan. Jikalau emosi diluapkan secara berlebihan akan berdampak hilangnya kendali diri sendiri. Manusia dianjurkan untuk mengatur emosi yang dikeluarkan sebagaimana mestinya, baik itu emosi positif maupun emosi negatif. Dalam konteks ini, al-Qur'an digunakan sebagai *Rule Of Life*, sebab di dalamnya terkandung seluruh aspek dan sendi kehidupan manusia yang telah diatur sedemikian rupa. Selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-A'rāf ayat 52, yang berbunyi :

﴿ وَلَقَدْ جِئْنَهُمْ بِكِتَابٍ فَصَّلْنَاهُ عَلَىٰ عِلْمٍ هُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ ﴾
(الاعراف/ ٥٢)

⁶ Maria Qibtiyah, "Emosi Dalam Perspektif Al Qur'an." (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, PTIQ Jakarta 2023), <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1393/>.

⁷ Mila Nida Subandi, "Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Pada Praktik Para Nabi)." (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta 2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/72319>.

”Sungguh, Kami telah mendatangkan Kitab (Al-Qur`ān) kepada mereka, yang Kami jelaskan atas dasar pengetahuan, sebagai petunjuk dan rahmat bagi orang-orang yang beriman.”(QS.Al-A`rāf 7:52).⁸

Allah SWT menciptakan manusia dengan dibekali akal, logika, perasaan, hati nurani, hawa nafsu serta emosi yang tidak dapat terpisahkan. Hampir dipastikan seluruh manusia sering mengalami perubahan emosional yang disebabkan dari berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Emosional merupakan salah satu seni bagian dari faktor pendukung keberlangsungan hidup. Manusia diberi kemampuan agar dapat memanasifestasikan beragam ekspresi emosi dimulai sejak lahir terus berkembang seiring bertambahnya usia hingga semakin menginjak renta. Dalam proses perkembangan emosi banyak kamufase yang timbul, sebagai bentuk pergulatan antara hawa nafsu dengan hati nurani ataupun fisik dengan psikis.⁹

Seseorang yang sedang dirundung emosional tingkah lakunya cenderung sangat labil. Pada umumnya keadaan seperti itu menyulitkan mereka untuk membedakan antara kebenaran menurut pemikiran diri sendiri dengan kebenaran yang sesuai realita. Logika dengan perasaan termasuk dua sisi yang kontras, namun masih berkaitan satu sama lain. Sering terjadi ketidaksinkronan pada lingkup keduanya, bahkan terkadang cenderung egois mengutamakan perasaan tanpa di sadari perlahan dapat membutakan logika yang berpengaruh dengan kelumpuhan mata batin atau hati nurani. Emosi sering kali dikaitkan dengan sesuatu hal membawa energi negatif, sehingga perlu dihindari. Seseorang yang tidak bisa mengatur emosi dengan baik, maka akan mudah larut terbawa arus hawa nafsunya sehingga mereka

⁸ Al-Qur`an, 7: 52.

⁹ Ahmad Zain Sarnoto, “Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur`an,” *Statement: Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 10, no. 1 (2020), <https://jurnal.pmp.or.id/index.php/statement/article/view/17..>

kesulitan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang terus bergulir. Selain itu, efek bagi diri sendiri dapat membunuh karakter dasar pembawaan dan efek bagi orang lain dapat merusak tatanan pergaulan lingkungan sosial kemasyarakatan.¹⁰

Hal tersebut selaras dengan hadits Rasulullah SAW bersabda :

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ
الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Yusuf] telah mengabarkan kepada kami [Malik] dari [Ibnu Syihab] dari [Sa'id bin Musayyib] dari [Abu Hurairah] radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah." (HR. Bukhari)¹¹

Tentunya emosi dapat berubah menjadi energi positif apabila dikelola menggunakan cara yang bijak dengan menekan diri untuk tidak melontarkan kalimat kotor, serta membiasakan diri selalu menggunakan tutur bahasa yang baik dan sopan. Hakikatnya apabila emosi dapat dikendalikan dengan baik, maka akan membawa dampak positif bagi diri sendiri maupun orang lain. Dengan emosi yang stabil dapat menjadi sumber energi semangat dalam penyelesaian tugas, lebih tenang dan tegar dalam menghadapi masalah, serta dapat menggeser kebiasaan negatif dengan mencoba hal baru di luar konteks zona nyaman mereka.¹² Pada era

¹⁰ Miftah Ulya, Nurliana, dan Sukiyat, "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al Quran," *El-Umdah* 4, no. 2 (30 Desember 2021): 159–84, <https://doi.org/10.20414/elumdah.v4i2.4229>.

¹¹ "Sahih al Bukhari 6114," Hadiths, diakses 24 November 2024, <https://fawazahmed0.github.io/hadiths/books/bukhari/6114.html>.

¹² Umar Latif, "Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an," *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 21, no. 2 (30 Desember 2015), <https://doi.org/10.22373/albayan.v21i32.422>.

globalisasi ini di mana banyak kesempatan emas untuk mengeksplor potensi diri, produktif dalam berkarya, mengasah mindset pola pikir yang terstruktur agar tidak terisolir maupun stagnan dengan dinamika kehidupan yang terus bergulir. Maka dari itu dibutuhkan kiat dan strategi untuk mengelola emosi ke arah positif sebagai fondasi bekal untuk menyongsong kehidupan selanjutnya. Salah satu kiat atau langkah yang dapat menekan bahkan mengurangi dampak negatif dari emosional yaitu dengan mengerjakan shalat.¹³ Seperti dalam firman Allah SWT dalam QS. Al-Ankabūt ayat 45 yang berbunyi :

﴿ أَتْلُ مَا أُوْحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾ ﴾ (العنكبوت/٤٥ : ٤٥)

“Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur’an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah salat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (salat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.”¹⁴

Dalam *tafsir Al-Azhar* dijelaskan maksud dari ayat di atas yakni shalat sebagai sarana memperteguh jiwa untuk menghadapi tekanan seberat apapun. Dengan mengerjakan shalat lima waktu sehari semalam artinya telah membentengi diri agar selalu menghubungi (berinteraksi) dengan Allah. Shalat ibarat sirkel, apabila kita memukul gong pantulan suaranya tetap menggema waktu shalat setelahnya tiba. Selain itu, menjadi benteng untuk menghindari perbuatan tercela serta melatih diri

¹³ Ahmad Kamaluddin, “Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground.” (Doctoral, Institut PTIQ Jakarta, 2021), <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/576/>.

¹⁴ Al-Qur’an, 29: 45.

agar senantiasa ingat kepada Allah.¹⁵

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, dinamika fenomena problem emosional sangat menarik untuk diteliti secara lebih dalam, terlebih di era modern-kontemporer *trust issue* arus globalisasi semakin pelik sangat marak diperbincangkan. Oleh karena itu, alasan peneliti memilih tema tersebut dikarenakan ingin menyajikan pengkajian mengenai konsep regulasi emosi dalam al-Qur'an dengan cara memperbaiki hubungan dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. Oleh sebab itu, peneliti ingin menyajikan strategi regulasi emosi dengan pendekatan teori koping religius menurut perspektif al-Qur'an supaya dapat menjadi bahan acuan landasan utama dalam mengolah emosional agar meminimalisir dampak negatif yang di timbulkan dari respons amarah tersebut. Sehingga peneliti menyimpulkan sebuah judul untuk diteliti, yaitu Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Analisis Koping Religius).

B. Rumusan Masalah

Berangkat dari penjelasan latar belakang di atas, adapun rumusan masalah yang akan dibahas adalah sebagai berikut :

1. Apa saja ayat-ayat tentang regulasi emosi dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana regulasi emosi dalam al-Qur'an berdasarkan analisis koping religius?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari rumusan masalah di atas, adalah sebagai berikut :

¹⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 7: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi* (Depok: Gema Insani, 2020), 5440-5448.

1. Untuk mengidentifikasi ayat-ayat regulasi emosi dalam perspektif al-Qur'an.
2. Untuk menjelaskan regulasi emosi dalam al-Qur'an berdasarkan analisis koping religius.

D. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini, diharapkan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Akademisi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengembangan konsep regulasi emosi dengan pendekatan metode koping religius berdasarkan perspektif Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

b. Bagi Peneliti Berikutnya

Diharapkan penelitian ini berkontribusi sebagai sumber rujukan atau referensi bagi para peneliti selanjutnya yang juga membahas tema terkait.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Umat Islam

Penelitian ini diharapkan supaya dapat menumbuhkan kesadaran kaum muslimin untuk mengamalkan serta memahami kandungan al-Qur'an terkait cara meregulasi emosi menggunakan analisis koping religius dengan meningkatkan intensitas dan kualitas dalam mendekati diri kepada Allah melalui konsisten menjalankan ibadah dan amar ma'ruf nahi munkar sesuai tuntunan agama. Hal tersebut sebagai sarana untuk meningkatkan intelektualitas dan spiritualitas diri dalam mengantisipasi dampak negatif dari emosional dan menghadapi dinamika problem kehidupan.

b. Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan supaya memberikan edukasi dan informasi bagi para orang tua ataupun sebaliknya agar lebih memperhatikan akhlak dan moral terutama dalam hal pengelolaan emosi dengan memperbaiki hubungan kepada Allah SWT melalui menjalankan ibadah dan amar ma'ruf nahi munkar secara konsisten sesuai tuntunan agama maupun al-Qur'an.

E. Telaah Pustaka

Penelitian ini, bukan kali pertama yang melakukan penelitian dengan mengangkat tema terkait regulasi emosi. Sebelumnya, telah banyak berbagai literatur penelitian yang dilakukan untuk mengembangkan teori mengenai konsep regulasi emosi dalam Al-Qur'an. Meskipun demikian, peneliti ingin mengaitkan dengan fenomena *trust issue* arus globalisasi yang terjadi saat ini, sehingga peneliti akan membahas tentang analisis koping religius sebagai bentuk regulasi emosi dalam al-Qur'an. Sejauh penelusuran peneliti, ditemukan karya ilmiah terdahulu yang sebelumnya juga membahas terkait ruang lingkup regulasi emosi. Di antara beberapa telaah literatur yang telah peneliti temukan tersebut mencakup berbagai tinjauan sebagai berikut :

Pertama, Skripsi "Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf)." Alim Sofiyana, Fakultas Ushuluddin Jurusan Tafsir Hadits Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017. Penelitian tersebut termasuk dalam studi kepustakaan (*library research*) dengan metode analisis deskriptif. Hasil fokus pembahasan berisi pemaparan berbagai macam bentuk emosi yang terkandung dalam surat Yusuf, menjelaskan strategi manajemen emosi yaitu secara

displacement (pengalihan) seperti : dhikir kepada Allah dan *coping* (menjalani atau melakukan segala sesuatu yang telah terjadi) seperti : belajar memaafkan dan sabar. Selain itu, juga memuat hikmah pengendalian emosi seperti dijauhkan dari berbagai macam permusuhan dan perpecahan, menjadi lantaran tercapainya suatu rencana atau harapan, menciptakan kedamaian dan kemaşlahatan¹⁶ Persamaan dengan penelitian ini dengan mengangkat tema pembahasan mengenai manajemen emosi. Perbedaan dalam penelitian ini fokus kajian dengan memaparkan model manajemen emosi primer pada beberapa ayat dalam surat Yusuf, sedangkan peneliti fokus pada regulasi emosi dengan analisis kajian koping religius.

Kedua, Skripsi “Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an (Analisis Pada Praktik Para Nabi).” Mila Nida Subandi, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2023. Penelitian ini menggunakan studi pustaka (*library research*) pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil pembahasan berisi bentuk emosi dalam kisah Nabi Ya’qub, Nabi Musa, dan Nabi Yunus yakni, sedih, marah dan takut. Adapun model pengendalian emosi yang dilakukan Nabi Musa pengalihan dari sumber masalah dengan cara katarsis dan dhikrullah yang dilakukan Nabi Ya’qub (*displacement*). Kemudian, (*regresi*) dengan uzlah sementara waktu untuk memenangkan diri cara yang dilakukan Nabi Yunus, serta menjalani takdir dengan rasa sabar dan syukur cara yang dilakukan oleh Nabi Ya’qub (*coping*).¹⁷ Persamaan dengan penelitian ini

¹⁶ Alim Sofiyana, “Manajemen Emosi Dalam Al-Qur’an (Kajian Surat Yūsuf).” (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2017), <http://repository.radenintan.ac.id/1060/>.

¹⁷ Mila Nida Subandi, “Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an (Analisis Pada Praktik Para Nabi).” (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta 2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/72319>.

dengan mengangkat tema pembahasan mengenai pengendalian emosi. Perbedaan dalam penelitian ini fokus kajian memaparkan model pengendalian emosi dengan penelusuran ayat yang berkaitan dengan kisah para nabi terdahulu, sedangkan peneliti fokus pada regulasi emosi dengan analisis kajian koping religius.

Ketiga, Skripsi “Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an (Telaah Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-ayat Kazim).” Mufidah, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Curup 2021. Termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) analisis teori semantik dengan menggunakan empat pokok sudut pandang yakni, makna dasar, makna relasional, makna historis, dan pandangan konseptual. Pokok pembahasan berisi penguraian kandungan makna ayat kazim (sikap timbul ketika seseorang mendapat tekanan, desakan, kondisi tidak nyaman berusaha menahan diri agar tidak melakukan hal negatif untuk meluapkan segala ganjalan hati) meliputi perasaan kecewa, amarah, sedih, malu, kesal, takut, balas dendam. Disini juga dijelaskan, langkah pengendalian emosi sesuai pendekatan semantik dengan do’a, dhikrullāh, sabar, dan diam.¹⁸ Persamaan dengan penelitian ini dengan mengangkat tema pembahasan mengenai pengendalian emosi. Perbedaan dalam penelitian ini fokus kajian pada term ayat-ayat kazim dengan menggunakan pendekatan semantik Toshihiko Izutsu, sedangkan peneliti fokus pada regulasi emosi dengan analisis kajian koping religius.

Keempat, Skripsi “Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an (Analisis Kisah

¹⁸ Mufidah Mufidah, Hardivizon Hardivizon, dan Nurma Yunita, “Pengendalian Emosi dalam Al-Qur’an (Telaah Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-ayat Kazim).” (Skripsi, IAIN Curup, 2021), <http://e-theses.iaincurup.ac.id/1889/>.

Maryam Binti ‘Imran)”. Ririn Febrianty Salka, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2022. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi kepustakaan yang bersifat deskriptif analisis. Adapun hasil pembahasan terdapat tujuh gejala emosi Maryam, yakni kaget, takut, heran, malu, cemas, sedih, dan gelisah. Kemudian, kiat pengendalian emosi yang beliau lakukan meliputi (*displacement*) mengalihkan semua gejala amarah dengan dhikrullah, husnuzan dalam mengendalikan emosi merupakan bagian penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*), belajar menjalani takdir dengan rasa sabar dan syukur (*coping*). Selain itu, beliau juga mengambil tindakan (*regresi*) meninggalkan sumber konflik selama beberapa waktu agar tidak bertambah rumit sambil melatih diri untuk terus bertahan melewati segala rintangan ujian kehidupan (*reinforcement*).¹⁹ Persamaan dengan penelitian ini dengan mengangkat tema pembahasan mengenai pengendalian emosi. Perbedaan dalam penelitian ini fokus kajian model pengendalian emosi pada surah Maryam ayat 16-33 dengan pendekatan psikologi emosi, sedangkan peneliti fokus pada regulasi emosi dengan analisis kajian coping religius.

Kelima, Skripsi “Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur’an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi.” Dinda Aulia Putri, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta 2021. Jenis penelitian termasuk dalam kajian studi kepustakaan (*library research*) gabungan pendekatan ilmu tafsir dan ilmu

¹⁹ Ririn Febrianty Salka, “Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur’an (Analisis Kisah Maryam Binti ‘Imrān).” (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta 2023), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/66610>.

psikologi yang bersifat deskriptif analisis dengan corak tafsir tahlili. Pokok pembahasan fokus dalam QS. Yusuf ayat 86 menggunakan perpaduan tiga model pengendalian emosi oleh M. Darwis Hude dengan strategi pengendalian emosi oleh Nabi Ya'qub. Langkah pertama, pengalihan (*displacement*) dari sumber masalah dalam kondisi puncak kemarahan Nabi Ya'qub berusaha tidak mengungkapkan kata tercela. Langkah kedua, penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) beliau berdo'a dengan khusyuk' memohon agar di lapangkan kesusahan yang di hadapi sehingga dapat mengurangi gejala kejiwaan yang beliau alami. Kemudian langkah terakhir, (*coping*) fokus pada pemecahan masalah atau solusi, Nabi Ya'qub berupaya menerima, mengantisipasi situasi yang pelik dengan mengambil tindakan tepat sesuai konflik.²⁰ Persamaan dengan penelitian ini dengan mengangkat tema pembahasan mengenai pengendalian emosi. Perbedaan dalam penelitian ini fokus kajian pengendalian emosi sedih dalam surah yusuf ayat 86 dengan metode tahlili dan pendekatan psikologi, sedangkan peneliti fokus pada regulasi emosi dengan analisis kajian coping religius.

Dengan memperhatikan beberapa karya tulis yang telah tersusun di atas tanpa mengabaikan hasil penelitian tersebut, pada dasarnya dari sekian tinjauan telaah pustaka, terdapat persamaan dan perbedaan dalam penulisan penelitian ini. Adapun persamaannya meliputi tema terkait ruang lingkup regulasi emosi, pendekatan penelitian bercorak studi pustaka bersifat kualitatif. Sedangkan perbedaannya yakni mencoba mengkaji tata cara regulasi emosi dengan analisis konsep coping religius

²⁰ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)." (Skripsi, IIQ Jakarta, 2021), <http://repository.iiq.ac.id/handle/123456789/1284>.

melalui sudut pandang al-Qur'an sebagai antisipasi pengendalian emosi sebab di dalamnya menawarkan langkah dan strategi pendekatan keagamaan atau praktik ibadah. Oleh karena itu dalam penelitian ini, memiliki karakteristik tersendiri yaitu menyajikan penjelasan pandangan para mufassir terkait konsep regulasi emosi dengan metode koping religius dalam al-Qur'an melalui praktik ibadah atau keagamaan yang bertujuan untuk strategi mengelola emosi negatif sesuai porsi yang tepat.

Seluruh temuan data yang telah tersaji digunakan sebagai penunjang guna memperkaya khazanah keilmuan penafsiran yang ada, sehingga dapat meningkatkan keimanan kita akan kebesaran kekuasaan Allah SWT. Semoga melalui pembelajaran ini, dapat meneguhkan akidah kita, terlebih terhadap manfaat ilmu tafsir sebagai pendukung penafsiran al-Qur'an yang diharapkan menjadi sarana pedoman antara kajian kandungan al-Qur'an dengan kondisi sosial masyarakat masa kini agar semakin sinkron dan relevan.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Penelitian kualitatif dalam bidang tafsir al-Qur'an tidak hanya bertujuan untuk menafsirkan al-Qur'an saja, namun juga meneliti tafsir al-Qur'an sebagai karya ilmiah dan pemikiran-pemikiran yang dikembangkan oleh para mufassir mengenai ulumul Qur'an dan tafsir. Objek penelitian kualitatif dalam bidang tafsir al-Qur'an juga berkaitan dengan karya-karya para mufassir al-Qur'an serta pemikiran mengenai ulumul Qur'an dan tafsir. Penelitian ini berbasis riset

kepuustakaan (*library research*). Adapun informasi dan data yang diperoleh tersebut berupa ayat-ayat Al-Qur'an, buku tafsir otoritatif, dan berbagai karya tulis ilmiah maupun non ilmiah yang telah dipublikasikan dalam bentuk karya tulis buku, jurnal, artikel, software, situs website atau internet yang relevan baik memiliki kaitan langsung maupun tidak langsung dengan tema pembahasan penelitian yang akan dijadikan sebagai sumber data. Adapun penelitiannya bersifat deskriptif analisis merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk mengkaji atau menguraikan dengan penggambaran secara jelas, sistematis, faktual, dan akurat serta mengemukakan fenomena beserta ruang lingkungannya dengan teliti.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan penafsiran Al-Qur'an dengan menggunakan metode penelitian tafsir *mawḍū'i* atau tafsir tematik. Eksistensi dan resepsi dari tafsir *mawḍū'i* saat ini tengah marak digunakan sebagai acuan dalam pendekatan penelitian karena dianggap memiliki peran yang sangat krusial dan relevan dalam dinamika persoalan kehidupan. Melalui kajian tafsir *mawḍū'i* diharapkan dapat mengungkapkan visi misi Al-Qur'an sebagai sumber petunjuk dan inovasi bagi umat manusia. Selain itu, bertujuan menjadi wasilah solusi maupun jawaban atas kepelikan isu-isu sosial yang terus bergulir. Tafsir *mawḍū'i* ini bersifat dinamis menyesuaikan perkembangan dan kebutuhan zaman, dilengkapi susunan yang praktis dan sistematis sesuai

asbabun nuzul atau kronologi turunnya ayat, isi kandungan atau istinbat hukum syariat diulas secara rinci.²¹

3. Data dan Sumber Data

Data yang dikutip dalam penelitian ini adalah ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan tema regulasi emosi, kemudian fokus pembahasannya pada kajian koping religius. Berdasarkan seluruh uraian di atas, data yang dibutuhkan oleh peneliti meliputi penelitian ini berbasis studi kepustakaan, maka sumber data yang di ambil dapat diklasifikasikan menjadi dua, yaitu sumber data primer dan sekunder. Dengan rincian sebagai berikut :

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang paling utama dalam mengkaji sebuah proposal penelitian di antaranya : ayat-ayat Al-Qur'an tentang ruang lingkup regulasi emosi. Agar memudahkan penelusuran ayat-ayat Al-Qur'an yang dibutuhkan, maka peneliti menggunakan Al-Qur'an sebagai landasan utama, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm* sebagai alat deteksi pemetaan ayat, kemudian di tunjang dengan kitab tafsir lainnya seperti : 1) Tafsir Ibnu Katsir, 2) Tafsir Al-Munir, 3) Tafsir Al-Misbah, 4) Tafsir Al-Azhar, 5) Tafsir Al-Maraghi, dan lain sebagainya.

b. Sumber Data Sekunder

²¹ Lukman Nul Hakim, *Metode Penelitian Tafsir* (Palembang: NoerFikri, 2019), 16-20.

Sumber data sekunder merupakan data penunjang untuk membantu menganalisis pembahasan data primer, berasal dari sumber data yang relevan di antaranya : buku ilmiah maupun non ilmiah, artikel jurnal, situs website, serta literatur yang berkaitan dengan tema pembahasan tersebut agar mendukung hasil kajian lebih detail dan akurat.

4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kajian pustaka, dengan menggunakan prosedur penghimpunan data primer dan sekunder. Sehingga prosesnya didukung oleh literatur ilmiah atau non ilmiah, buku-buku, jurnal, artikel, situs website dengan menelusuri variabel, teori, konsep, yang berkaitan dengan ruang lingkup regulasi emosi sebagai kajian utama. Selain itu, tahap pengumpulan data juga dilakukan dengan metode *tafsīr mawḍū'i* yaitu :

- a. Menelisik kajian sumber data primer maupun sekunder secara mendalam dengan mencoba memahami struktur penelitian dan kandungan teks serta melakukan penafsiran dengan pendekatan kajian pustaka.
- b. Mencari dan mengumpulkan terminologi ayat-ayat yang berkenaan dengan konsep regulasi emosi dan strategi koping religius. Kemudian, memaparkan beberapa pandangan dan argumentasi yang di kemukakan oleh para ahli tafsir terkait penafsiran ayat-ayat sesuai tema pembahasan.

- c. Menguraikan konsep regulasi emosi dalam al-Qur'an dengan pendekatan teori koping religius.
- d. Mengungkapkan hikmah dari strategi regulasi emosi dengan analisis koping religius dalam Al-Qur'an sebagai solusi dalam permasalahan regulasi emosi.

5. Analisis Data

Setelah semua data terkumpul melalui teknik di atas, langkah selanjutnya yakni metode analisa data secara sistematis dan objektif. Adapun dalam pengolahan data yang sudah dikumpulkan menggunakan metode deskriptif analisis agar penelitian ini nantinya mendapatkan hasil yang lebih cermat dan terarah. Kemudian, data dan informasi tersebut akan dianalisis menggunakan metode *content analysis* melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Menentukan objek penelitian. Adapun objek dalam penelitian ini adalah ayat-ayat Al-Qur'an berkaitan tema regulasi emosi dengan pendekatan konsep koping religius.
- b. Melakukan klasifikasi pada latar belakang masalah yang menjadi faktor pendorong penelitian, menyusun rumusan masalah dari berbagai aspek yang ingin diketahui dari tema regulasi emosi .
- c. Menghimpun dan mengumpulkan terminologi ayat-ayat yang berkaitan tentang konsep regulasi emosi.
- d. Menentukan sampel penelitian, yakni dengan mengutip data dari sumber primer dan sekunder. Di antaranya menggunakan beberapa kitab tafsir seperti Ibnu Katsir, Al-Munir, Al-Maraghi, Al-Misbah, dan Al-Azhar.

- e. Menyusun konsep pembahasan secara objektif dan sistematis. Selanjutnya menarik kesimpulan secara deduktif, dengan cara memaparkan data yang bersifat umum kemudian diolah mengerucut pada data yang bersifat lebih spesifik atau khusus.

Setelah melakukan pengolahan data dengan menggunakan metode analisis isi, maka selanjutnya melakukan analisis data dengan menggunakan penyajian secara deskriptif-analisis. Langkah yang dimaksud adalah menguraikan penafsiran dari beberapa mufassir yang dipilih secara teratur dan sistematis. Metode deskriptif ini lebih berfokus kepada ayat-ayat Al-Qur'an berkaitan regulasi emosi dengan pendekatan konsep koping religius.

G. Sistematika Pembahasan

Dalam usaha untuk memudahkan pembuatan dan penyusunan skripsi ini, penulis berusaha semaksimal mungkin sesuai dengan petunjuk teknis yang ada. Dalam sistematika penulisannya, skripsi ini terbagi menjadi lima bab pembahasan. Di mana masing-masing bab di uraikan dalam sub bab pembahasan dengan urutan sebagai berikut :

Bab I : Pendahuluan

Pada bab ini merupakan pendahuluan yang menjelaskan latar belakang untuk mengidentifikasi permasalahan yang memunculkan penelitian ini. Kemudian dilanjutkan perumusan masalah, setelah itu penulis mengungkapkan tujuan dan manfaat penelitian. Lalu, tinjauan pustaka yang merupakan uraian tentang posisi penelitian

penulis dengan karya yang terkait. Penguraian metode penelitian juga sangat penting, karena hal ini terkait dengan bagaimana penelitian akan dilakukan. Selanjutnya sistematika pembahasan berisi sub bab yang akan dikaji dalam penelitian ini.

Bab II : Kajian Teori

Pada bab ini meliputi pemaparan data teoritis berisi tentang landasan teori terkait tentang tema tersebut, meliputi : teori regulasi emosi, regulasi emosi dalam al-Qur'an, aspek regulasi emosi menurut para mufassir, regulasi emosi dalam psikologis, aspek regulasi emosi, teori koping religius, definisi koping religius, aspek koping religius, strategi koping religius, fungsi koping religius, teori tafsir *mawḍū'i*, meliputi : definisi, pembagian, langkah-langkah, serta urgensi .

Bab III : Paparan Data

Pada bab ini berisi pemaparan tentang hasil data yang sudah ditemukan meliputi : ayat-ayat tentang regulasi emosi dalam al-Qur'an, dan regulasi emosi dalam al-Qur'an berdasarkan analisis koping religius.

Bab IV : Pembahasan

Pada bab ini berisi pemaparan analisis korelasi dan relevansi dari data teoritis dengan data hasil penelitian studi kepustakaan berupa : analisis konsep ayat-ayat tentang regulasi emosi dalam al-Qur'an, dan regulasi emosi dalam al-Qur'an menggunakan kajian analisis koping religius.

Bab V : Penutup

Pada bab ini merupakan bab terakhir yang bersisi penutup, yang meliputi kesimpulan dari seluruh usaha dan upaya yang telah penulis lakukan dalam penelitian ini, juga berisi saran-saran yang berkaitan dengan tema tersebut, serta memaparkan hasil jawaban – jawaban atas pertanyaan dalam rumusan masalah.

Daftar Pustaka

Pada bagian akhir, akan tercantum daftar referensi rujukan yang berkaitan dengan penulisan proposal ini agar pembaca dapat menelaah jauh hal – hal yang berkaitan dengan tema regulasi emosi.

BAB II

TEORI REGULASI EMOSI, *KOPING RELIGIUS*, *TAFSĪR MAWDŪ'I*

A. Teori Regulasi Emosi

1. Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an

Secara sederhana regulasi emosi dapat dipahami sebagai bentuk kontrol diri terhadap reaksi gejala emosional yang membabi buta serta tidak terkendali, yang pada akhirnya dapat berpengaruh terhadap perilaku dan pengalaman individu. Menurut Imam Ghazali dalam kitab "Ihya' 'Ulumuddin" mengelola amarah erat kaitannya dengan pengendalian diri dari gejolak hawa nafsu dan perkara bathil lainnya.²² Sebagaimana hadits Rasulullah SAW

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ
الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

"Telah menceritakan kepada kami [Abdullah bin Yusuf] telah mengabarkan kepada kami [Malik] dari [Ibnu Syihab] dari [Sa'id bin Musayyib] dari [Abu Hurairah] radliallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah." (HR. Bukhari)²³

Dalam al-Qur'an regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengelola amarah agar tercipta keseimbangan antara akal sehat dan

²² Imam Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin jilid 5 Terjemahan Prof. Tengku Ismail Yakub* (Jakarta: Replika Penerbit, 1989), 185-230.

²³ "Sahih al Bukhari 6114," Hadith, diakses 24 November 2024, <https://fawazahmed0.github.io/hadiths/books/bukhari/6114.html>.

rasional dengan hati yang tenang. Allah SWT menganugerahkan *qalb* kepada manusia sebagai instruksi dalam mengelola emosi dengan berusaha mengoptimalkan pergulatan hati (batin) dengan akal pikiran. Al-Qur'an telah memberikan gambaran potensi yang sama antara fungsi akal dan hati dalam membangun atau mengonstruksi kesadaran (alam bawah sadar) manusia untuk mengambil tindakan yang tepat.²⁴ Sebagaimana firman Allah SWT :

﴿ أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ ﴾ (الحج : ٤٦ : ٤٦)

*“Tidakkah mereka berjalan di bumi sehingga hati mereka dapat memahami atau telinga mereka dapat mendengar? Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta ialah hati yang berada dalam dada.” (Al-Hajj/22:46)*²⁵

Menurut Quraish Shihab kandungan ayat tersebut Allah SWT menganugerahkan hati yang bersih dan akal sehat kepada manusia, keduanya menentukan kualitas amal perbuatan yang dilakukan. Apabila dalam keadaan sehat maka akan melahirkan amal perbuatan yang haq (baik). Begitu sebaliknya karena terbutakan oleh perkara bathil (buruk).²⁶ Menurut Buya Hamka kandungan ayat tersebut merupakan

²⁴ Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 32-34.

²⁵ Al-Qur'an, 22:46.

²⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 9: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2002), 75-83.

dorongan bagi manusia untuk memanfaatkan potensi akal dan hati dengan belajar mengamalkan setiap pelajaran pengalaman kehidupan yang baik supaya dapat tidak terjerumus dalam lingkup kebathilan yang dapat membutakan mata hati nurani dan akal pikiran.²⁷

Dapat dipahami, regulasi emosi menurut perspektif al-Qur'an ialah memberdayakan potensi hati dan akal pikiran dengan membangun kesadaran diri untuk mengambil suatu keputusan yang tepat pada saat emosional berdasarkan nilai-nilai spiritualitas keagamaan. Dengan demikian, peran hati (*qalb*) sangat penting dan krusial dalam menentukan tindakan individu. Hati yang bersih memungkinkan individu lebih mudah untuk mengendalikan emosionalnya, sehingga dapat bersikap lebih tenang dan fokus menghadapi dinamika problem kehidupan.²⁸ Emosi dalam pandangan islam ialah wujud pemberian anugerah dari Allah SWT untuk manusia yang diciptakan sebagai makhluk sempurna. Sesuai firman Allah SWT sebagai berikut:

﴿ وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ﴾ (النجم/٥٣: ٤٣)

“Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis.” (QS. An-Najm (53):43)²⁹

²⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 9 : Aqidah, Syariah Manhaj (Adz-dzaariyaat – At-Tahriim) Juz 27 dan 28* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 237-244.

²⁸ Nur Arfiyah Febriani dan Ahmad Kamaluddin, “Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground,” *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman* 6, no. 01 (14 Juli 2022): 73–102, <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v6i01.277>.

²⁹ Al-Qur'an, 53: 43.

Penjelasan dalam tafsir al-Misbah bahwa Allah SWT menjadikan manusia tertawa dan menangis beserta menciptakan segala faktor penyebabnya. Allah SWT juga mengetahui secara pasti timing manusia akan tertawa dan menangis.³⁰ Menurut Wahbah Zuhaili dalam tafsir Munir, Allah SWT menciptakan segala sesuatu yang dapat membuat bahagia dan senang yaitu berupa amal kebaikan, serta segala sesuatu yang dapat membuat sedih yaitu berupa amal keburukan.³¹ Kemudian Sayyid Qutb menambahkan, betapa banyak manusia tertawa yang menjadikannya lalai dan terlena ketika di dunia, sehingga akhirnya menangis di akhirat tatkala tangisan itu tiada manfaatnya.³²

Pada konteks pembahasan ini, secara rinci dalam Al-Qur'an mengupas dan menelaah topik tersebut sebagai tuntunan dalam memberikan pengarahan manusia untuk pengendalian emosi. Sebab, dengan mengendalikan emosi akan memberikan dampak manfaat bagi kesehatan, yang marak diteliti secara ilmiah dan mendetail pada zaman modern ini. Al-Qur'an sebagai petunjuk manusia agar dapat mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan fisik dan psikis serta menghilangkan efek negatif.³³

³⁰ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 13: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an* (Lentera Hati, 2002), 435-436.

³¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 14 : Aqidah, Syariah Manhaj (Adz-dzaariyaat – At-Tahriim) Juz 27 dan 28* (Jakarta: Gema Insani, 2013), 157-164.

³² Sayyid Quthb, *"Tafsir Fi Zhilalil Qur'an : Di Bawah Naungan Al-Qur'an Jilid 8*, penerjemah, As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 81-84.

³³ Harmalis, Harmalis. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam." *Journal on Education* 4, no.4 (30 Agustus 2022): 1781–88, <https://doi.org/10.31004/joe.v4i4.2610>.

2. Aspek Regulasi Emosi Menurut Para Mufassir

Adapun langkah upaya untuk mengendalikan emosi dalam Al-Qur'an, di antaranya sebagai berikut :

a) Syukur

﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (الحديد/٥٧: ٢٣)

“Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan Nya kepadamu. dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.”³⁴

Menurut Hamka, kandungan ayat ini menunjukkan bagaimana sikap manusia dalam menghadapi gelombang kehidupan yang demikian. Di dalamnya dijelaskan agar manusia tidak mudah berputus asa jikalau kesulitan datang, karena ibarat dibalik curamnya jalan terjal saat mendaki pasti akan menemui jalan menurun. Berusaha tetap tenang, jangan gelisah, jangan berputus asa. Kelak semua pasti akan bertemu dengan kebahagiaan.³⁵ Quraish Shihab menambahkan, bahwa ayat ini menjadi pengingat agar manusia tidak berduka cita secara berlebihan dan melampaui batas kewajaran yang dapat mengakibatkan putus asa terhadap hal yang disukai ternyata luput darinya, supaya manusia jangan terlalu

³⁴ Al-Qur'an, 57: 23.

³⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 9: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi* (Depok: Gema Insani, 2020), 7188-7193.

gembira sehingga bersikap terlena, lalai sombong terhadap limpahan yang Allah SWT berikan kepada manusia.³⁶

Dalam tafsir Munir dijelaskan bahwa, larangan yang dianjurkan tidak berhubungan terhadap tabiat dan sifat alamiah manusia. Akan tetapi, larangan yang ada ialah berkaitan dengan sebab yang melatarbelakangi kemarahan tersebut bermula kemunculan hal tercela dari kegembiraan dan kesedihan, yakni sikap kufur nikmat, tidak bersyukur, selalu mengeluh, menggerutu, dan tidak sabar atas segala hal yang terjadi.³⁷ Sayyid Quthb menggambarkan, ketika dalam diri manusia tertanam mindset bahwa sesuatu yang dilaluinya dan meyakini segala peristiwa yang terjadi didunia ini bagian takdir yang telah dirancang dan diketahui oleh Allah SWT maka, manusia akan lebih tenang dan bijak dalam menghadapi rangkaian peristiwa yang terjadi. Sehingga, tidak mudah bersedih dengan kejadian yang mengguncangnya dan tidak terlalu gembira atas limpahan nikmat, yang akan membuat lalai dan terlena. Sebab, ketika rida pada takdir Allah SWT dengan penuh tawakkal akan membawa seseorang lebih bijak dalam memahami segala sesuatu yang telah terjadi merupakan kehendak Allah SWT.³⁸ Dari penjelasan para mufassir mengenai ayat ini dapat disimpulkan bahwa janganlah manusia tertipu oleh kebahagiaan duniawi

³⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 14 : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 42-44.

³⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 14 : Aqidah, Syariah Manhaj (Adz-dzaariyaat – At-Tahriim) Juz 27 dan 28* (Jakarta : Gema Insani, 2013), 356-362.

³⁸ Sayyid Quthb, “*Tafsir Fi Zhilalil Qur’an : Di Bawah Naungan Al-Qur’an Jilid 9*, penerjemah, As’ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), 173-174.

yang Allah berikan, sehingga membuat lalai terlena dan menyombongkan apa yang telah diberikan Allah SWT. Ayat tersebut menganjurkan manusia agar mengendalikan emosi dengan melatih rasa syukur yang dapat mengantarkan menuju jalan dalam menggapai riḍa Allah SWT. Jangan berputus asa atas ujian cobaan yang menimpa atas ulah kesalahan sendiri, yakinlah Allah SWT dapat mengubah keadaan hamba-Nya dari sempit menjadi lapang begitu pula sebaliknya. Bersabarlah atas segala keadaan yang dialami, Allah SWT mempunyai hak besar peranan besar dalam takdir hambaNya tersebut, selama manusia memiliki keimanan terhadap qada' qadar, maka tiada tempat keputusasaan dalam dirinya.³⁹

b) Katarsis (pengalihan)

Pada pengendalian emosi marah, dalam Al-Qur'an telah diceritakan kisah Nabi Musa terdapat dalam QS. Al-A'rāf ayat 150 dan kisah Nabi Yunus dalam QS. Al-Anbiyā' ayat 87. Dalam kisah Nabi Musa telah digambarkan apabila dalam kondisi marah, kemarahannya tersebut tidak dilampiaskan secara brutal dalam artian Nabi Musa tidak melampiaskan amarahnya terhadap objek yang memicu amarah, hal ini disebut sebagai pengendalian emosi model katarsis (pengalihan). Sedangkan dalam kisah Nabi Yunus, model pengalihan emosi dengan meninggalkan objek yang dimarahi. Menghindari sesuatu yang memperkeruh emosi untuk sementara waktu, mencari celah membuka ruang untuk diri agar tidak muncul

³⁹ Maria Qibtiyah, "Emosi Dalam Perspektif Al Qur'an." (Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, PTIQ Jakarta 2023), <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/1393/>.

tindakan pelampiasan emosi yang tidak wajar. Cara tersebut merupakan bentuk ekspresi penentangan tanpa perlawanan, dalam kondisi marah terkadang tanpa disadari sangat mudah kalut terbawa perasaannya, sehingga muncul anggapan bahwa cara yang dilakukan adalah benar tanpa mengesampingkan ego dan memunculkan logika.⁴⁰⁴¹

c) Pemberian Maaf

﴿ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴾ (آل عمران / ٣ : ١٣٤)

(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”⁴²

Dalam ayat tersebut dapat kita pahami tingkat atau kualitas takwa orang mukmin. Pertama sikap murah hati, dalam berbagai keadaan baik waktu senang maupun susah. Artinya ketika dalam keadaan berkecukupan ataupun sederhana memiliki jiwa kaya hati (dermawan). Naik menuju satu tingkat level lagi, yakni cakap menahan amarah. Maksudnya dalam hal ini bukan tidak ada perasaan amarah sama sekali, yang dituju adalah pengelolaan emosi. Karena setiap manusia pasti dibekali perasaan marah dan itu terbilang wajar apabila dapat difilter ke arah positif, sebab orang yang tidak memiliki perasaan tersebut bisa dikatakan lemah ambisi serta

⁴⁰ *Ibid.*, 69-70.

⁴¹ Akhmad Zainul Arifin, “*Emotional Intelligence Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)*.” (Skripsi, UIN KH Achmad Siddiq Jember, 2024), <http://digilib.uinkhas.ac.id/34626/>.

⁴² Al-Qur’an, 3: 134.

ogah-ogahan tanpa mempunyai motivasi dalam menjalani kehidupan. Tingkatan paling mendasar adalah kemampuan mengendalikan diri saat dalam kondisi emosional, karena hal tersebut menjadi fondasi pilar kehidupan. kemudian level berikutnya yakni memberi maaf. Selanjutnya level klaster tertinggi yaitu mampu menahan amarah, memberi maaf serta diiringi tetap berbuat kebaikan terhadap orang yang telah zalim. Hal tersebut sudah menunjukkan ciri-ciri jiwa yang terlatih dengan ketakwaan.⁴³

Menurut Quraish Shihab dijelaskan konteks dalam menghadapi kesalahan orang lain, pada ayat ini sudah menunjukkan tiga klaster manusia sesuai jenjang sikapnya. Pertama, mampu menahan dan mengendalikan emosi walaupun terbesit pikiran yang berkecamuk menuntut balas, perasaan tidak bersahabat, akan tetapi berusaha untuk tidak menuruti ajakan hawa nafsu dari hati dan pikiran. Selain itu, menahan diri agar tidak muncul kata-kata kotor ataupun perbuatan negatif. Tingkat selanjutnya, ialah memaafkan (berdamai). Langkah memaafkan dapat dilakukan dengan mencoba menghapus bekas sayatan goresan luka hati akibat kesalahan atau kekhilafan yang telah dilakukan terhadapnya. Pada tahap ini, pihak bersangkutan sudah menghapus jejak luka seolah tidak pernah terjadi suatu hal. Kemudian, untuk menuju tingkat ketiga Allah SWT menyukai orang yang berbuat kebaikan, yakni bukan hanya

⁴³ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 2: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi*, (Depok: Gema Insani, 2020), 922-929.

sekadar menahan emosional dan memaafkan saja, akan tetapi justru tetap bersikap baik kepada orang yang pernah zalim melakukan kesalahan kepada kita.⁴⁴ Dari pemaparan para mufassir mengenai ayat di atas, dapat disimpulkan bahwa seruan al-Qur'an menghimbau manusia agar belajar menahan amarah, memaafkan kesalahan orang lain, karena kedua hal tersebut memiliki peranan dalam melatih dan mendidik jiwa manusia agar bersikap lebih bijak dalam toleransi satu sama lain.

3. Regulasi Emosi Dalam Psikologis

Definisi regulasi emosi dalam konteks psikologi, secara sederhana dapat dirumuskan sebagai bentuk upaya individu dalam mengelola dan mengatur kendali diri terhadap kemunculan respons emosional agar sesuai dengan intensitas (porsi) yang tepat, nantinya diharapkan individu tetap dalam kondisi tenang dalam situasi dan kondisi di bawah tekanan apa pun. Thompson menjelaskan regulasi emosi merupakan sikap reflektif sebagai bentuk usaha untuk mengelola suatu kondisi dalam rangka mencapai tujuan emosi yang diharapkan. Faktor pendukung regulasi emosi melibatkan unsur intrinsik (dari diri sendiri) dan unsur ekstrinsik (dari lingkungan) yang berperan untuk mengenali, mengamati, memonitor, mengevaluasi, dan mengontrol reaksi emosional untuk mencapai sasaran tertentu. Secara sederhana, kemampuan memonitor emosi ialah bentuk kesadaran diri dalam memahami proses pengolahan emosi perasaan dan pikiran, kecakapan atau

⁴⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 2 : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran* (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 220-221.

keterampilan dalam mengenali pemicu kemunculan sumber emosi dengan mengevaluasi validitas informasi yang menyulutnya dan berusaha mengalihkan fokus perhatian terhadap hal positif.⁴⁵

Yang dimaksud kemampuan mengevaluasi emosi adalah pengelolaan dalam menciptakan keseimbangan emosi yang dirasakan seseorang, dapat memprediksi maupun mengantisipasi penyebab kemunculan amarah di berbagai situasi dan keadaan terlebih dalam hal emosi negatif. Tidak hanya itu, kecakapan dalam memodulasi emosi dapat dilakukan dengan cara mampu menahan diri agar tidak berbuat anarkis, berusaha mengatur atau mengontrol raut mimik wajah dan ekspresi gerak gerik tubuh dengan tepat meskipun dalam kondisi yang tidak menyenangkan (tertekan). Faktor pendukung yang diperlukan individu untuk regulasi emosi ialah keyakinan diri, ketenangan, dan fokus terhadap sumber masalah yang di hadapi. Ketiga faktor ini mempunyai korelasi hubungan yang kuat, erat kaitannya dengan keterampilan individu dalam mengelola emosinya.⁴⁶

Gratz dan Roemer mengungkapkan terdapat empat aspek kriteria kecakapan individu dalam meregulasi emosi, yakni : *pertama*, menerima emosi (*acceptance of emotional response*) memberi ruang pada diri untuk tidak melawan hal yang dapat memicu kemunculan emosi negatif dalam menghadapi permasalahan. *Kedua*, strategi regulasi emosi (*strategies to*

⁴⁵ Hanum Hasmarlin dan Hirmaningsih Hirmaningsih, “*Self-Compassion* Dan Regulasi Emosi Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (16 Desember 2019): 148–56, <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>.

⁴⁶ Agus Santoso, *Mengontrol Emosi Menjadi Seni: Ekhprasis Tulisan Emosi* (Surabaya: Global Aksara Pres, 2021), 8-18.

emotion regulation) individu memiliki keyakinan serta kemampuan untuk mengantisipasi suatu masalah, mengoptimalkan emosi secara efektif dalam artian dapat menguasai situasi dan menemukan kiat untuk mengurangi tekanan emosi negatif agar kembali lebih tenang. *Ketiga*, keterlibatan tujuan perilaku (*engaging in goal directed behavior*) individu teguh dengan prinsip yang diyakini tidak mudah terprovokasi, konsentrasi dan fokus berusaha untuk berpikir logis agar emosi negatif yang dirasakannya segera beralih. *Keempat*, kontrol respons emosi (*control emotional responses*) bentuk respons individu dalam mengontrol emosi yang dirasakannya baik meliputi aspek fisiologis, tingkah laku, nada suara dan lain sebagainya. Dengan harapan individu dapat mengelola tingkah laku dan ekspresi secara tepat meskipun dalam kondisi emosi yang sedang memuncak atau tidak stabil.⁴⁷⁴⁸

4. Aspek Regulasi Emosi

Mengendalikan emosi merupakan suatu hal teramat penting, sebab pada kenyataannya emosi memiliki peranan atau posisi untuk menjalin pola komunikasi atau interaksi kepada orang sekitar. Untuk itu terdapat beberapa peraturan untuk mengendalikan emosi, di antaranya sebagai berikut :⁴⁹

⁴⁷ Dewi Eko Wati dan Intan Puspitasari, “Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, Dan Regulasi Emosi Orang Tua,” *Jurnal Varidika* 30, no. 1 (2018): 21–26, <https://journals.ums.ac.id/index.php/varidika/article/view/6541>.

⁴⁸ Alif Muarifah, “Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua Terhadap Anak,” *Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua Terhadap Anak*, 10 September 2020, <https://eprints.uad.ac.id/20344/>.

⁴⁹ Rusmaladewi Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, Henny Anggraini “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud Fkip Upr.” *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi: Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 33–46, <https://doi.org/10.36873/jph.v16i2.2242..>

- a. Berani dalam menghadapi situasi emosi tersebut, melawan dan menekan segala perasaan gelisah ketakutan yang dapat memicu penyebab munculnya perasaan marah.
- b. Menelaah ulang situasi yang menjadi pemicu munculnya emosi, hal ini bukan sesuatu yang mudah karena membutuhkan peran logika dan hati nurani dalam prosesnya.
- c. Meningkatkan sikap realistis dan rasa humor. Karena kedua hal tersebut dapat membantu meringankan atau mengurangi efek dari ketegangan emosi. Dampak dari emosi menyita energi ekstra akibat perubahan fisiologis emosi secara otomatis sel dan jaringan tubuh ikut rusak. Dalam hal ini diperlukan kondisi yang tenang, rileks, santai agar gemuruh emosi semakin mereda dan segera pulih kembali.
- d. Menanggulangi atau mengatasi problem yang menjadi faktor sumber emosi. Sebab memecahkan akar permasalahan lebih baik daripada hanya sekedar mengendalikan emosi tanpa disertai tindakan memutus benang merah dengan menelisik sebab akibat yang memicu timbulnya permasalahan.

Adapun pemaparan dalam buku “Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di Dalam Al-Qur’an” Karya M. Darwis Hude, di dalamnya memuat pembagian model pengendalian emosi di antaranya sebagai berikut :⁵⁰

⁵⁰ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis* (Jakarta: Erlangga, 2006), 264.

a. Model *Displacement* (Perpindahan atau Pengalihan)

Manusia sebagai makhluk sosial, hakikatnya setiap individu membutuhkan relasi pihak lain untuk membangun pola komunikasi agar terjalin interaksi sosial kemasyarakatan demi keberlangsungan hidup. Namun terkadang dalam proses interaksi sering kali ditemukan berbagai kendala seperti cacian, perbedaan pendapat, perselisihan hingga menimbulkan hubungan sosial menjadi renggang. Berangkat dari hal tersebut, muncul berbagai persoalan kehidupan baik material maupun imaterial khususnya kondisi emosional. Ketika keadaan amarah mulai pelik dan memuncak maka akan berdampak terhadap rusaknya tatanan kehidupan dan menimbulkan masalah baru. Untuk itu, diperlukan langkah untuk mereduksi emosi agar tidak berkelanjutan dan berlarut-larut dengan cara meminimalisir faktor penyebab kemunculan permasalahan. Salah satu di antaranya adalah model *displacement* dalam artian pengalihan emosi pada objek lain. Secara sederhana model *displacement* merupakan pengalihan dorongan emosi agresif yang tidak dapat diterima logika terhadap selain objek yang tidak ada kaitannya dengan hal tersebut, sehingga dorongan asli dari emosi agresif perlahan lemah tersamarkan. Berikut ini beberapa bentuk model *displacement* atau pengalihan emosi yakni :

1) Katarsis

Katarsis adalah menuangkan atau mengekspresikan emosi melalui tindakan bukan seperti keadaan semestinya. Pada umumnya seseorang melepaskan emosi secara brutal dan agresif terhadap segala sesuatu yang berada di sekitar mereka. Namun, katarsis ini menyalurkan emosi pada objek lain bukan pada sumber emosi tersebut yang bertujuan untuk mengurangi agresi, kecemasan, ketakutan. Model katarsis yang dianjurkan yakni mengarah pada relaksasi, agar dapat menanggulangi kobaran emosi yang berlebihan dan mencegah emosi yang berkelanjutan.⁵¹

2) Rasionalisasi

Rasionalisasi merupakan proses pengalihan dari sebuah tujuan yang tidak tercapai ke dalam bentuk lain dengan menciptakan sebuah persepsi atau penalaran yang logis yang berbeda pada semestinya. Tujuan rasionalisasi ialah untuk mengendalikan emosi dan mengurangi kekecewaan yang timbul ketika tidak dapat atau gagal dalam menggapai tujuan. Metode ini menghadirkan warna atau motif yang layak sebab dilakukan dengan cara memberikan alasan yang baik dan tepat, serta penuh keyakinan terhadap hal yang dilakukan.⁵²

⁵¹ *Ibid.*, 264-266.

⁵² *Ibid.*, 266-268.

3) Dhikrullāh

Dhikrullāh yakni mengingat Allah disertai dengan penuh penghayatan dalam berbagai situasi dan kondisi karena dengan mengingat Allah mampu menanggulangi atau menepis emosi negatif dan mengalihkannya kepada emosi positif. Dengan model pengalihan ini diharapkan mampu menjauhkan dari kecenderungan negatif dalam menyikapi sesuatu. Dhikrullāh dapat dilakukan dengan beragam cara baik itu dalam wujud melafalkan kalimah ṭayyibah, wirid, doa, tilawah al-Qur'an, dan kegiatan lainnya. Sebab hal tersebut dapat membuat hati seseorang menjadi tenteram dan juga tenang dalam menghadapi berbagai permasalahan bahkan dalam keadaan ekspektasi dan harapan tidak sesuai.⁵³

b. Model Penyesuaian Kognisi (Penyesuaian Kognitif)

Banyaknya peristiwa atau kejadian emosi di lingkungan sekitar yang sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari memberikan sumbangsih pengalaman hidup. Manusia dapat memosisikan diri berdasarkan cara pandang yang ingin mereka gunakan seperti cara pandang positif atau negatif. Metode ini biasa dikenal dengan model kognisi. Penyesuaian kognitif merupakan metode yang diterapkan untuk menilai sesuatu berdasarkan pada paradigma subyek sesuai dengan pemahaman atau sudut pandang yang diharapkan. Berikut ini beberapa cara dalam menerapkan metode ini yang dapat dilakukan adalah atribusi positif atau berbaik sangka (*ḥusnuzan*), empati, dan altruisme. Setiap kognisi sangatlah berpengaruh terhadap

⁵³ *Ibid.*, 268-270

perilaku dan sikap seseorang. Apabila seseorang selalu mengedepankan kognisi ke arah positif, maka mereka cenderung akan berusaha memahami setiap kejadian dari sudut pandang positif. Demikian juga sebaliknya, apabila seseorang selalu mengedepankan cara pandang negatif maka mereka cenderung akan menilai sesuatu dari kaca mata negatif pula. Salah satu contoh penerapan model pengendalian ini ialah ḥusnuzan. Ḥusnuzan merupakan suatu proses penempatan persepsi supaya berada dalam wacana positif. Di mana setiap masalah selalu dipandang dari kaca mata positif. Ada pula su'uzan atau prasangka negatif ini memicu kemunculan emosi yang berkepanjangan, sehingga apabila prasangka negatif ini diterapkan akan melahirkan dampak energi buruk atau negatif.⁵⁴ Sebagaimana dijelaskan dalam hadith berikut ini :

حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي عُمَرَ حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ قَالَ وَسَمِعْتُ عَبْدَ بَنٍ حُمَيْدٍ يَذْكُرُ عَنْ بَعْضِ أَصْحَابِ سُفْيَانَ قَالَ قَالَ سُفْيَانُ الظَّنُّ ظَنَانٍ فَظَنُّوا إِنَّهُمْ وَظَنُّوا لَيْسَ بِإِثْمٍ فَأَمَّا الظَّنُّ الَّذِي هُوَ إِثْمٌ فَالَّذِي يُظَنُّ ظَنًّا وَيَتَكَلَّمُ بِهِ وَأَمَّا الظَّنُّ الَّذِي لَيْسَ بِإِثْمٍ فَالَّذِي يُظَنُّ وَلَا يَتَكَلَّمُ بِهِ

“Telah menceritakan kepada kami Ibnu Abi Umar, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Sufyan, dari Abu az-Zinad, dari al-A'raj, dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: "Jauhilah oleh kalian prasangka (buruk), sebab prasangka itu merupakan ungkapan yang paling dusta." Abu Isa berkata: "Hadis ini hasan shahih. Aku juga

⁵⁴ *Ibid.*, 270-274.

mendengar Abd bin Humaid menyebutkan perkataan sebagian sahabat Sufyan, bahwa Sufyan berkata, 'Prasangka terbagi menjadi dua, yaitu prasangka yang mengandung dosa dan prasangka yang tidak mengandung dosa. Yang mengandung dosa adalah seorang yang membicarakan prasangkanya, sedangkan yang tidak mengandung dosa adalah seorang yang tidak ingin membicarakan prasangkanya.'(HR. Tirmidhī)⁵⁵

c. Model Coping

Coping bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Dalam artian segala sesuatu yang terjadi menimpa diri sebisa mungkin respons kita untuk dapat menghadapi, menerima, mengatasi, menanggulangi bahkan berusaha menguasai dengan sekuat tenaga sesuai kemampuan yang ada atau dimiliki. Faktor kepribadian, lingkungan, sosial, dan lain sebagainya menjadi latar belakang pengalaman seseorang dalam menghadapi setiap permasalahan. Hal ini sangat mempengaruhi kemampuan individu berperan dalam menghadapi situasi kondisi yang pelik. Dalam kehidupan, sering kali dihadapkan pada berbagai persoalan yang tidak mudah diatasi dan juga dihadapkan dengan sesuatu hal yang tidak disukai sehingga sangat berpotensi membakar emosi. Untuk menanggulangnya terdapat beberapa hal yang bisa dilakukan yakni muhasabah, bersabar, bersyukur, memberi maaf, dan beradaptasi (adjustment). Karena langkah tersebut akan membawa atau melatih setiap individu untuk menahan emosi negatif yang terus menekannya. Sehingga diharapkan dapat memberikan dampak positif yang dapat

⁵⁵ “Hadits Tirmidzi 1911 tentang ‘Berkhanti dan menyambung silaturahmi: Buruk sangka,’” diakses 25 Juli 2024, <https://hadits.in/tirmidzi/1911>.

membantu memudahkan dalam proses adaptasi serta belajar berdamai memaafkan hal sekitar yang telah membuat emosi atau kecewa.⁵⁶

B. Teori Koping Religius

1. Definisi Koping Religius

Pada dasarnya setiap manusia pasti memiliki keyakinan kepada Tuhan ketika dihadapkan dengan kondisi terhimpit, terdesak, tertekan dan lain sebagainya. Mereka akan mencari jalan pulang ataupun sandaran untuk meluapkan segala gejolak yang tengah dirasakan. Menurut Pargament, koping religius adalah upaya memahami dan mengatasi sumber stres secara fisik maupun psikis melalui kegiatan keagamaan seperti melakukan praktik ibadah agar mempererat hubungan antara manusia dengan Tuhan. Pargament menyatakan bahwa strategi koping religius cenderung digunakan saat seseorang tidak bisa meluapkan curahan hati kepada orang lain dalam keadaan tidak mampu menghadapi kenyataan problematika yang tengah bergulir. Hal tersebut menjadi bukti bahwa koping religius menjadi alternatif dalam meminimalisir pengaruh negatif dampak emosional.⁵⁷

⁵⁶ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (16 September 2017): 101–7, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

⁵⁷ Tiyas Yasinta, "Koping Religius Pada Individu Yang Mengalami Konversi Agama." (Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/26493/>

McMahon dan Biggs membuktikan dalam penelitiannya, bahwa apabila seseorang menerapkan konsep koping religius dalam kehidupannya dengan diikuti penerapan nilai dan prinsip religiusitas atau spiritual yang tinggi maka akan mengurangi kecemasan seseorang dalam menghadapi masalah hidup. Oleh karena itu, aspek spiritual atau kerohanian dapat memberikan energi positif membangkitkan kepercayaan diri dan optimisme bagi pelakunya.⁵⁸ Berdasarkan pengertian yang telah dipaparkan, bahwa koping religius adalah teknik atau usaha yang dilakukan seseorang dengan melibatkan unsur religius keagamaan di dalamnya, yakni wudu, shalat, berdo'a, dhikir, dan lain sebagainya. Sebagai acuan untukantisipasi menghadapi masa sulit sehingga diharapkan akan memunculkan efek positif bagi kesehatan, kejiwaan, serta ketenteraman hati agar lebih tenang dan fokus dalam mengatasi masalah atau tekanan kehidupan yang berasal dari faktor internal maupun eksternal.⁵⁹

Koping religius dalam perspektif islam berkaitan erat dengan tantangan, ujian, dan masalah. Tantangan dan ujian merupakan situasi yang sulit, datang silih berganti untuk menguji keimanan dan ketakwaan seseorang pada Allah SWT. Koping religius dalam islam dapat dijelaskan sebagai suatu tindakan untuk senantiasa mengingat, berserah diri serta

⁵⁸ Sabrina Etika Utami dkk., "Peran Religious Coping Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Journal on Education* 5, no. 3 (9 Februari 2023): 8299–8307, <https://jonedu.org/index.php/joe/article/view/1618>.

⁵⁹ Dwi Sulistyani, Ratna Supradewi, dan Diany Ufieta Syafitri "Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Proyeksi* 14, no.1 (9 Maret 2020): 22–31 <https://doi.org/10.30659/jp.14.1.22-31>.

meminta pertolongan kepada Allah SWT atas kesulitan yang tengah dialami. Keyakinan akan hal itu dapat memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai masalah. Hal ini disebutkan pula dalam firman Allah QS. Ar Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa mengingat, berserah diri dan meminta pertolongan dari Allah dapat dilakukan dengan beberapa kegiatan keagamaan maupun praktik ibadah, seperti berwuđu, shalat, berdo'a, berdhikir, membaca al-Qur'an, dan lainnya.⁶⁰

2. Aspek Koping Religius

Menurut Pargament, menyebutkan bahwa aspek *religious coping* terdiri dari dua pola yaitu *positif religious coping* dan *negatif religious coping*. Adapun bentuk koping religius positif menurut Pargament diidentifikasi menjadi beberapa aspek yaitu:

- a. *Benevolent religious reappraisal*: menggambarkan kembali stresor melalui agama sebagai kebaikan dan sesuatu yang menguntungkan.
- b. *Collaborative religious coping*: mencari kontrol kendali melalui hubungan kerja sama dengan Allah dalam pemecahan masalah.
- c. *Seeking spiritual support*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang Allah.
- d. *Religious purification*: mencari pembersihan spiritual melalui amalan religius.

⁶⁰ Angganantyo, Wendio. "Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v2i1.1769>.

- e. *Seeking spiritual connection*: mengalami rasa keterhubungan dengan kekuatan yang melampaui.
- f. *Seeking support from clergy or members*: mencari kenyamanan dan keamanan melalui cinta dan kasih sayang saudara seiman dan alim ulama.⁶¹
- g. *Religious helping*: usaha untuk memberikan dukungan spiritual dan kenyamanan kepada orang lain atau sesama.
- h. *Religious forgiveness*: mencari bantuan agama untuk beralih dari kemarahan, sakit hati, dan ketakutan yang terkait dengan tersinggung untuk perdamaian .
- i. *Active religious surrender*: menyerahkan kendali aktif kepada Tuhan.
- j. *Seeking religious direction*: mencari bantuan agama dalam menemukan arah baru untuk hidup saat seseorang merasa sudah tua dan mungkin tidak lagi dapat hidup lebih lama.
- k. *Religious conversion*: mencari agama untuk perubahan radikal dalam hidup.
- l. *Religious distraction*: terlibat dalam kegiatan keagamaan untuk mengalihkan fokus dari pemicu stres.⁶²

⁶¹ Andi Tenri Novita Kur'ani, "Pengaruh *Subjective Well-Being* dan *Religious Coping* terhadap stres pada anggota Bintara Polisi di Polda Banten," (Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2016, 2016), <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38741>.

⁶² Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif," *Jurnal Psikologi UGM* 39, no. 1 (2012): 46–66, <https://www.neliti.com/id/publications/127119/>.

3. Strategi Koping Religius

Berikut ini strategi koping religius menurut Pargament yakni : *collaborative* merupakan gaya kolaboratif yang dimaksudkan adalah tempat di mana individu dan Tuhan dipahami sebagai peserta aktif dalam proses pemecahan masalah. Strategi koping yang melibatkan Tuhan dan individu dalam kerjasama memecahkan masalah individu.⁶³

Adapun strategi koping religius positif (*Positive Religious Coping*) menurut Aflakseir dan Coleman di antaranya sebagai berikut :

- 1) *Religious Practice*, yakni dengan melakukan serangkaian aktivitas atau praktik kegiatan spiritual keagamaan seperti shalat, do'a, dan lain sebagainya. Gambaran aspek ini ialah individu konsentrasi dan fokus menjalankan ibadah serta menunaikan amar ma'ruf nahi munkar sesuai tuntunan agama.
- 2) *Benevolent Reappraisal*, yaitu merefleksi atau introspeksi kembali terhadap problematika kehidupan yang terjadi dalam sudut pandang positif melalui kaca mata agama atau spiritualitas. Gambaran aspek ini ialah melatih individu untuk bijaksana dalam mengambil langkah dan memetik pelajaran dari setiap masalah atau problem yang terjadi.
- 3) *Active Religious Coping*, yaitu menumbuhkan keyakinan dan memupuk keteguhan hati, bahwa Tuhan akan memberikan jalan atau takdir yang terbaik untuk para makhluk-Nya (individu telah melakukan ikhtiar

⁶³ Muchlisin Riadi, "Koping Religius" 29 September (2022), diakses 24 Maret 2024 <https://www.kajianpustaka.com/2022/09/koping-religius.html>

semaksimal mungkin kemudian selanjutnya berserah dan percaya Tuhan berperan sebagai pengendali dimensi alam jagat raya). Seperti contoh : yakin terhadap takdir bahwa Tuhan akan mengabulkan permohonan seseorang sesuai kebutuhan dan porsi yang tepat.⁶⁴

4. Fungsi Koping Religius

Menurut Pargament dalam pengukuran pendekatan religious coping dapat dilakukan dengan melihat indikator religious coping yang terdapat di dalam dimensi religious coping yaitu: menemukan makna, kontrol diri, kenyamanan dan kedekatan dengan Tuhan, menjalin hubungan dengan orang lain dan kedekatan dengan Tuhan, menciptakan perubahan dalam hidup.⁶⁵

C. Teori *Tafsīr Mawḍū'i*

1. Definisi *Tafsīr Mawḍū'i* Menurut Para Ahli

Kata mawḍū'i (مَوْضُوعِي) berasal dari bahasa Arab dalam bentuk isim maf'ul dari fi'il māḍi waḍa'a (وَضَعَ) dengan tambahan huruf ya' ber'irab naṣab (faṭḥah) pada akhir katanya. Kata waḍa'a mengandung makna menaruh, menempatkan, meletakkan, menumpangkan, menitikberatkan,

⁶⁴ Vega Meiryska Dwi Anjani, "Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri)." *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2019): 219–37.

⁶⁵ Ratna Supradewi, "Koping Religius Dan Stres Pada Guru Sekolah Islam," *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1, no. 0 (6 Januari 2020): 150–65, <https://doi.org/10.30659/psisula.v1i0.7700>.

memalangkan, memijakkan, menjadikan, dan membubuhkan.⁶⁶ Sedangkan kata *mawḍūʿi* memiliki arti topik, persoalan, materi, ungkapan, subjek, tematik, judul, dan pokok pembahasan atau pembicaraan. Jika dilihat dari perspektif ilmu semantik, *tafsīr mawḍūʿi* berarti menafsirkan al-Qurʿan menurut tema atau topik tertentu, dalam bahasa Indonesia *tafsīr mawḍūʿi* biasa dikenal dengan sebutan tafsir tematik atau tafsir topikal.

Adapun definisi *tafsīr mawḍūʿi* menurut pandangan para ulama di antaranya sebagai berikut :

- a. Menurut Muḥammad Baqir As-Ṣadar, *tafsīr mawḍūʿi* ialah kajian objektif yang mengangkat suatu topik tertentu dengan menyajikan tema yang berkaitan dengan sosial kemasyarakatan, akidah, maupun kosmos alam semesta yang cenderung mengkaji serta mengevaluasi dari sudut pandang al-Qurʿan agar dapat menghasilkan teori dari al-Qurʿan terkait topik tersebut. Beliau juga menuturkan *tafsīr mawḍūʿi* sebagai metode at-tawkidīy yakni metode penafsiran terfokus melacak jawaban al-Qurʿan dengan cara mengumpulkan ayat-ayat al-Qurʿan yang mempunyai kesamaan tujuan, berkaitan dengan tema tertentu dan menertibkannya sesuai dengan asbabun nuzul. Kemudian memberikan penjelasan kandungan ayat dan munasabah antar ayat tersebut, serta tahap terakhir meingistinbatkan hukumnya.

⁶⁶ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pondok Pesantren al-Munawwir, 1984 (Surabaya : Pustaka Progresif , 1997), 1564.

- b. Menurut 'Abdullāh Al-Ḥay Al-Farmawī bahwa *tafsīr mawḍū'i* merupakan istilah baru dari ulama zaman modern. Adapun pengertiannya ialah mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki maksud yang sama dalam persoalan suatu topik tema dan menyusunnya berdasarkan asbab nuzul ayat tersebut. Kemudian para mufassir memberikan keterangan dan penjelasan serta menarik kesimpulan.
- c. Menurut Muṣṭafa Muslim, pengertian *tafsīr mawḍū'i* yakni : pertama, penjelasan tentang suatu hal terkait dengan satu tema dari beragam tema kehidupan sosial dan ilmiah dari sudut pandang al-Qur'an untuk melihat bagaimana konsep al-Qur'an dalam menyikapi problematika tersebut. Kedua, mengumpulkan beragam ayat-ayat yang berbeda dari berbagai surah dengan ketentuan tema tersebut harus saling berkaitan baik dilihat dari segi lafaz (bahasa) maupun dari segi hukum yang terkandung dalam ayat-ayat tersebut dan penafsirannya sesuai dengan *maqāṣid al-Qur'aniyyah*. Ketiga, menjelaskan suatu tema tertentu dari beberapa ayat yang terdapat dalam satu surah ataupun dari berbagai macam surah.⁶⁷
- d. Menurut Aḥmad Raḥmaniy, *tafsīr mawḍū'i* merupakan metode kontemporer dalam studi al-Qur'an yang bertujuan mengeksplorasi beragam jenis tema, termasuk sosial kemasyarakatan, humaniora,

⁶⁷ Yasif Maladi dkk, *Makna dan Manfaat Tafsir Mawḍū'i* (Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), 93-113.

kosmos alam semesta, dan lain sebagainya. Melalui metode tersebut, mengkaji satu topik melalui tafsir ayat ayat yang berkaitan bertujuan untuk menghasilkan konseptualisasi yang kuat tentang teori atau topik sesuai dengan tema yang diangkat.

- e. Menurut 'Abdul Sattar Fathullāh Sa'īd, pengertian *tafsīr mawḍū'i* terbagi dalam dua sudut pandang. Pertama, dari segi *al-murakkab al-waṣfiy* (sesuatu yang disifatinya) ialah ilmu yang membahas tentang hukum- hukum dalam al-Qur'an terkait persoalan yang memiliki persamaan makna dan tujuan, dengan cara mengumpulkan ayat yang terpecah dan berbeda-beda, kemudian menjelaskan maksud dari ayat tersebut dengan mengkaji unsur pokok di dalamnya menggunakan syarat khusus lalu mengikatnya dengan ikatan yang komprehensif. Kedua, dari *al-fan al-mudawwān* (seni yang tertulis), merupakan disiplin ilmu di dalamnya mengumpulkan nas atau hukum al-Qur'an dengan penjelasan penafsiran ilmiah berasaskan tema yang sama, akan tetapi peneliti menuliskannya pada pembahasan tersendiri berdasarkan ensiklopedia tafsir analitik. Dalam melakukan kajian ini, peneliti tetap merujuk kembali pada topik yang diinginkannya dan mengetahui posisi penjelasan al-Qur'an terkait dengan tema tersebut dengan cara yang mudah dan efektif.⁶⁸

⁶⁸ Dinni Nazhifah dan Fatimah Isyti Karimah, "Hakikat Tafsir Maudhu'i dalam al-Qur'an," *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 3 (25 Juli 2021): 368–76, <https://doi.org/10.15575/jis.v1i3.13033>.

f. Menurut pandangan mayoritas ulama, *tafsīr mawḍū'i* ialah metode penafsiran dengan menghimpun seluruh ayat al-Qur'an yang memiliki kesamaan tema dan tujuan. Semua ayat yang berkaitan dengan tema tersebut dikaji secara tuntas terperinci dan dihimpun secara menyeluruh meliputi asbabun nuzul, kosakata (mufradat) dan lain sebagainya. Dalam proses telaah maupun kajiannya didukung oleh dalil yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, baik argumen tersebut berasal dari al-Qur'an, hadith, maupun pemikiran rasional. Ciri khas utama metode *tafsīr mawḍū'i* ialah pokok pembahasan menitikberatkan pada tema, judul, maupun topik. Tema yang dipilih akan dikaji secara tuntas menyeluruh dari berbagai aspek, sesuai dengan petunjuk dalam ayat al-Qur'an yang akan ditafsirkan. Tujuan tafsir tematik ialah sebagai salah satu metode penafsiran berangkat dari prinsip al-Qur'an *ṣāliḥ li kulli zaman wa makan* (al-Qur'an relevan di setiap zaman dan tempat), sehingga al-Qur'an menjadi jawaban setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan bermasyarakat.⁶⁹

Dari pemaparan beberapa ulama di atas dapat disimpulkan istilah atau definisi *tafsīr mawḍū'i* memiliki dua sudut pandang, di antaranya sebagai berikut : Pertama, dari segi metode merupakan suatu metode penafsiran al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang memiliki persamaan tema

⁶⁹ Abdul Djalal H.A., *Urgensi Tafsir Maudhu'i Pada Masa Kini* (Jakarta: Kalam Mulia, 1990), 13-21.

atau topik pembahasan kemudian menafsirkannya dengan terperinci seperti kaidah tafsir taḥlīlī, kemudian menjelaskan maknanya serta mengistinbatkan hukum-hukum di dalamnya. Kedua, dari segi definisi ialah suatu ilmu yang di dalamnya mencakup atau membahas tema-tema tertentu yang tampak dan menjadikannya sebagai dasar dalam menjelaskan metode penafsiran al-Qur'an berdasarkan kaidah dan syarat-syarat yang sesuai agar penafsiran tersebut selamat dan sampai kepada tujuannya yakni menjadi petunjuk bagi kaum muslimin.⁷⁰ Dapat disimpulkan *tafsīr mawḍū'i* adalah metode penafsiran al-Qur'an dengan membahas ayat-ayat al-Qur'an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan dengan topik atau tema dikumpulkan, kemudian dikupas tuntas dan mendalam dari berbagai aspek yang terkait, seperti asbabun nuzul, munasabah, makna mufradat dan lain sebagainya. Sasaran yang dicapai oleh metode ini adalah mampu mengupas tuntas persoalan atau tema yang telah ditetapkan sebelumnya.

2. Macam-Macam *Tafsīr Mawḍū'i*

Adapun jenis metode *tafsīr mawḍū'i* berdasarkan tema pembahasan terbagi menjadi beberapa macam, di antaranya sebagai berikut :⁷¹

- a. Metode *mawḍū'i* dengan bentuk mengumpulkan kosakata tertentu beserta derivasi dalam al-Qur'an, kemudian dikaji secara mendalam hingga ditemukan istinbat dilalahnya. Metode dalam bentuk ini tidak

⁷⁰ Zulheldi Zulheldi, "Tafsir Maudhu'i (Tafsir Tematik)," (Skripsi, Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang 5, no. 1 (2015), <https://scholar.uinib.ac.id/id/eprint/208/>.

⁷¹ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau* (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), 80-91.

hanya mencakup kosakata tertentu beserta derivasi, akan tetapi juga mengalami perkembangan dengan memasukkan kosakata yang memiliki kesamaan makna (sinonim/muradif).

- b. Metode *mawḍū'i* dengan bentuk mengumpulkan ayat yang berkaitan dengan persoalan tertentu. Dalam model ini tidak hanya mengumpulkan ayat dengan satu bentuk kata saja, akan tetapi dengan bentuk kosakata maupun kalimat yang berbeda-beda.
- c. Metode *mawḍū'i* dengan bentuk menentukan surah yang akan dibahas, kemudian mengeluarkan ataupun menyimpulkan topik yang terkandung dalam ayat tersebut.

Ada pendapat lain mengungkapkan bahwasanya bentuk metode *mawḍū'i* hanya terbagi 2 macam saja, yakni *tafsīr mawḍū'i min khilal al-Qur'an* dan *tafsīr mawḍū'i min khilal as-surah*. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan, model metode pertama dan kedua termasuk dalam *tafsīr mawḍū'i min khilal al-Qur'an*, sementara bentuk metode yang ketiga tergolong dalam *tafsīr mawḍū'i min khilal as-surah*. Dari kedua model *tafsīr mawḍū'i* yang telah dijelaskan, maka bentuk *tafsīr mawḍū'i min khilal al-Qur'an* ini lebih populer dikenal sebagai metode penafsiran, jikalau dibandingkan dengan bentuk kedua (*tafsīr mawḍū'i min khilal as-surah*). Dalam kitab "*Al-madkhal ila at-tafsīr al-mawḍū'i*" karya 'Abdul

Sattar Fathullāh Sa'īd, beliau membagi *tafsīr mawḍū'i* dalam dua macam, di antaranya sebagai berikut :⁷²

Pertama, at-tafsīr al-mawḍū'i al-'am (tafsir tematik umum) ialah tafsir dengan objek kajiannya memuat penjelasan yang berorientasi pada kesatuan tujuan bukan pada makna asalnya. Model tafsir seperti ini objek atau tema pokok kajiannya diharuskan meliputi unsur term (tema) asli dan murni yang termuat dalam al-Qur'an, meskipun terdapat beragam cabang tema pembahasan lain yang menyertai. Unsur yang terdapat dalam *tafsīr mawḍū'i* diikat oleh kesatuan tujuan dalam artian kesatuan yang kredibel, meskipun kesatuannya tergolong global dan tidak berkaitan satu sama lain namun hakikatnya sama secara umum akan tetapi maksudnya masih terlampaui jauh. Salah satu contohnya sebagai berikut yakni tafsir ayat *aḥkam al-qur'aniyyah* (tafsir ayat-ayat hukum) yang sudah dipastikan keberadaannya secara paten terdapat dalam al-Qur'an, meskipun termuat pembahasan nas hukum terdiri berbagai macam term atau tema yang berbeda seperti : hukum ṣalat, ḥudud (batas-batas syariat), riba, ʿiddah, jihad, dan lain sebagainya. Kajian *tafsīr al-mawḍū'i al-'am* dapat ditelusuri lebih lanjut pada karya-karya tafsir ulama klasik, di antaranya sebagai berikut : *Aḥkam Al-Qur'an* karya Al-Jaṣaṣ (305 H-370 H), *At-Tibyan Fi Aqṣam Al Qur'an* karya Ibn al-Qayyim (691 H-751 H).

⁷² Badruzzaman M. Yunus, Abdul Rohman, dan Ahmad Jalaludin Rumi Durachman, "Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr Dan Abdussatar Fathallah Tentang Tafsir Maudhui." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 3 (19 Juli 2021): 286–96, <https://doi.org/10.15575/jis.v1i3.12836>.

Sedangkan pada era modern juga lahir karya-karya yang sama seperti *Nayl Al-Maram Min Tafsir Ayat Al-Ahkam* karya Muhammad Shiddiq Khan (w. 1307 H), *Al Dustur Al-Qur'ani Fi Syu'un Al-Hayah* karya Muhammad 'Izzah Darwazah lahir tahun 1305 H.

Kedua, at-tafsir al-mawdu'i al-khas (tafsir tematik khusus) ialah tafsir yang pembahasannya berdasarkan kesatuan makna atau tujuan secara lebih spesifik terperinci mencakup setiap perspektif dan komponennya. Seperti contoh *Al-Yahud Fi Al-Qur'an Al-Karim* (Yahudi dalam Perspektif al-Qur'an) karya Muhammad 'Izzah Darwazah. Pada model penafsiran ini, nuansa objek yang dibahas menjadi semakin eksklusif yakni kajiannya hanya menghimpun setiap ayat yang memiliki persamaan tema dan tujuan. Kajian *tafsir al-mawdu'i al-khas* lebih independen dalam menentukan term pengikatnya sehingga menjadikan kajiannya lebih spesifik. Setiap kali bertambah term atau istilah pengikatnya, maka setiap komponen yang dikaji semakin mengerucut dan lebih spesifik lagi. Di antara contoh tafsir tematik dengan tambahan term yang mengikat seperti *'Aqidah Al-Yahud Al-Dhalla Fi Dhau'i Al-Qur'an* (Kesesatan Doktrin Yahudi dalam Perspektif al-Qur'an). Kajian *tafsir al-mawdu'i al-khas* dapat ditelusuri lebih lanjut dalam kitab – kitab kontemporer, di antaranya : *As-Sabr Fi Al-Qur'an* karya Yusuf Al-Qardawi, *Banu Isra'il Fi Al-Qur'an* karya al-Sayyid Riziq At-Tawil, dan lain sebagainya.

Al- Farmawi membagi metode *tafsīr mawḍū'i* menjadi dua macam. Kedua macam metode tafsir tersebut penjelasannya sebagai berikut yakni :

Pertama, mengkaji satu surah dalam al-Qur'an secara universal, tuntas dan menyeluruh. Misi utama menjelaskan maksud-maksud umum dan khusus dalam al-Qur'an secara garis besar dengan cara menghubungkan antara ayat satu dengan yang lain maupun antara satu pokok tema pembahasan dengan yang lainnya. Dengan adanya kajian metode ini, surah tersebut ditelaah secara tuntas dalam bentuk yang utuh, teratur, cermat dan penuh ketelitian. Metode tafsir *mawḍū'i* tersebut bisa disebut sebagai tematik plural (*al-mawḍū'i al-jam'i*), sebab di dalamnya termuat beragam kajian lebih dari satu tema pembahasan. Berkenaan dengan metode ini, dapat disimpulkan bahwa satu surah al-Qur'an mengandung banyak pesan yang dibahas, pada dasarnya pesan-pesan tersebut merupakan satu kesatuan karena merujuk pada satu maksud. Di antara contoh kitab tafsir tematik plural sebagai berikut : *Al-Tafsīr Al-Wadhīh* karya Muḥammad Maḥmūd Hijāzī, dan *Nahw Tafsīr Mawḍū'i Lis-Suwar Al-Qur'an Al-Karīm* karya Muḥammad Al-Ghazālī.

Kedua, menyusun dan menghimpun seluruh ayat dalam al-Qur'an yang memiliki persamaan tema dan pembahasan, kemudian memberikan penjelasan serta menarik kesimpulan. Dalam metode ini, fokus kajiannya menitikberatkan pada ayat dengan cara mengumpulkan seluruh ayat yang relevan dan berkaitan sesuai tema yang diangkat. Adapun sistematika penyajian metode ini mencakup kajian yang lebih spesifik terperinci

berpengaruh dalam proses penafsiran yang bersifat metodologis. Metode tafsir mawḍū'i tersebut bisa disebut dengan metode tematik singular atau tunggal (*al-mawḍū'i al-aḥadi*), sebab pembahasannya hanya terfokus pada satu tema saja. Di antara contoh kitab tafsir tematik singular atau tunggal sebagai berikut : *Al-Mar'ah Fi Al-Qur'an* dan *Al-Insan Fi Al-Qur'an* karya 'Abbas Maḥmud Al-Aqqad, *Dustur Al-Akhlaq Fi Al-Qur'an* karya Muḥammad 'Abdullāh Darraz.⁷³

3. Langkah – Langkah *Tafsīr Mawḍū'i*

Dari segi metode *tafsīr mawḍū'i* adalah suatu metode dalam menafsirkan al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang mempunyai kesamaan tema, tujuan dan topik pembahasan kemudian menafsirkannya secara terperinci seperti yang ada pada kaidah tafsir tahlili, menjelaskan maknanya dan mengistinbatkan hukum-hukum di dalamnya.⁷⁴

Menurut al-Farmawi ada delapan langkah dalam menafsirkan al-Qur'an berdasarkan pendekatan *mawḍū'i* yaitu:

- a. Menetapkan masalah yang akan dibahas.
- b. Menghimpun seluruh ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan masalah tersebut.

⁷³ Lailia Muyasaroh, "Metode Tafsir Mawḍū'i (Perspektif Komparatif)," *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 18, no. 2 (2 Juli 2017): 163–88.
<https://doi.org/10.14421/gh.2017.1802>

⁷⁴ Muhammad Rifat Al-Banna dan Moch Ihsan Hilmi, "Tafsir Mawḍū'i Dan Ramifikasi Permasalahannya," *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 2 (11 Juni 2022): 233–38,
<https://doi.org/10.15575/jis.v2i2.18319>.

- c. Menyusun tartib nuzul (asbabun nuzul) ayat sesuai dengan masa turunnya, sehingga bisa diketahui antara ayat makiyah dan madaniyah. Hal ini untuk memahami unsur penahapan dalam pelaksanaan petunjuk-petunjuk al-Qur'an.
- d. Mempelajari/memahami korelasi (munasabah) masing-masing ayat dengan surah-surah di mana ayat tersebut tercantum (setiap ayat berkaitan dengan tema sentral pada suatu surah).
- e. Melengkapi bahan-bahan dengan hadith-hadith yang berkaitan dengan masalah yang dibahas.
- f. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna sesuai dengan hasil studi masa lalu, sehingga tidak diikutkan hal-hal yang tidak berkaitan dengan pokok masalah.
- g. Mempelajari semua ayat secara keseluruhan kemudian mengompromikan antara ayat yang umum dengan yang khusus, ayat yang mutlak dengan yang relatif, dan lain sebagainya. Sehingga seluruhnya bertemu dalam satu muara tanpa adanya perbedaan dan pemaksaan dalam penafsiran.
- h. Menyusun kesimpulan penelitian yang dianggap sebagai jawaban al-Qur'an terhadap masalah yang dibahas.⁷⁵

⁷⁵ Syaeful Rokim dan Rumba Triana, "Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 02 (30 November 2021): 409–24, <https://doi.org/10.30868/at.v6i02.2057>.

Dalam kitab “*Al-Madkhal Ila At-Tafsīr Al-Mawḍū’i*” karya 'Abdul Sattar Fathullāh Sa'īd, beliau menuliskan pada pembahasan ke 6 yang berjudul “*Manhaj Al-Baḥth Fi At-Tafsīr Al-Mawḍū’i*”. Setidaknya ada delapan langkah yang beliau ditawarkan, yakni sebagai berikut:

- a. Memiliki pengetahuan mendalam terkait makna *at- tafsīr mawḍū’i al-khash* yang akan dikaji.
- b. Menentukan tema tertentu dalam al-Qur’an secara teliti dan cermat.
- c. Memilih judul dari lafaz-lafaz al-Qur’an selaras dengan tema kajian yang diangkat.
- d. Menghimpun dan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur’an yang berkaitan langsung dengan tema yang diusung.
- e. Menyusun dan mengurutkan ayat dalam konteks makiyah madaniyah berdasarkan urutan masa turunnya (asbabun nuzul) ayat tersebut.
- f. Memahami ayat dengan menelisik rujukan penafsirnya, mengetahui segala hal terkait sebab-sebab turunnya ayat, nasikh mansukh, ‘am khas, serta pengetahuan lainnya yang menunjang terhadap pemaknaan ayat yang dimaksud.
- g. Membagi tema kajian pada pokok pembahasan yang saling berkaitan, antara ayat yang pokok dan ayat yang menjadi cabang atau turunannya sehingga dapat diambil hakikat maknanya.

- h. Menerapkan langkah-langkah sesuai dengan kaidah tafsir tematik secara optimal.⁷⁶

4. Urgensi *Tafsir Mawḍū'i*

Adapun urgensitas dan manfaat metode tafsir tematik menurut Al-Farmawi di antaranya sebagai berikut :

- a. Metode ini sesuai dengan selera, pemikiran, dan kepentingan orang masa kini serta selaras dengan perkembangan zaman.
- b. Metode ini menghimpun semua ayat yang memiliki kesamaan tema.
- c. Peneliti dapat melihat keterkaitan antara ayat yang memiliki persamaan tema.
- d. Peneliti dapat menemukan ide topik dalam al-Qur'an secara optimal dari ayat-ayat yang memiliki kesamaan tema.
- e. Metode ini dapat menanggulangi trust issue kesan kontradiktif antara ayat-ayat al-Qur'an dengan ilmu pengetahuan.
- f. Metode ini sesuai dengan tuntutan kebutuhan zaman modern.
- g. Metode ini dapat mengungkap makna tema-tema dalam al-Qur'an dengan harapan dapat dekat dengan hukum-hukum Allah menggunakan cara yang jelas dan mendalam serta bisa menghapus atau menghilangkan kemusykilan yang terdapat pada ayat-ayat al-Qur'an.

⁷⁶ Irfan Apri Syahrial. *Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku 'Tafsir Tematik Al-Qur'an' Kementerian Agama RI)* (Jakarta: PTIQ Press, 2019), 23-40.

- h. Metode ini dapat mengantarkan para pelajar secara global untuk sampai pada petunjuk al-Qu'ran dengan mudah, tanpa melalui proses yang rumit dengan cara menelaah kitab-kitab tafsir yang sangat beragam.

Adapun urgensitas dan manfaat metode tafsir tematik menurut 'Abdul Sattar Fathullāh Sa'īd, di antaranya sebagai berikut :

- a. Memaparkan atau menampakkan kemukjizatan al-Qur'an di era modern
- b. Memenuhi tuntutan kebutuhan zaman
- c. Melahirkan diskursus religius qur'aniyyah dan kajian ilmiah.⁷⁷

⁷⁷ Muslimin, Muslimin, "Kontribusi Tafsir Maudhu'i Dalam Memahami al-Qur'an." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 30, no. 1 (31 Januari 2019): 75–84, <https://doi.org/10.33367/tribakti.v30i1>.

BAB III

DATA REGULASI EMOSI DALAM AL-QUR'AN

Berdasarkan latar belakang dan landasan teori yang telah dipaparkan sebelumnya, Al-Qur'an diturunkan dengan berbagai macam mufradat atau kosakata bahasa Arab yang memiliki makna, redaksi, dan karakteristik yang berbeda pula. Berikutnya pada bab ini akan ditampilkan pemaparan data konsep regulasi emosi dalam perspektif al-Qur'an.

A. Ayat-Ayat Tentang Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an

Menurut Imam Ghazali dalam kitab "Ihya' Ulumuddin" mengelola amarah dapat dilakukan dengan cara mawas diri dan selalu mengingat Allah SWT. Berdasarkan hasil penelusuran telaah dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm* dan kamus Konkordansi Qur'an: Panduan Kata dalam Mencari Ayat Qur'an berikut ini mufradat yang berkaitan dengan tema regulasi emosi, setidaknya diketahui dalam beberapa bentuk ialah : muḥāsabah, dhikirullāh, dan taṭmainnul qulūb.⁷⁸

1. Muḥāsabah

Secara etimologis kata muḥāsabah berupa bentuk *maṣdar* berasal dari bahasa Arab حساب - يحسب - حسابا/حساباً (ḥasaba-yaḥsubu-ḥisāban / ḥasiba - yaḥsabu / yaḥsibu - ḥusbānān) yang memiliki makna mempertimbangkan, memperhitungkan, menganggap, memikirkan, mengalkulasi, menghitung,

⁷⁸ Ali Audah, *Konkordansi Qur'an: Panduan Kata dalam Mencari Ayat Al-Qur'an*. (Bogor: Pustaka Litera Antar Nusa, 1996).

mengoreksi, mengevaluasi, pengendalian, pengawasan, mengira, menduga, dan lain sebagainya.⁷⁹ Secara terminologis muḥāsabah ialah mengoreksi, introspeksi, mengevaluasi, mawas diri dengan mempertimbangkan segala gerak gerik, perangai, tingkah laku, bahkan tutur kata dalam segala situasi dan kondisi setiap saat. Baik saat sebelum, sedang, maupun sesudah melakukan suatu apa pun. Oleh sebab itu, muḥāsabah dapat dilalukan secara fleksibel tanpa harus menunggu waktu yang tepat.⁸⁰

Kemunculan gangguan jiwa maupun mental manusia disebabkan karena kekosongan hati dan jiwa dalam mengenal, menyelami, memahami dan menumbuhkan kecintaan kepada Allah SWT. Ketika hati dan jiwa manusia kering dan haus akan nilai spiritualitas, maka mudah terjerumus dan terbelenggu oleh hawa nafsu yang akan mengelabui manusia gila sifat duniawi. Muḥāsabah memiliki tujuan mengulas atau evaluasi sejauh mana masing individu melaksanakan segala perintah Allah SWT dan menjauhi seluruh larangan-Nya. Selain itu, muḥāsabah dapat mendeteksi kekurangan dan kelebihan seseorang yang harus dikontrol dan diperbaiki. Muḥāsabah sebagai sarana peningkatan kualitas dan integritas diri supaya dapat menghadirkan ketenangan hati dan jiwa raga serta jalan meraih kemaşlahatan dunia akhirat. Dengan harapan, muḥāsabah menjadi upaya melatih manusia agar lebih

⁷⁹ Ahmad Warson Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pondok Pesantren al-Munawwir, 1984 (Surabaya : Pustaka Progresif , 1997), 261-262.

⁸⁰ Widiyanti Pramiarsih Royani, “Muhasabah Diri Dalam Al-Quran (Telaah Kitab Tafsir Jami’ Al-Bayan Fi Ta’wil Al-Qur’an Karya Ath-Thabari).” (Skripsi, IAIN Salatiga, 2023), <http://e-repository.perpus.uinsalatiga.ac.id/19114/>.

bertanggung jawab atas segala kekhilafan supaya tidak teledor dan sembrono dalam melakukan segala sesuatu.⁸¹

Dalam al-Qur'an terdapat banyak dalil dan redaksi yang berkaitan dengan ruang lingkup muḥāsabah baik dibahas secara langsung ataupun sebaliknya. Adapun redaksi term *muḥāsabah* dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm* ditemukan setidaknya ada 39 bentuk pola kata terdapat pada 108 ayat yang berbeda termuat dalam 39 surah.⁸² Berikut ini klasifikasi redaksi mufradat term muḥāsabah yang terdapat dalam al-Qur'an sebagaimana tabel di bawah ini, di antaranya ialah :

Tabel 1.1

Klasifikasi Persebaran Ayat- Ayat Muḥāsabah yang terdapat dalam Al-Qur'an

Term Muḥāsabah dalam Al-Qur'an		
No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam Al-Qur'an
1	حَسِبَ	Al-Kahfi (18):102, Al-'Ankabūt (29):2, Al-'Ankabūt (29):4, Al-Jāthiyah (45):21, Muhammad (47):29
2	حَسِبْتِ	Al-Kahfi (18):9
3	حَسِبْتُمْ	Al-Baqarah (2):214, Alī 'Imrān (3):142, At-Taubah (9):16, Al-Mu'minūn (23):115
4	حَسِبْتُهُ	An-Naml (27):44
5	حَسِبْتُهُمْ	Al-Insān (72):19
6	حَسِبُوا	Al-Mā'idah (5):71
7	تَحَسَّبُ	Al- Furqān (25):44
8	تَحَسَّبَنَّ	Alī 'Imrān (3):169, Alī 'Imrān (3):188, Ibrahim (14):42, Ibrahim (14):47, An-Nūr (24):57
9	تَحَسَّبْتُهُمْ	Alī 'Imrān (3):188

⁸¹ Siti Alfiatun Hasanah, "Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali," *Al-Dirayah* 2, no. 2 (2018), <https://jurnal.stiqlathifiyyah.ac.id/index.php/dirayah/article/view/24>.

⁸² Muhammad Fuad Abd Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm*. (Mesir: Darul Hadith Al-Qāhirah, 1996) 250-252.

Term Muḥāsabah dalam Al-Qur'an

No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam Al-Qur'an
10	تَحْسِبَهَا	An-Naml (27):88
11	تَحْسِبُهُمْ	Al-Kahfi (18):18, Al-Hashr (59):14
12	تَحْسِبُونَهُ	An-Nūr (24):15
13	تَحْسِبُوهُ	Alī 'Imrān (3):78, An-Nur (24):11
14	يَحْسِبُ	Al-Qiyāmah (75):3, Al-Qiyāmah (75):36, Al-Balad (90):5, Al-Balad (90):7, Al-Humazah (104):3
15	يَحْسِبَنَّ	Alī 'Imrān (3):178, Alī 'Imrān (3):180, Al-Anfāl (8):59
16	يَحْسِبُهُ	An-Nūr (24):39
17	يَحْسِبُهُمْ	Al-Baqarah (2):273
18	يَحْسِبُونَ	Al-A'rāf (7):30, Al-Kahfi (18):104, Al-Mu'minūn (23):55, Al-Aḥzāb (33):20, Az-Zukhruf (43):37, Az-Zukhruf (43):80, Al-Mujādalah (58):18, Al-Munāfiqūn (63):4
19	فَحَاسِبْنَاهَا	Aṭ-Ṭalaq (65):8
20	يُحَاسِبُكُمْ	Al-Baqarah (2):284
21	يُحَاسِبُ	Al-Inshiqāq (84):8
22	يَحْتَسِبُ	Aṭ-Ṭalaq (65):3
23	يَحْتَسِبُوا	Al-Ḥashr (59):2
24	يَحْتَسِبُونَ	Az-Zumar (39):47
25	حَسِبَكَ	Al-Anfāl (8):62,64
26	حَسِبْنَا	Alī 'Imrān (3):173, Al-Mā'idah (5):104, At-Taubah (9):59
27	حَسِبُهُ	Al-Baqarah (2):206, Aṭ-Ṭalaq (65):3
28	حَسِبُهُمْ	At-Taubah (9):68, Al-Mujādalah (58):8
29	حَسِبِي	At-Taubah (9):129, Az-Zumar (39):38
30	حَاسِبِينَ	Al-An'ām (6):62, Al-Anbiyā' (21):47
31	حِسَابٌ	Al-Baqarah (2): 202, 212. Alī 'Imrān (3):19,27,37,199. Al-Mā'idah (5):4, Yunus (10):5, Ar-Ra'd (13):18,21,40,41. Ibrahim (14):41,51. Al-Isrā' (17):12, An-Nūr (24): 38,39. Ṣād (38):16,26,39,53. Az-Zumar (39):10, Ghāfir (40):17,27,40.
32	حِسَابًا	Aṭ-Ṭalaq (65):8, An-Naba' (78):27,36. Al-Inshiqāq (84):8
33	حِسَابِكَ	Al-An'ām (6):52
34	حِسَابُهُ	Al-Mu'minūn (23):117, An-Nūr (24):39

Term Muḥāsabah dalam Al-Qur'an		
No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam Al-Qur'an
35	حَسَابُهُمْ / حِسَابُهُمْ	Al-An'ām (6):52, 69. Al-Anbiyā' (21):1, Ash-Shu'arā' (26):113, Al-Ghāshiyah (88):26
36	حِسَابِيَّةٌ	Al-Ḥaqqah (69):20,26
37	حَسِيْبًا	An-Nissā' (4):6,86. Al-Isrā' (17):14, Al-Aḥzāb (33):39
38	حُسْبَانٍ	Ar-Raḥmān (55):5
39	حُسْبَانًا	Al-An'ām (6):96, Al-Kahfi (18):40

Ayat-ayat yang tertera dalam tabel di atas merupakan ayat yang berkaitan secara langsung dengan term muḥāsabah. Adapun ayat term muḥāsabah yang tidak berkaitan secara langsung ialah QS. Al-Baqarah (2): 44, QS. Al-Hashr (59): 18, QS. Al-Qiyāmah (75): 2, QS. Al-Mujādalah (58): 6, QS. An-Nāzi'at (79): 40, dan lain sebagainya. Anjuran melakukan muḥāsabah selaras dengan firman Allah SWT sebagai berikut :

﴿لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْاَرْضِ ۗ وَاِنْ تُبَدُّوْا مَا فِيْ اَنْفُسِكُمْ اَوْ تَخْفَوْهُ يَحْسِبْكُمْ بِهٖ اللّٰهُ ۗ فَيَغْفِرْ لِمَنْ يَّشَآءُ وَيُعَذِّبُ مَنْ يَّشَآءُ ۗ وَاللّٰهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ﴿٢٨٤﴾﴾ (البقرة/٢: ٢٨٤)

“Milik Allah-lah apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi. Dan jika kamu nyatakan apa yang ada di dalam hatimu atau kamu sembunyikan, niscaya Allah memperhitungkannya (tentang perbuatan itu) bagimu. Dia mengampuni siapa yang Dia kehendaki dan mengazab siapa yang Dia kehendaki. Allah Mahakuasa atas segala sesuatu.” (Al-Baqarah/2:284)⁸³

Dalam *Tafsir Al-Azhar*, penjelasan kandungan ayat tersebut berisi seluruh isi alam jagat raya baik langit maupun bumi merupakan milik Allah SW, ke semuanya

⁸³Al-Qur'an , 2:284.

selalu berada dalam naungan-Nya. Kalam Allah dalam ayat di atas merupakan sebuah peringatan kepada manusia, bahwasanya tidak dapat dipungkiri setiap manusia memiliki perasaan atau rahasia yang terbesit dan tersembunyi dalam relung hati. Meliputi tindakan baik dan buruk dalam sikap nyata bahkan terngiang dalam memori ingatan ketika manusia merasakan benci, marah, dendam, sombong, takabbur, dengki, kepada orang lain. Setiap manusia bergelut melawan pergolakan antara akal pikiran dan batin dalam mengendalikan diri karena godaan tipu muslihat hawa nafsu dan syahwat selalu menggiring pada perbuatan buruk. Apabila mereka sanggup mengontrol diri maka penyakit hati akan perlahan meredam serta memperoleh pahala dan balasan yang sesuai, begitu pun sebaliknya jikalau tidak dapat mengontrol diri maka akan mendapat adhab dan siksa-Nya.⁸⁴

Ayat ini menegaskan setiap tindakan atau sikap baik yang tampak maupun tersembunyi, pada akhirnya semua akan dipertimbangkan (*hisab*) oleh Allah SWT yang memiliki otoritas mutlak dalam perhitungan amal. Dengan harapan agar manusia lebih memahami kekuasaan Allah SWT yang tiada batas dan ingat bahwasanya segala hal dalam alam semesta ini memiliki aturan, perintah, dan sunatullāh sebagai prosedur maupun pedoman hidup. Manusia diberi akal untuk *bermuḥāsabah* agar muncul kewaspadaan dalam tingkah laku serta supaya ingat akan pedihnya ancaman dan siksa Allah SWT, dapat memupuk perasaan baik menjadi azam dan niat. Selain itu, manusia dapat merealisasikan esensi syukur dalam kehidupan nyata serta memasrahkan segala urusan duniawi maupun ukhrawi

⁸⁴ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 1: Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi* (Depok: Gema Insani, 2020), 688-692.

kepada Allah SWT.⁸⁵ Selain itu, ada hadith yang diriwayatkan oleh Sahabat Umar bin Khattab sebagai berikut :

حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ حَدَّثَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ ح وَ
حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ
أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ صَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ
نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ قَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ قَالَ وَمَعْنَى قَوْلِهِ مَنْ دَانَ
نَفْسَهُ يَقُولُ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ يُحَاسَبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيُرْوَى عَنْ عُمَرَ
بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَرْتَبِنُوا لِلْعَرْضِ الْأَكْبَرِ
وَإِنَّمَا يَخْشَى الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا وَيُرْوَى عَنْ
مَيْمُونِ بْنِ مِهْرَانَ قَالَ لَا يَكُونُ الْعَبْدُ تَقِيًّا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ كَمَا يُحَاسِبُ
شَرِيكَهُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَمَلْبَسُهُ

“Telah menceritakan kepada kami (Sufyan bin Waqi') telah menceritakan kepada kami ('Isa bin Yunus) dari (Abu Bakar bin Abu Maryam), dan telah mengikhbarkan kepada kami (Abdullah bin Abdurrahman) telah mengikhbarkan kepada kami ('Amru bin 'Aun) telah mengikhbarkan kepada kami (Ibnu Al Mubarak) dari (Abu Bakar bin Abu Maryam) dari (Dlamrah bin Habib) dari (Syaddad bin Aus) dari Nabi Muhammad Shallallahu 'alaihi wa Salam beliau bersabda: "Orang yang cerdas adalah orang yang mempersiapkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan angan kepada Allah." Dia berkata: Hadits ini hasan, dia berkata: Maksud sabda Nabi "Orang yang mempersiapkan diri" dia berkata: Yaitu orang yang selalu mengoreksi dirinya pada waktu di dunia sebelum di hisab pada hari Kiamat. Dan telah diriwayatkan dari Umar bin Khattab dia berkata: hisablah (hitunglah) diri kalian sebelum kalian dihitung dan persiapkanlah untuk hari semua dihadapkan (kepada Rabb Yang Maha Agung), hisab (perhitungan) akan ringan pada hari kiamat bagi orang yang selalu menghisab dirinya ketika di

⁸⁵ Gigih Noviard Darmawan, “Muhasabah Dalam Perspektif Alqur’an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka).” (Skripsi, Institut PTIQ Jakarta, 2022), <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/764/>.

dunia." Dan telah diriwayatkan dari Maimun bin Mihran dia berkata: Seorang hamba tidak akan bertakwa hingga dia menghisab dirinya sebagaimana dia menghisab temannya dari mana dia mendapatkan makan dan pakaiannya." (HR. Tirmidzi)⁸⁶

Hadith di atas dapat menjadi isyarat terhadap diri sendiri bahwasanya *muhāsabah* bertujuan agar manusia lebih waspada, berhati-hati, serta berpikir dahulu sebelum bertindak supaya tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan yang berujung menjerumuskan pada perbuatan dosa. Demikian masyi'ah atau kehendak Allah SWT begitu amat menjadi lantaran para manusia supaya berusaha melatih diri agar selalu ber *muhāsabah*

2. Dhikrullāh

Secara etimologis kata dhikir berupa bentuk *maṣdar* berasal dari bahasa Arab (ذَكَرَ-يَذْكُرُ-ذِكْرًا) yang memiliki makna mengerti, menyebut, mengingat, memuji, mengagungkan, menuturkan, mengenang, menjaga.⁸⁷ Secara terminologis dhikir ialah proses pengendalian diri dalam melawan ego (ananiyah) kemudian di aktualisasikan dengan mengingat dan menyebut asma Allah SWT melalui hati, lisan atau ucapan, perbuatan yang melibatkan seluruh anggota tubuh agar tercipta kesinambungan hati dan pikiran. Dalam dhikir terkandung unsur keluhuran, kemuliaan, penghormatan, dan penghambaan terhadap Allah SWT. Dhikir menjadi sarana bekal unsur spiritualitas diri, memelihara keimanan,

⁸⁶ Hadits Tirmidzi No. 2833 tentang "*Keutamaan Al-Qur'an: Keutamaan mengajarkan Al-Qur'an*," diakses 26 Juli 2024 dari <https://hadits.in/tirmidzi/2833>.

⁸⁷ Ahmad Warson Munawwir. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pondok Pesantren al-Munawwir, 1984 (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), 448-449.

tadabbur untuk menyingkirkan perasan lalai, terlena, sombong, menghalau segala penyakit hati dan gangguan jiwa.⁸⁸

Dalam al-Qur'an terdapat banyak dalil dan redaksi yang berkaitan dengan ruang lingkup dhikir baik dibahas secara langsung ataupun sebaliknya. Adapun redaksi term dhikir dalam kitab *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm* ditemukan 292 pola kata dalam 264 ayat.⁸⁹ Dapat diklasifikasi periode Makiyah terdapat 168 ayat dalam 36 surah, sedangkan periode Madaniyah terdapat 70 ayat dalam 17 surah. Dalam al-Qur'an secara keseluruhan penyebutan kata dhikir sebanyak 191 kali tersebar dalam 58 surah dari 114 ayat. Urutan surah pengulangan kata *dhikir* terbanyak di mulai dari QS. Al-Baqarah 14 kali, QS. Shad 12 kali, QS. Al-Anbiya' 11 kali, QS. Thaha 9 kali, QS. Al-Furqon 8 kali, pengulangan dalam 53 surah lainnya di sebut sebanyak kurang dari 8 kali. Dalam al-Qur'an penyebutan kata dhikir tersaji dalam beberapa bentuk kalimah atau lafaz menunjukkan bentuk *fi'il māḍi* 12 kali, *fi'il muḍāri'* 69 kali, *fi'il amar* 49 kali, *maṣdar* 76 kali, *isim* 126 kali, dan lain sebagainya.⁹⁰

Berikut ini klasifikasi redaksi mufradat term dhikir yang terdapat dalam al-Qur'an sebagaimana tabel di bawah ini, di antaranya ialah :

⁸⁸ Dadang Nuryaman, "Integrasi Pikir dan Zikir dalam Al-Qur'an (Studi terhadap Tafsir Mafāṭih al-Ghaib Karya Fakhr al-Dīn al-Rāzi)." (Tesis, Institut PTIQ Jakarta, 2015), <https://repository.ptiq.ac.id/id/eprint/124/>.

⁸⁹ Al-Bāqī, Muhammad Fuad Abd Al-Bāqī, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm* (Mesir: Darul Hadith Al-Qāhirah, 1996), 336-341.

⁹⁰ Khoiril Umam, "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi (Penafsiran terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27-30, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82)." (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/4540>.

Tabel 2.1

Klasifikasi Persebaran Ayat- Ayat Dhikrullah yang terdapat dalam Al-Qur'an

Term Dhikir dalam Al-Qur'an		
No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam al-Qur'an
1	ذَكَرَ	Al-Aḥzāb (33):21, Al-A'lā (87):15
2	ذَكَرْتِ	Al-Isrā' (17):46
3	ذَكَرَهُ	Al-Muddaththir (74):55, 'Abasa (80):12
4	ذَكَرُوا	Alī 'Imrān (3):135, Ash-Shu'arā' (26):227
5	أَذْكُرْكُمْ	Al-Baqarah (2):152
6	أَذْكُرُهُ	Al-Kahfi (18):63
7	تَذْكُرْ	Yusuf (12):85
8	تَذْكُرُوا	Az-Zukhruf (43):13
9	تَذْكُرُونَ	Ghāfir (40):44
10	تَذْكُرُوهُمْ	Al-Baqarah (2):235
11	نَذْكُرْكَ	Tāhā (20):34
12	يَذْكُرْ	Maryam (19):67, Al-Anbiyā' (21):36
13	يَذْكُرُهُمْ	Al-Anbiya' (21):60
14	يَذْكُرُوا	Al-Hajj (22):28,34
15	يَذْكُرُونَ	Alī 'Imrān 3:191, An-Nissā' (4):142, Al-An'am (6):138, Aṣ-Ṣaffāt (37):13, Al-Muddaththir (74):56
16	ادْكُرْ	Alī 'Imrān (3):41, Al-Mā'idah (5):110, Al-A'rāf (7):205, Al-Kahfi (18):24, Maryam (19):41,51,54,56. Ṣād (38):17,41,45,48, Al-Aḥqāf (46):21, Al-Muzammil (73):8, Al-Insān (76):25
17	ادْكُرْنَ	Al-Aḥzāb (33):34
18	ادْكُرْنِي	Yusuf (12):42
19	ادْكُرُوا	Al-Baqarah (2):40,47,63,122,198,200,203,231,239. Alī 'Imrān (3):103, An-Nissā' (4):103, Al-Mā'idah (5):4,7,11,20. Al-A'rāf (7):69,74,86,171. Al-Anfāl (8):26,45. Ibrahim (14):6, Al-Hajj (22):36, Al-Aḥzāb (33):9,41. Fātir (35):3, Al-Jumu'ah (62):10
20	ادْكُرُونِي	Al-Baqarah (2):152
21	ادْكُرُوهُ	Al-Baqarah (2):198
22	ذِكْرٍ	Al-An'am (6):118,119. Al-Anfāl (8):2, Al-Hajj (22):35, Az-Zumar (39):45, Muhammad (47):20
23	يَذْكُرْ / يَذْكُرْ / يَذْكُرْ	Al-Baqarah (2):114, Al-An'am (6):121, Al-Hajj (22):40, An-Nūr (24):36
24	تَذْكُرْ	Al-Baqarah (2):282
25	ذِكْرٍ	Al-An'am (6):70, Qaf (50):45, Adh-Dhariyāt (51):55, Aṭ-Ṭūr (52):29, Al-A'lā (87):9, Al-Ghāshiyah (88):21

Term Dhikir dalam Al-Qur'an		
No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam al-Qur'an
26	ذَكَرَهُمْ	Ibrahim (14):5
27	ذِكْرٍ	Al-Kahfi (18):57, As-Sajdah (32):22
28	ذِكْرْتُمْ	Yāsīn (36):19
29	ذِكْرُوا	Al-Mā'idah (5):13,14. Al-An'ām (6):44, Al-A'rāf (7):165, Al-Furqān (25):73, As-Sajdah (32):15, Ash-Shaffāt (37):13
30	تَذَكَّرَ	Fāṭir (35):37
31	تَذَكَّرُوا	Al-A'rāf (7):201
32	تَتَذَكَّرُونَ	Al-An'ām (6):80, As-Sajdah (32):4, Ghāfir (40):58
33	يَتَذَكَّرُ	Ar-Ra'd (13):19, Ṭahā (20):44, Fāṭir (35):37, Ṣād (38):29, Az-Zumar (39):9, Ghāfir (40):13, An-Nāzi'āt (79):35, Al-Fajr (89):23
34	يَتَذَكَّرُونَ	Al-Baqarah (2):221, Ibrahim (14):25, Al-Qaṣaṣ (28):43,46,51. Az-Zumar (39):27, Ad-Dukhān (44):58
35	يَذَكِّرُ / يَذَكَّرُ	Al-Baqarah (2):269, Alī 'Imrān (3):7, Ibrahim (14):52, Al-Furqān (25):62, 'Abasa (80):4, Al-A'lā (87):10
36	لِيَذَكَّرُوا	Al-Isrā' (17):41, Al-Furqān (25):50
37	يَذَكَّرُونَ	Al-An'ām (6):126, Al-A'rāf (7):26,130. Al-Anfāl (8):57, At-Taubah (9):126, An-Nahl (16):13
38	ذِكْرٌ	Alī 'Imrān (3):58, Al-Mā'idah (5):91, Al-A'rāf (7):63,69. Yusuf (12):42,104. Ar-Ra'd (13):28, Al-Hijr (15):6,9. An-Nahl (16):43,44. Maryam (19):2, Al-Anbiyā' (21):2,7,24, 36,42,50,105. An-Nūr (24):37, Al-Furqān (25):18,29. Ash-Shu'arā', (26):5, Al-'Ankabūt (29):45, Yāsīn (36):11,69. Ṣād (38):1,8,32,49,87, Az-Zumar (39):22,23. Fuṣṣilat (41):41, Az-Zukhruf (43):5,36,44. Al-Qamar (54):17,22,25,32,40. Al-Hadid (57):16, Al-Mujādalah (58):19, Al-Jumu'ah (62):9, Al-Munāfiqūn (63):9, Al-Qalam (68):51,52. Al-Jin (72):17, At-Takwir (81):27
39	ذِكْرًا	Al-Baqarah (2):200, Al-Kahfi (18):70,83. Ṭahā (20):99,113. Al-Anbiyā' (21):48, Al-Aḥzāb (33):41, Aṣ-Ṣaffat (37):3,168. At-Ṭalaq (65):10, Al-Mursalāt (77):5
40	ذِكْرِكَ	Al-Inshirah (94):4
41	ذِكْرِكُمْ / ذِكْرِكُمْ	Al-Baqarah (2):200, Al-Anbiyā' (21):10
42	ذِكْرِنَا	Al-Kahfi (18): 28, An-Najm (53):29
43	ذِكْرِهِمْ	Al-Mu'minūn (23):71
44	ذِكْرِي	Al-Kahfi (18):101, Ṭahā (20):14,42,124. Al-Mu'minūn (23):110, Ṣād (38):8
45	ذِكْرِي	Al-An'ām (6):68,69,90. Al-A'rāf (7):2, Hūd (11):114,120. Al-Anbiyā' (21):84, Ash-Shu'arā' (26):209, Al-'Ankabūt (29):51, Ṣād (38):43,46. Az-Zumar (39):21, Ghāfir (40):54, Ad-Dukhan (44):13, Qāf (50):8,37. Adh-Dhāriyāt (51):55,

Term Dhikir dalam Al-Qur'an		
No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam al-Qur'an
		Al-Mudaththir (74):31, 'Abasa (80):4, Al-A'lā (87):9, Al-Fajr (89):23
46	ذِكْرَاهَا	An-Nāzi'āt (79):43
47	ذِكْرَاهُمْ	Muhammad (47):18
48	تَذْكِرَةٌ / تَذْكِرَةٌ / تَذْكِرَةٌ	Ṭāhā (20):3, Al-Wāqi'ah (56):73, Al-Ḥaqqah (69):12,48. Al-Muzammil (73):19, Al-Mudaththir (74):49,54. Al-Insān (76):29, 'Abasa (80):11
49	تَذْكِرِي	Yunus (10):71
50	مَذْكُورًا	Al-Insān (76):1
51	مُذَكِّرٌ	Al-Ghāshiyah (88):21
52	الذَّاكِرَاتِ	Al-Aḥzāb (33):35
53	الذَّاكِرِينَ	Hūd (11):114, Al-Aḥzāb (33):35
54	ذَكَرَ / ذَكَرَ / ذَكَرَ	Alī 'Imrān (3):36,195. An-Nissā' (4):11,124,176. An-Naḥl (16):97, Ghāfir (40):40, Al-Hujurāt (49):13, An-Najm (53):21,45. Al-Qiyāmah (75):39, Al-Lail (92):3
55	الذَّاكِرِينَ	Al-An'ām (6):143,144
56	الذُّكُورَ	Ash-Shura (42):49
57	ذُكُورِنَا	Al-An'ām (6):139
58	الذُّكْرَانَ	Ash-Shu'arā' (26):165
59	ذُكْرَانًا	Ash-Shura (42):50
60	مُذَكِّرٍ / اذْكُرْ	Yusuf (12):45, Al-Qamar (54):15,17,22,32,40,51
61	تَذْكُرُونَ	Al-An'ām (6):152, Al-A'rāf (7):3,57. Yunus (10):3, Hūd (11):24,30. An-Naḥl (16):17,90. Al-Mu'minūn (23):85, An-Nūr (24):1,27. An-Naml (27):62. Aṣ-Ṣaffat (37):155, Al-Jathiyah (45):23, Adh-Dhāriyāt (51):49, Al-Wāqi'ah (56):62, Al-Ḥaqqah (69):42

Ayat-ayat yang tertera dalam tabel di atas merupakan ayat yang berkaitan secara langsung dengan term dhikir. Anjuran melakukan dhikir selaras dengan firman Allah SWT sebagai berikut :

﴿ فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴾ (النساء/4: 103)

“ Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman, laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin. (An-Nisa'/4:103)”⁹¹

Kandungan ayat tersebut berkaitan dengan anjuran atau perintah agar senantiasa berdhikir mengingat Allah SWT dalam keadaan apapun karena esensi dhikir untuk memelihara lisan, hati, tingkah laku supaya tidak lalai hingga terjerumus dalam kemungkar. Sejatinnya hati manusia mudah berkarat sehingga peluang melakukan perbuatan dosa dan kelalaian itu amat besar, maka melalui dhikir segala sesuatu direnungkan agar tidak salah langkah serta menjadi sarana membersihkan hati dari noda kemaksiatan. Inti dari dhikir ialah melatih jiwa, hati, dan akal pikiran agar merasakan kehadiran Allah SWT. Selain itu, bertujuan membangun ikatan batin dengan ilahi agar tercipta kekuatan hati, ketangguhan tekad, keteguhan iman, dan lain sebagainya. Berdhikir merupakan cara efektif mendekatkan diri kepada Allah sebagai bentuk upaya penghambaan diri sebagai makhluk lemah tiada daya apapun tanpa pertolongan dan karunia Allah SWT. Dampak dari dhikir akan memberikan kejernihan akal pikiran, ketenangan jiwa dan

⁹¹ Al-Qur'an, 4:103.

kenyamanan hati, sehingga menghadirkan akhlak terpuji yang siap menghadapi situasi lapang maupun sempit.⁹²

3. Taṭmainnul Qulūb

Berikut ini klasifikasi redaksi mufradat term taṭmainnul qulūb yang terdapat dalam al-Qur'an sebagaimana tabel di bawah ini, di antaranya ialah :⁹³

Tabel 3.1

Klasifikasi Persebaran Ayat- Ayat Taṭmainnul Qulūb yang terdapat dalam Al-Qur'an

Term Taṭmainnul Qulūb dalam Al-Qur'an		
No.	Bentuk Lafaz	Persebaran dalam Al-Qur'an
1	تَطْمَئِنُّ / تَطْمَئِنُّ	QS. Alī 'Imran (3):126, QS. Al-Māidah (5):113, QS. Al-Anfāl (8):10, QS. Ar-Ra'd (13):28.
2	لِيُطْمَئِنَّ	QS. Al-Baqarah (2):260.
3	مُطْمَئِنُّ	QS. An-Naḥl (16): 106.
4	مُطْمَئِنِّينَ	QS. Al-Isrā' (17):95.
5	مُطْمَئِنَّةً	QS. An-Naḥl (16): 112, QS. Al-Fajr (89):27.

B. Regulasi Emosi Dalam Al-Qur'an

Pada sub bab ini, akan dipaparkan regulasi emosi menurut perspektif al-Qur'an dengan pendekatan koping religius, di antaranya sebagai berikut :

a. Muḥāsabah dalam Al-Qur'an

Hakikat muḥāsabah merupakan pendidikan akhlak yang melibatkan sistem pengawasan internal maupun eksternal dari diri manusia. Berikut ini

⁹² Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 14 Aqidah, Syari'ah, Manhaj (Adz-Dzaariyaat-At-Tahriim)* Juz 27 dan 28 (Jakarta: Gema Insani, 2013). 476-481.

⁹³ Muhammad Fuad Abd Al-Bāqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur'an Al-Karīm* (Mesir: Darul Hadith Al-Qāhirah, 1996), 524.

pembagian aspek muḥāsabah menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah dalam buku kosakata keagamaan karya Prof. Dr. M. Quraish Shihab, muḥāsabah dapat dilakukan dengan beberapa macam cara di antaranya :⁹⁴

1. Muḥāsabah Sebelum Melakukan Sesuatu (Muḥāsabah Qablal ‘Amal)

Muḥāsabah qablal ‘amal ialah bentuk mawas diri yang dilakukan sebelum memulai suatu aktivitas apapun baik segi tutur kata maupun tingkah laku. Unsur yang harus diperhatikan dalam muḥāsabah ini dengan menimbang ucapan dan perbuatan yang akan di ekspresikan apakah sudah sesuai koridor ketentuan Allah SWT maupun ajaran Rasulullah SAW. Segala aktifitas di pikirkan terlebih dahulu sebelum di aktualisasikan dalam kehidupan nyata serta sejenak merenungkan hal tersebut akan membawa manfaat atau justru sebaliknya akan mendatangkan muḍarat. Allah memberikan peringatan kepada manusia agar memperhatikan dan waspada terhadap baik dan buruk amal perbuatan yang dilakukan pasti akan menuai balasan di dunia maupun akhirat.⁹⁵ Hakikatnya diri sendiri yang memahami kualitas amal perbuatan dengan cara muḥāsabah, sebagaimana firman Allah SWT :

⁹⁴ M. Quraish Shihab, *Kosakata Keagamaan*. (Tangerang: Lentera Hati Group, 2020), 178-180.

⁹⁵ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018), 60-78.

﴿ اقْتَرَبَ لِلنَّاسِ حِسَابُهُمْ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ مُّعْرِضُونَ ﴿١﴾ ﴾ (الانبیاء/٢١: ١)

“Telah makin dekat kepada manusia perhitungan (amal) mereka, sedangkan mereka dalam keadaan lengah lagi berpaling (darinya).” (Al-Anbiya'/21:1)⁹⁶

Kandungan ayat tersebut berisi isyarat kepada manusia agar segera berbenah menyiapkan bekal untuk kehidupan akhirat karena sejatinya kehidupan duniawi berlalu begitu cepat dan bersifat hanya sementara. Ayat ini juga menjadi peringatan agar manusia bangkit dari kelalaian, dapat mengendalikan ambisi-ambisi hawa nafsu yang menjerumuskan ke lubang kemaksiatan serta mendorong supaya segera bertaubat dan meningkatkan kualitas keimanan kepada Allah SWT. Setiap manusia mendapat giliran dan kesempatan untuk tanggung jawab atas amal perbuatan yang telah dikerjakan. Sebelum waktu giliran itu tiba, manusia masih diberikan kesempatan untuk memperbaiki diri untuk menyongsong kehidupan kekal abadi di akhirat, kelak semua akan menuai hasil dari yang telah mereka tanam semasa hidup di dunia.⁹⁷

Berikut ini langkah muḥāsabah qablal ‘amal di antaranya :

- 1) Menata niat dengan baik tanpa disertai tendensi apapun (*hamma bihi*).
- 2) Memberi jeda untuk berkonsentrasi supaya dapat memusatkan pikiran dan perasaan (*waqafa awwuha*).
- 3) Meluangkan waktu sejenak untuk berpikir menimbang sebab akibat maupun baik buruknya suatu amal perbuatan (*nazara bihi*).

⁹⁶ Al-Qur'an, 21:1

⁹⁷ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 9 Aqidah, Syariah Manhaj* (Al-Anbiyaa' - An-Nuur) Juz 17 dan 18 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 33-42.

- 4) Bersedia dan sigap melakukan amal perbuatan apabila mendatangkan manfaat begitu juga sebaliknya menghindari perbuatan tersebut apabila mendatangkan mudarat (*amsaka 'anhu*).⁹⁸

2. Muḥāsabah Saat atau Sedang Melakukan Sesuatu (Muḥāsabah 'Indal Amal)

Muḥāsabah 'indal 'amal ialah bentuk mawas diri yang dilakukan pada saat menjalani aktifitas apapun, dengan senantiasa mengobarkan semangat juang yang tinggi serta konsisten mengambil tindakan *on track* amar ma'ruf nahi munkar. Dalam hal ini, manusia terus berusaha melatih dan mengontrol diri agar tercegah dari segala bentuk penyimpangan fatal yang tidak sesuai dengan tuntunan syariat islam. Dengan bermuḥāsabah, apabila manusia dalam keadaan terlena maka dengan sigap mereka dapat segera memanage agar tidak berlarut dalam kekeliruan serta mereka akan selalu merasa dalam pengawasan Allah pada setiap waktu dan keadaan.⁹⁹ Selaras dengan firman Allah SWT sebagai berikut :

﴿ اِقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا ۗ ﴾ (الاسراء/17:14) : ﴿١٤﴾

“(Dikatakan,) “Bacalah kitabmu. Cukuplah dirimu pada hari ini sebagai penghitung atas (amal) dirimu.” (*Al-Isra'/17:14*)¹⁰⁰

Kandungan ayat tersebut menjelaskan bahwa kelak di akhirat segala amal perbuatan lahir maupun batin akan dihitung dan di pertanggung jawabkan tanpa

⁹⁸ Ainul Mardziah Binti Zulkifli, “Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin).” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018), <http://library.ar.raniry.ac.id>.

⁹⁹ Abdullah, Abdullah, *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Disunting oleh Abd Rasyid dan Yaser Arafat (Medan: Perdana, 2016), 1-9.

¹⁰⁰ Al-Qur'an, 17:14

adanya kecurangan sedikit pun. Manusia akan selalu mengingat apa yang mereka perbuat sehingga tidak akan pernah bisa ingkar terhadap segala hal yang tertera dalam buku catatan amal perbuatan, sebab di dalamnya tidak akan terlewat hal sekecil apapun. Tugas manusia saat ini ialah memenuhi atau menghiasi buku amal catatan dengan budi pekerti perangai yang terpuji sesuai dengan syariat Allah serta mengoptimalkan segala anugerah yang telah Allah berikan dengan mempertimbangkan sebab dan akibatnya.¹⁰¹

Berikut ini langkah muhāsabah ‘indal ‘amal di antaranya :

- 1) Ketika dalam keadaan terhimpit atau tertekan segera tarik nafas secara perlahan dan menghela nafas panjang, diiringi dengan membaca istighfar atau bacaan dhikir lainnya.
- 2) Meredam pikiran yang berkecamuk agar tidak berlarut-larut, mencoba mengalihkan sumber pemicu masalah dengan segera mengingat sebab akibat yang terjadi dan tidak memforsir pikiran untuk memikirkan hal-hal negatif.
- 3) Segera beranjak mencari ruang atau jeda untuk menenangkan diri sambil mencari solusi dengan menata kembali niat dan langkah. Dianjurkan diiringi dengan praktik kegiatan positif meliputi wudu, berdiam diri sejenak (meditasi), melantunkan bacaan dhikir maupun istighfar dan lain sebagainya.¹⁰²

¹⁰¹ Wahbab Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 8 Aqidah, Syariah Manhaj* (Al-Israa’-Thaahaa) Juz 15 dan 16 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 51-61.

¹⁰² Ahmad Yani, *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji* (Jakarta: Al Qalam, 2007), 235-236.

3. Muḥāsabah Setelah Melakukan Sesuatu (Muḥāsabah Ba'dal 'Amal)

Muḥāsabah ba'dal 'amal ialah bentuk mawas diri setelah menyelesaikan rangkaian segala aktifitas yang telah dilakukan. Hal ini bertujuan untuk mendeteksi kesalahan dan kekhilafan yang telah diperbuat dengan harapan meminimalisir kelalaian yang berakibat fatal dapat menghambat alur ritme kegiatan sehari-hari. Setelah semua penyimpangan terdiagnosis tugas manusia berusaha memperbaiki, merenungkan, dan menyesali amal perbuatan yang telah diperbuat supaya tidak terulang atau menjalar lebih parah lagi pada masa akan datang dengan taubat maupun memperbanyak istighfar. Tantangan dalam muḥāsabah ialah menepis gejolak hawa nafsu, apabila berusaha dialihkan maka akan mendatangkan manfaat sebaliknya apabila dituruti akan memberikan mudarat. Manusia harus menyadari dan meyakini bahwa kehidupan dunia itu fana dan pasti akan berakhir. Dengan kedua hal tersebut, muḥāsabah ba'dal 'amal menjadi bekal menyongsong kehidupan masa depan yakni kehidupan akhirat yang kekal abadi. Kelak di akhirat manusia tidak akan lepas dari amal perbuatan yang dilakukan bahkan Allah SWT akan menampakkan gambaran kehidupan di dunia yang mana setiap manusia masing – masing bertanggung jawab penuh atas segala amal perbuatan yang telah dikerjakan pada semasa hidupnya.¹⁰³

Hal tersebut selaras dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Ḥashr (59):18, yang mana kandungan ayat tersebut akan dijelaskan atau dipaparkan pada bab

¹⁰³ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan* (Jakarta: Darul Falah, 2005), 119-125.

selanjutnya. Hakikatnya manusia diciptakan dengan dibekali visi misi dalam kehidupannya, yakni berusaha taat dan patuh menyembah Allah SWT dengan menjalankan amar ma'ruf nahi munkar agar senantiasa mendapatkan rida. Sebaliknya, apabila ingkar dan lalai dengan misi tersebut maka akan mendapatkan hukuman sesuai apa yang telah diperbuat.

Berikut ini langkah muhāsabah ba'dal 'amal di antaranya :

- 1) Berusaha mengendalikan dan mengontrol diri dengan cara mengawasi atau mengamati setiap tutur kata dan tingkah laku yang dilakukan.
- 2) Memperhatikan atau mengevaluasi kembali dampak baik buruknya dari amal perbuatan yang dikerjakan.
- 3) Merenungkan setiap tindakan yang telah diperbuat, berkaitan dengan perintah atau larangan Allah SWT. Jikalau berhubungan dengan perintah Allah maka tugas manusia menjadikan dorongan motivasi untuk memperbaiki atau meningkatkan kualitas dan kuantitas secara optimal, apabila berhubungan dengan larangan Allah maka segera untuk meninggalkan perkara tersebut dan bertaubat supaya tidak mengulangi kesalahan seperti masa lalu.¹⁰⁴

¹⁰⁴ Reza Dwi Wanda, "Implementasi Muhasabah Diri Dalam Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di Smp Muhammadiyah 1 Genteng Tahun Pelajaran 2019/2020."(Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2020), <http://digilib.uinkhas.ac.id/12850/>.

b. Dhikrullāh dalam Al-Qur'an

Dhikrullāh erat kaitannya mengingat Allah SWT, biasanya identik diterapkan dalam aktifitas ibadah sehari – hari. Menurut Imam Nawawi dhikrullāh dikategorikan menjadi dua bagian, yakni : *pertama* dhikrullāh secara umum meliputi segala bentuk berbagai macam ibadah, seperti wuḍu, ṣalat, do'a, membaca al-Qur'an. *Kedua* dhikrullāh secara khusus yakni dhikir menggunakan unsur lafaz kalimat ṭayyibah dengan berusaha memahami asma atau sifat Allah SWT.¹⁰⁵ Adapun pemaparan kategori tersebut di antaranya sebagai berikut :

1. Wuḍu

Wuḍu menjadi pilar utama sebab menjadi syarat sah sebelum menjalani rangkaian ibadah, dalam al-Qur'an dalil yang berkaitan dengan ruang lingkup wuḍu terdapat pada QS. Al-Mā'idah 5:6 sebagai berikut :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ
وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ
مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا
مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ
عَلَيْكُمْ مِنْ حَرْجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٦﴾
(المائدة/٥: ٦)

“Wahai orang-orang yang beriman! Apabila kamu hendak melaksanakan shalat, maka basuhlah wajahmu dan tanganmu sampai ke siku, dan sapulah kepalamu dan (basuh) kedua kakimu sampai ke kedua mata kaki. Jika kamu junub maka mandilah. Dan jika kamu sakit atau dalam perjalanan atau

¹⁰⁵ Imam Nawawi, *Kitab Induk Doa dan Zikir Terjemah Kitab al-Adzkar Imam an-Nawawi*. (Yogyakarta : Media Pressindo, 2018), 42-147.

kembali dari tempat buang air (kakus) atau menyentuh perempuan, maka jika kamu tidak memperoleh air, maka bertayamumlah dengan debu yang baik (suci); usaplah wajahmu dan tanganmu dengan (debu) itu. Allah tidak ingin menyulitkan kamu, tetapi Dia hendak membersihkan kamu dan menyempurnakan nikmat-Nya bagimu, agar kamu bersyukur.”(QS. Al-Mā'idah (5):6)¹⁰⁶

Kandungan ayat tersebut berisi himbauan agar para umat islam senantiasa lebih disiplin menjaga kebersihan, memperhatikan rangkaian bersuci dalam keadaan apapun dan di mana pun tidak hanya terbatas pada sebelum melakukan suatu ibadah. Salah satu tata cara bersuci yang dianjurkan ialah berwudu.¹⁰⁷ Secara etimologis kata wudu berasal dari bahasa arab al-waḍa'ah yang berarti kecerahan atau kebersihan. Secara terminologis definisi wudu menurut Abu Sangkan diibaratkan ibadah dhikir sebagai sarana pembersihan jiwa mulai dari fisik (sisi luar raga atau jasmani) hingga ke dalam ruhaniyyah (sisi psikis atau rohani). Penjelasan di dalam kitab “*risalatul mu'awamah*” berisi tentang anjuran agar senantiasa memperbaiki kualitas wudu pada setiap saat serta berusaha untuk menjaga wudu dalam keadaan apapun (*daimul wudu*). Secara praktis, setiap gerakan wudu menjadi sarana praktik terapi refleksi ketegangan otot akibat tekanan maupun hantaman konflik. Gerakan wudu memberi rasa nyaman, rileks, ketenangan sehingga tercipta keseimbangan harmonisasi antara logika akal sehat dan hati nurani dapat sejalan berdampak pada kesehatan jiwa. Karena, setiap unsur gerakan-gerakan wudu berusaha menghadirkan kembali kesadaran jiwa agar mengingat Allah SWT tidak berlarut dalam lubang kemaksiatan.¹⁰⁸

¹⁰⁶ Al-Qur'an, 5:6

¹⁰⁷ 'Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 3*, Terj. M. 'Abdul Ghoffar E.M, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008) 31-43.

¹⁰⁸ Saleh Mursyid Djuddah Achmad Abubakar, dan Muhsin Mahfudz, “Wudhu dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani dan Psikis,” *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam* 26, no. 1 (19 Februari 2024), <https://doi.org/10.24252/jumdpi.v26i1.44461>.

Berikut ini manfa'at wuḍu sebagai terapi kesehatan fisik di antaranya sebagai berikut :

- a. Niat, rangkaian wuḍu diawali dengan niat setulus hati beriringan dengan lantunan basmalah untuk mengharap riḍa Allah SWT supaya dapat terhindar dari godaan setan yang menimbulkan pikiran negatif agar beralih pada pikiran positif sehingga jiwa menjadi tenang dan damai.
- b. Membasuh kedua telapak tangan, hal ini dapat membantu menghilangkan kotoran yang menempel di sela jari tangan. Makna membasuh kedua telapak tangan ialah untuk mencegah segala perbuatan buruk maupun tindak kejahatan.
- c. Berkumur, hal ini salah satu cara untuk membersihkan rongga mulut beserta lidah. Rongga mulut sebagai sarana pelepasan limbah racun, kotoran, bakteri dan kuman dari dalam tubuh. Berkumur setara dengan sikat gigi atau bersiwak, namun proses pembersihan dengan berkumur dianggap lebih optimal untuk menjangkau sela gigi dan gusi. Bakteriologi mengatakan air dalam berkumur mengandung 40 miliar lebih mikroba yang ikut terbawa.
- d. Menghirup air ke dalam lubang hidung, hal ini dapat membantu proses pembersihan rongga hidung yang memiliki bulu-bulu halus sangat rentan terkontaminasi bakteri dan kuman pada saat bernafas. Sehingga dapat mencegah berbagai penyakit berbahaya seperti : *sinusitas*, *rhinitis*, *polip*, dan lain sebagainya. selain itu, makna pembersihan rongga hidung dalam

berwudu bertujuan agar terhindar dari bau fitnah maupun bisikan setan yang dapat menimbulkan kehancuran dan malapetaka.

- e. Membasuh wajah, hal ini merupakan inti dari rangkaian wudu karena di dalamnya terdapat proses pelafalan niat disertai gerakan membasuh seluruh wajah dari arah vertikal maupun horizontal. Gerakan ini memiliki makna agar terhindar dari segala perbuatan negatif yang dapat mendatangkan hal-hal buruk. Manfaat lainnya ialah dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan, mencegah penyakit kulit, memancarkan *inner beauty* yang membuat tampak awet muda, bercahaya, berseri-seri sehingga memberikan kesan aura pribadi yang sabar, kalem serta berwibawa.
- f. Membasuh kedua tangan hingga siku-siku, hal ini dapat membantu proses stimulus, sirkulasi, dan relaksasi pergerakan jari-jari yang melibatkan saraf-saraf maupun otot-otot berpusat mulai dari lengan sampai siku yang terhubung langsung dengan sistem pencernaan. Gerakan ini, juga memiliki makna agar terhindar dari perbuatan keji yang bersifat visual atau fisik seperti : tindak kriminal memukul, mencubit, mendera, dan lain sebagainya.
- g. Mengusap sebagian kepala, hal ini bermanfaat untuk melancarkan sistem pembuluh darah, merelaksasi pikiran dari ketegangan otot maupun saraf akibat tekanan konflik yang memicu emosional atau stres. Selain itu, juga bertujuan agar dijauhkan dari pemikiran negatif yang menjadi pemicu penyakit hati seperti : su'uzan, fitnah, kikir, 'ujub, riya', hasud, iri, dengki, dan lain sebagainya. sehingga memberikan dampak ketenangan hati dan ketenteraman jiwa.

- h. Membasuh kedua telinga, hal ini bermanfaat bagi kesehatan sistem pendengaran dan menstimulus sel saraf di area tulang tengkorak agar lebih stabil. Selain itu, gerakan ini juga memiliki makna agar terhindar dari bisikan maupun godaan yang menuju ke arah kemaksiatan.
- i. Membasuh kedua kaki hingga mata kaki, hal ini dapat merelaksasi otot dan titik saraf di telapak kaki yang terhubung dengan seluruh sistem organ tubuh sehingga air wudu tersebut dapat mengeluarkan detoks atau racun dalam tubuh. Selain itu, dengan harapan atas izin Allah SWT bertujuan agar selalu terjaga dari langkah maupun belenggu kemaksiatan.¹⁰⁹

Secara global, kandungan molekul dalam air wudu memiliki banyak manfaat bagi titik saraf yang langsung terhubung dengan organ-organ internal tubuh manusia sehingga kandungan dalam ion-ion molekul air tersebut memenuhi sistem anatomi tubuh yang berdampak baik bagi kesehatan. Rangkaian proses wudu mencerminkan pendidikan kebersihan serta seluruh siklus kehidupan tercakup dalam makna gerakan wudu dimulai dari niat dan diakhiri dengan membasuh kaki hingga mata kaki.

Berikut ini keutamaan berwudu dari segi psikis di antaranya sebagai berikut :

- 1) Dengan berwudu dapat mereduksi tekanan emosional yang menghingapi, mengalihkan fokus pemikiran negatif yang terpaku pada suatu problem

¹⁰⁹ M. Wahid Nur Tulaeka, "Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan," *Jurnal Mas Mansyur* 1, no. 1 (28 April 2022), <https://journal.um-surabaya.ac.id/MasMansyur/article/view/13151>.

pemicu amarah dan stres berlebih. Hal ini selaras sebagaimana sabda

Rasulullah SAW :

حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَعْنَى قَالَا حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ
حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُّ قَالَ دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ فَكَلَّمَهُ
رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ فَقَالَ حَدَّثَنِي أَبِي عَنْ جَدِّي
عَطِيَّةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ
وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تُظْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ
"فَلْيَتَوَضَّأْ رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ فِي "سُنَنِهِ"، وَالْإِمَامُ أَحْمَدُ فِي "مُسْنَدِهِ"

"Telah menceritakan kepada kami (Bakr bin Khalaf) dan (Al Hasan bin Ali) secara makna, keduanya berkata; telah menceritakan kepada kami (Ibrahim bin Khalid) berkata, telah menceritakan kepada kami (Abu Wail Al Qash) ia berkata, "Kami masuk menemui (Urwah bin Muhammad As Sa'di), lalu ada seorang laki-laki berbicara dengannya hingga membuatnya murka. Lantas ia berdiri berwudu dan kembali lagi dalam keadaan telah berwudhu." Setelah itu ia berkata, "(Bapakku) telah menceritakan kepadaku, dari kakekku, (Athiyah). Ia mengatakan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah bersabda: "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air; jikalau salah seorang dari kalian marah, maka hendaklah berwudu. (HR. Abu Dawud)"¹¹⁰

Keterangan dalam hadith di atas juga selaras dengan beberapa penelitian yang membuktikan bahwa wudu dapat mereduksi (mengurangi) amarah, sebab ketika emosional terjadi penyempitan pembuluh darah sehingga mengakibatkan peningkatan tekanan darah. Oleh sebab itu, molekul ion yang terkandung dalam air wudu bermanfaat untuk meredam dan merelaksasikan kinerja pembuluh darah agar tekanan darah dapat normal kembali.

¹¹⁰ Sunan Abi Dawud 4784 - General Behavior (Kitab Al-Adab) - كتاب الأدب - Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad (صلى الله عليه و سلم),” diakses 27 Juli 2024 dari <https://sunnah.com/abudawud:4784>.

- 2) Dengan berwudu dapat memberi ruang kesempatan untuk mengistirahatkan maupun merefleksi pikiran agar lebih jernih dan konsentrasi semakin meningkat.
- 3) Dengan berwudu dapat memberikan ketenangan hati serta menumbuhkan rasa percaya diri dan optimisme dalam menghadapi dinamika kehidupan.
- 4) Dengan berwudu dapat menjadi sarana *cooling down* (relaksasi) agar menumbuhkan reaksi, motivasi, maupun persepsi mengenai hal positif sehingga kinerja metode koping religius dapat berjalan efektif.¹¹¹

Kemudian, berikut ini keutamaan berwudu dari sudut pandang islam di antaranya sebagai berikut :

- 1) Mendapat kasih sayang Allah SWT, Allah menyukai hamba yang selalu menjaga kebersihan karena hal tersebut merupakan penggambaran iman seorang hamba kepada Rabb-Nya.
- 2) Wudu menjadi lantaran peleburan dosa, kesalahan, dan kekhilafan para hamba.
- 3) Wudu dapat menambah intensitas keimanan dan ketaatan kepada Allah SWT, selain itu esensi wudu menjadi sarana komunikasi agar lebih dekat dengan Rabb-Nya.

¹¹¹ Diah Kusumawardani, "Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis," *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 107–18. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i1.14261>.

- 4) Kelak pada hari kiamat akan tampak nur atau cahaya pada anggota basuhan wuḍu (diibaratkan seperti ghurrah dan tahjīl) menjadi alamat tanda khusus bagi umat Rasulullah SAW yang istiqomah daimul wuḍu.¹¹²

2. Ṣalat

Ṣalat menjadi tiang atau fondasi utama, sebab ketika dasar agama kuat maka bangunan di atasnya juga akan menjulang kokoh. Dalam al-Qur'an dalil yang berkaitan dengan ruang lingkup ṣalat terdapat pada QS. Luqmān 31:17 sebagai berikut :

﴿يُبَيِّنِي أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (لقمن/31: 17)

“Wahai anakku, tegakkanlah salat dan suruhlah (manusia) berbuat yang makruf dan cegahlah (mereka) dari yang mungkar serta bersabarlah terhadap apa yang menimpamu. Sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang (harus) diutamakan.” (Luqman/31:17)

Dalam *tafsir Ibnu Katsir*, dirikanlah ṣalat yaitu dengan menegakkan batas-batasnya, melakukan fardhu-fardhunya dan menepatkan waktu-waktunya. Dianjurkan untuk mengerjakan perintah yang baik (ma'ruf) dan mencegah menjauhi perbuatan yang mungkar sesuai dengan kadar kemampuan dan kesungguhanmu. Mengupayakan sikap sabar terhadap apa yang menimpa, karena dalam melakukan amar ma'ruf dan nahi munkar pasti akan mendapatkan cobaan dan gangguan dari berbagai sisi mana pun.¹¹³

¹¹² Lela, Lela, dan Lukmawati Lukmawati. “‘Ketenangan’ : Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang).” *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 2 (2015): 55–66. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>.

¹¹³ ‘Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 6*, Terj. M. ‘Abdul Ghoffar E.M, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008), 403-407

Dalam *tafsir Munir*, melakukan tuntutan tauhid yaitu salat yang merupakan ibadah menyembah Allah SWT dengan tulus, ikhlas, dan murni semata-mata hanya untuk-Nya. Menegakkan salat maksudnya adalah menunaikan salat secara baik, benar dan tepat dengan segenap aturan-aturan, batasan-batasan, syarat rukun dan waktunya. Salat adalah tiang agama, bukti dan manifestasi keimanan dan keyakinan, serta wasilah mendekatkan diri kepada Allah SWT untuk menggapai keridaan-Nya. Di samping itu, salat juga efektif dalam membantu untuk menjauhi perbuatan keji dan mungkar, serta untuk membersihkan dan memurnikan jiwa. Adapun amar ma'ruf adalah menyuruh diri sendiri dan orang lain untuk menjalankan amalan-amalan kebajikan menurut syara' dan akal. Di antaranya seperti : akhlak mulia dan perbuatan-perbuatan baik yang dapat mendidik jiwa serta mendorong kepada kehidupan yang berperadaban. Sedangkan nahi munkar adalah mencegah diri sendiri dan orang lain dari segala bentuk kemaksiatan dan kemungkaran yang diharamkan menurut syara', buruk menurut akal, mendatangkan murka Allah SWT, serta mengakibatkan adzab jahannam. Orang yang menjalankan misi amar ma'ruf nahi munkar biasanya sangat rentan mendapatkan gangguan. Oleh karena itu, diperlukan kiat tabah dan sabar dalam menghadapi berbagai gangguan, rintangan, dan kesulitan serta dalam menjalankan perintah-perintah Ilahi. Seseorang tidak boleh durhaka dan bermaksiat kepada Allah SWT gara-gara tidak sabar menghadapi kesulitan dan kesusahan yang dialaminya. Di antara manifestasi hakikat keimanan adalah sabar, tabah, dan tegar dalam menghadapi kesulitan maupun kesusahan yang dialaminya. Dengan demikian, hal tersebut termasuk unsur yang sangat penting diperlukan tekad bulat dan keyakinan hati

untuk melakukannya karena Allah SWT telah menetapkan hal-hal tersebut dengan ketetapan yang bersifat mengharuskan dan mengikat.¹¹⁴

Dalam *tafsir al-Misbah*, laksanakanlah salat sesuai syarat, rukun dan sunnah-sunnahnya. Salat akan menjadi benteng dari kekejian dan kemungkaran. Kemudian melakukan perintah amar ma'ruf dalam artian yang baik menurut pandangan umum suatu masyarakat dan telah mereka kenal luas selama sejalan dengan al-khair (kebajikan), yaitu nilai-nilai Ilahi. Sedangkan nahi munkar adalah sesuatu yang dinilai buruk oleh mereka serta bertentangan dengan nilai-nilai Ilahi. Dalam melaksanakan tuntunan Allah, nantinya akan mengalami banyak tantangan dan rintangan oleh karena itu diperlukan kiat tabah dan sabar sebagai perisai yang membentengi seseorang dari kegagalan terhadap apa yang menimpa dalam menjalankan beraneka tugas. Manifestasi sikap sabar di mana seseorang akan berusaha menahan diri, untuk itu diperlukan keteguhan jiwa dan mental baja agar dapat mencapai sesuatu yang diharapkannya. Sabar adalah menahan gejolak nafsu demi mencapai kemashlahatan. Kata 'azm dari segi bahasa berarti keteguhan hati dan tekad untuk melakukan sesuatu. Objek makna penggalan ayat itu adalah salat, amar ma'ruf nahi mungkar, serta kesabaran dalam menjalankan tuntunan Allah SWT. Maka atas dasar itu, bersabar menahan diri termasuk dalam sisi 'azm yakni tekad dan keteguhan akan terus bertahan selama masih ada sabar. Dengan demikian, kesabaran diperlukan kesinambungan tekad yang kuat. Di sisi lain anjuran ini bertujuan untuk membiasakan melatih melaksanakan tuntunan ini agar timbul keteguhan hati,

¹¹⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 11 : Aqidah, Syariah Manhaj* (al-Ankabuut - Yaasiin) Juz 21 dan 22 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 161-178.

konsistensi iman serta kepedulian sosial.¹¹⁵

Makna filosofis shalat di antaranya sebagai berikut :

- a. Niat, adapun hikmah dari berniat ialah melatih hati dan pikiran agar fokus menjalankan ibadah, mencoba melapangkan atau mengosongkan isi hati dari hal duniawi semata – mata tulus mengharap riḍa Allah SWT sebagai hamba yang senantiasa membutuhkan pertolongan Rabb-Nya.
- b. Berdiri, posisi ini berkaitan langsung dengan sistem akal pikiran. Sebab, akal yang sehat akan berpengaruh pada proses rangkaian aktifitas shalat menjadi semakin terarah, dapat meningkatkan kekhusyukan, menghadirkan kedamaian jiwa, ketenangan hati. Posisi berdiri dalam shalat berfungsi untuk menyinkronkan hati dan akal pikiran agar senantiasa terjaga mengingat Allah SWT. Selain itu, juga melatih menundukkan hati dan pikiran sebagai bukti penghormatan untuk melebur segala bentuk keangkuhan dan kecongkakan karena semua gerak gerik para hamba selalu dalam pengawasan Allah SWT.
- c. Mengangkat kedua tangan (takbīratul iḥrām), posisi ini berusaha untuk mengakui dan menghadirkan kebesaran Allah SWT dalam relung hati. Makna gerakan ini melatih agar senantiasa tunduk, patuh, dan hormat akan keagungan Allah SWT. Selain itu, juga mengisyaratkan segala kendali di alam jagat raya ini dalam naungan kekuasaan Allah SWT, agar para makhluk menyadari sebagai hamba lemah tidak memiliki kuasa apapun selain mengharap kasih sayang Rabb-Nya. Hikmah shalat diawali dengan

¹¹⁵ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 11* (Jakarta : Lentera Hati, 2002). 126-138.

takbīratul iḥrām ialah sebagai pemacu konsentrasi atau penggugah semangat agar rasa kantuk dan malas semakin memudar, dapat melancarkan aliran peredaran darah, menguatkan sistem kekebalan tubuh, merelaksasi titik saraf maupun peregangan otot lengan, bahu, siku, dan lain sebagainya.

d. Bersedekap lalu membaca do'a iftitah, gerakan sedekap sebagai bentuk sikap penghambaan merendahkan diri di hadapan Allah dengan harapan agar senantiasa terpelihara rasa keimanan dalam hati dan terjaga dari hal yang dapat merusak atau membatalkan ṣalat. Adapun esensi dari do'a iftitah ialah penyerahan seluruh jiwa raga kepada sang pencipta karena setiap gerak gerik dan hembusan nafas berada di bawah kendali-Nya, bentuk sanjungan pujian terhadap Tuhan semesta alam, bentuk ikrar ketauhidan mengakui keesaan, keagungan, dan kebesaran Allah SWT. Tugas para hamba mempertanggungjawabkan segala perbuatan, karena mereka tiada memiliki daya upaya apapun sebab tujuan hidup manusia di dunia ini untuk kembali lagi kepada Rabb-Nya dalam keadaan memiliki keimanan.

e. Membaca surah al-fātiḥah, bacaan ini memiliki beragam inti sari dari al-Qur'an. Pasalnya, di dalamnya terkandung pesan ketauhidan serta hikmah yang perlu direnungkan serta diamalkan meliputi : bentuk rasa syukur kepada Allah SWT atas segala hal yang telah di karuniakan dalam kehidupan para hamba-Nya, permohonan agar senantiasa diberikan petunjuk dan bimbingan dalam menggapai kebahagiaan dunia akhirat serta

memohon agar selalu dikuatkan iman dari godaan hawa nafsu yang terus membelenggu.¹¹⁶

- f. Ruku', posisi ini menggambarkan manusia tiada memiliki kedudukan apapun di hadapan Allah SWT. Hikmah yang terkandung di dalamnya untuk menghilangkan sifat tercela, sombong, dan angkuh. Karena, gerakan tersebut mencerminkan bentuk kepatuhan manusia kepada Tuhan dan simbol sebagai makhluk yang lemah tanpa memiliki suatu kuasa apapun. Adapun hal yang perlu direnungkan ialah diharapkan dapat melatih hamba untuk tunduk dan patuh terhadap segala perintah-Nya, menjauhi segala pantangan dan larangan-Nya, menyerahkan segala urusan duniawi serta mengharap ampunan dalam menggapai riḍa Allah SWT. Adapun manfaat dalam perspektif kesehatan dapat membantu melancarkan metabolisme peredaran darah sistem tulang belakang, mengoptimalkan kinerja otak dan jantung, dapat mencegah penyakit prostat, dan lain sebagainya.
- g. I'tidal, posisi ini mengajarkan agar kita selalu berikhtiar dalam keadaan apapun tidak mudah menyerah dan putus asa setelah tahap penghambaan dalam gerakan ruku' tadi. Tugas manusia berusaha mengoptimalkan segala karunia yang telah Allah SWT berikan. Adapun hikmah gerakan ini ialah menyadarkan hati agar tetap bersikap rendah diri dan menjauhi sikap gila duniawi. Esensi dari do'a i'tidal berisi hanya Allah SWT Tuhan yang berhak disembah dan pantas mendapat pujian serta sanjungan. Selain itu, tidak dapat dipungkiri bahwa segala sesuatu yang terjadi atas izin dan kehendak

¹¹⁶ Zulkifli. "Studi Filosofis Gerakan Dan Bacaan Shalat." (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2010), <https://repository.uin-suska.ac.id/10459/>.

Allah SWT. Adapun manfaat dalam perspektif kesehatan dapat melancarkan sistem pencernaan, menormalkan tekanan darah, dan lain sebagainya.

h. Sujud, posisi ini mencerminkan manusia tiada memiliki derajat kedudukan apapun di hadapan Allah. Sebagai perantara lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta, meredam hawa nafsu dan ego, melatih sikap rendah hati, bentuk ketundukan, ketaatan, dan tawakkal bahwa anugerah Allah SWT yang diberikan kepada hamba hanya sebatas titipan, sarana memohon ampunan atas segala kelalaian dan kekhilafan. Adapun manfaat dalam perspektif kesehatan dapat mengurangi risiko gangguan kejiwaan, gangguan sistem saraf seluruh tubuh, meningkatkan kinerja aliran oksigen ke seluruh tubuh, mengurangi sumbatan pada pembuluh darah, mengoptimalkan metabolisme tubuh baik sistem pencernaan, pernapasan, serta detoks ginjal, dan lain sebagainya.¹¹⁷

i. Iftirāsh, posisi ini menggambarkan kondisi hamba yang tidak memiliki kemampuan dan daya upaya tanpa pertolongan Allah SWT. dalam gerakan ini, melatih untuk merenungkan hakikat manusia diciptakan, bersyukur atas limpahan ni'mat, memberikan ruang untuk berpikir menyiapkan bekal akhirat, melatih kesabaran. Adapun esensi do'a Iftirāsh ialah memohon ampunan dan kasih sayang Allah agar senantiasa diberikan kehidupan yang sejahtera serta keteguhan iman dalam menghadapi segala macam situasi dan

¹¹⁷ Ibnu Hajar Ansori dkk, "Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi)," *Spiritualita* 3, no. 1 (25 Juli 2019): 27–42., <https://doi.org/10.30762/spr.v3i1.1512>.

godaan. Adapun manfaat dalam perspektif kesehatan dapat membantu proses peregangan otot kaki, membangkitkan keluwesan sel saraf dan motorik yang lemah, dan lain sebagainya.

- j. Tashahud kemudian salam, dalam artian bacaan tashahud menjadi sarana komunikasi dan bentuk penghormatan kepada Allah SWT. Esensi rangkaian tersebut memiliki harapan agar mendapat keselamatan dunia akhirat, hubungan dengan Allah dan sesama manusia dapat terjalin dengan baik. Adapun inti sari dari gerakan tashahud ialah berisi ṣalawat dengan harapan dapat meneladani segala perangai Rasulullah SAW, shahadat dengan harapan dapat meningkatkan kualitas keimanan, tawakkal berserah diri atas segala hal yang tidak dapat dijangkau oleh para hamba dengan diiringi usaha yang maksimal. Adapun manfaat dalam perspektif kesehatan dapat mengurangi nyeri sendi otot kaki, menangkal penyakit yang berhubungan dengan saraf leher maupun kepala, dan lain sebagainya.¹¹⁸

Secara global rangkaian ṣalat menggambarkan keseluruhan sistem intelegensi tata kerja alam raya ini, sebagai sarana bengkel jiwa raga yang tidak terlepas dari kendali dan pengawasan Allah SWT.¹¹⁹

¹¹⁸ Sopyan Hadi Budiman, Cucu Setiawan, dan Yumna Yumna, “Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (26 April 2022): 648–65. <https://doi.org/10.15575/jpiu.16827>.

¹¹⁹ Sitti Maryam, S. “Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik),” *Al-Fikrah: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 1, no. 2 (1 Desember 2018): 106–13, <https://jurnal.alhamidiyah.ac.id/index.php/al-fikrah/article/view/38>.

Adapun makna batin shalat menurut perspektif Imam Al-Ghazali sebagai berikut :

- 1) *Ḥuḍurul Qalb* ialah hati dapat merasakan kehadiran Allah SWT dengan kiat berusaha menyingkirkan seluruh pemikiran duniawi .
- 2) *Tafahhum* ialah berusaha menghayati dan memahami makna dari gerakan maupun bacaan dalam shalat
- 3) *Ta'zim* ialah sebagai bentuk pengagungan dan penghormatan akan segala kekuasaan maupun kebesaran Allah SWT.
- 4) *Haibah* ialah perpaduan rasa takut dan hormat (segan) kepada Allah sebagai Tuhan yang Maha Luhur sehingga sangat berhati – hati dalam menjaga prasangka hati dan perbuatan.
- 5) *Raja'* ialah mengharap ampunan, kasih sayang, dan riḍa Allah SWT sebagai pijakan dalam menjalani kehidupan.
- 6) *Haya* ialah malu akan perbuatan dosa, kelalaian, kekhilafan, kezaliman yang telah diperbuat terhadap Allah SWT maupun kepada makhluk lainnya.¹²⁰

Berikut ini manfaat shalat bagi kesehatan fisik dan psikis di antaranya sebagai berikut :

- 1) Dengan shalat dapat meredam amarah, melawan perasaan stres, khawatir dan was-was. Karena shalat melahirkan reaksi positif sehingga mereka memiliki motivasi serta optimisme dalam menghadapi segala kepelikan yang menghampiri.

¹²⁰ Fatakhul Huda, “Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat,” *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah* 3, no. 1 (18 Juni 2022): 13–27, <https://doi.org/10.55380/taqorrub.v3i1.191>.

- 2) Dengan shalat dapat mempererat hubungan kepada Allah SWT sehingga menumbuhkan kedamaian, ketenangan jiwa, kelapangan hati serta diharapkan terbebas dari perasaan terisolir, kesepian dan ketakutan yang berlebih.
- 3) Dengan shalat dapat meningkatkan kesejahteraan hidup sehingga menjadi lantaran solusi penyelesaian masalah.
- 4) Dengan shalat dapat memupuk empati, simpati dan kerendahan hati. Yang diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran diri (introspeksi diri) meminimalisir ego serta penawar gejala hawa nafsu.
- 5) Dengan shalat dapat memudahkan perasaan dendam, trauma dan depresi. Karena shalat mengajarkan untuk berdamai, bersyukur menerima segala kondisi dalam berbagai situasi apapun.¹²¹
- 6) Dengan shalat dapat mendidik seseorang untuk lebih disiplin menghargai waktu, membangkitkan harapan diiringi dengan kobaran semangat yang kokoh.
- 7) Dengan shalat dapat memberikan aura positif sehingga seseorang bisa beradaptasi menempatkan diri dalam lingkungan sosial apapun.
- 8) Dengan shalat dapat meningkatkan kepercayaan diri, memiliki keteguhan hati, menghalau kecemasan dan ketakutan dalam menghadapi segala rintangan di masa sekarang hingga masa yang akan datang.

¹²¹ Deden Suparman, "Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis," *Jurnal Istek* 9, no. 2 (1 Agustus 2015).
<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/istek/article/view/188>.

- 9) Dengan shalat dapat mendatangkan rahmat, menghadirkan kemaslahatan dunia dan akhirat, mencegah segala kemungkaran dan kemudharatan, meredam kegundahan dan kegalauan.
- 10) Dengan shalat dapat memberikan asupan nutrisi bagi ruh sehingga hati menjadi tenang dan dada semakin lapang.¹²²
- 11) Dengan shalat dapat dapat meningkatkan daya tahan tubuh, menambah intensitas kelincahan dan kelenturan gerak tubuh.
- 12) Dengan shalat dapat melahirkan bio-energi positif yang dapat membangkitkan sel saraf dan motorik, merelaksasi otot, serta mencegah penyakit psikosomatik.
- 13) Dengan shalat dapat meningkatkan aliran peredaran dan sirkulasi darah ke seluruh tubuh.
- 14) Dengan shalat dapat memperbaiki sistem pernapasan, pendengaran, penglihatan, pencernaan, persendian, detoksifikasi tubuh, dan lain sebagainya.
- 15) Dengan shalat dapat mengoptimalkan kinerja metabolisme tubuh, sehingga dapat menciptakan kebugaran dan kesegaran tubuh.¹²³

¹²² Anjani Hilma, "Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyyah Purwokerto." (Skripsi, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023), <https://repository.uinsaizu.ac.id/19094/>.

¹²³ Hisny Fajrussalam dkk, "Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan," *JPG: Jurnal Pendidikan Guru* 3, no. 3 (28 Juli 2022): 201–12, <https://doi.org/10.32832/jpg.v3i3.7366>.

3. Do'a

Do'a menjadi sarana media komunikasi atau dialog rohani seorang hamba dengan pencipta-Nya. Do'a merupakan substansi atau ruh dalam suatu ibadah. Allah SWT menganjurkan para hamba-Nya untuk melantunkan do'a dalam segala situasi disertai adab yang baik dan benar. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT dalam QS.Al-A'rāf 7:55 sebagai berikut :

﴿ ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴾ (الاعراف/ ٧٧: ٥٥)

“Berdoalah kepada Tuhanmu dengan rendah hati dan suara yang lembut. Sungguh, Dia tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.”(QS. Al-A'rāf (7):55)¹²⁴

Dalam tafsir Ibnu Katsir, Allah SWT senantiasa membimbing hamba-Nya supaya berdo'a kepada-Nya, yaitu do'a untuk kebaikan di dunia dan akhirat. Dalam firman Allah, Berdo'alah kepada Rabbmu dengan berendah diri dan suara yang lembut. Maksudnya, dengan merendahkan diri dan penuh ketenangan, serta suara lembut. Hal itu karena Allah menyebutkan seorang hamba yang shalih dapat meraih ridā Allah pada perbuatannya, yaitu ketika berdo'a kepada Rabbnya dengan suara yang lembut, tidak mengangkat suara, tidak berseru dengan suara keras serta tidak berteriak di dalam do'a. Adab dalam berdo'a dianjurkan untuk berendah diri dan tenang.¹²⁵

Dalam tafsir Munir, doa adalah otak ibadah di dalamnya terdapat isyarat kesunnahan berdo'a dengan suara lirih, sebab hal tersebut lebih meminimalisir

¹²⁴ Al-Qur'an, 7: 55.

¹²⁵ 'Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 3*, Terj. M. 'Abdul Ghoffar E.M, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008), 393-395.

menjauhkan dari sikap riya'. Allah SWT senantiasa membimbing para hamba-Nya untuk berdo'a kepada-Nya dengan tujuan kebaikan dunia maupun akhirat. Berdo'alah kepada Tuhanmu, penguasa urusanmu, pemberi nikmat kepadamu dengan merendahkan diri, menghinakan diri, tenang, serta dengan suara yang lembut. Berdoalah kepada Allah karena takut siksa-Nya. Doa merupakan intinya ibadah, oleh karena itu terdapat berbagai syarat beserta adab yang harus terpenuhi. Berdoa merupakan salah satu macam ibadah yang memberi pengertian kehinaan hamba dan pengakuan akan keagungan Allah. Dalam do'a mengandung unsur faktor penyebab untuk menarik kebaikan dan menolak bahaya maupun keburukan. Adab atau sikap yang dianjurkan ketika berdo'a yaitu khusyuk', menghinakan diri, merendahkan diri, dan menjadikannya rahasia dalam diri untuk menjauhkan dari sifat riya'. Selain itu ketika berdo'a disertai sikap *khauf* dan *raja'*, dalam artian takut cemas dengan hukuman Allah dan semata mengharap ampunan serta rahmat Allah SWT. Adapun adab doa secara global, yakni dianjurkan dalam keadaan suci, menghadap kiblat, membersihkan hati dari semua yang mengganggu, memulai dan mengakhiri dengan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW, mengangkat tangan ke langit, mengikutsertakan (wasilah) kepada orang mukmin, memerhatikan waktu-waktu terkabulnya doa seperti sepertiga malam terakhir, waktu berbuka bagi orang yang berpuasa, hari jum'at, sedang bepergian, dan sebagainya. Sebaiknya tidak berdo'a dengan melampaui batas dalam artian dengan bersuara keras dan menjerit-jerit, manusia berdoa supaya memiliki posisi pangkat yang luhur seperti nabi, berdo'a dalam konteks yang mustahil dan berlebihan seperti berdo'a dengan tujuan kemaksiatan, keburukan orang lain dan lain sebagainya.

Semua hal tersebut dapat menjadi faktor menghalangi terkabulnya doa.¹²⁶

Dalam tafsir al-Misbah, ayat ini menuntun manusia agar beribadah dan berdo'a kepada Allah supaya mendapat kebaikan duniawi dan ukhrawi yang berada di bawah kendali-Nya. Berdo'alah kepada Allah yang selalu membimbing dan berbuat baik kepada kamu, serta beribadahlah secara tulus sambil mengakui keesaan-Nya dengan berendah diri sebagai hamba yang selalu membutuhkan pertolongan Nya, serta berdo'a dengan suara yang lembut tanpa berteriak ataupun menjerit. Siapa saja yang enggan berdo'a atau mengabaikan tuntunan ini maka dia telah melampaui batas, karena sesungguhnya Allah tidak akan melimpahkan rahmat kepada orang-orang yang melampaui batas. Ayat ini sudah mencakup syarat dan adab berdo'a kepada Allah SWT yakni, khusyuk dan ikhlas memohon dengan suara yang lemah lembut tanpa nada suara yang menjerit (keras) serta tidak pula bertele-tele sehingga tidak terasa dibuat-buat.¹²⁷

Setiap perbuatan pasti dilandasi dengan kode etik dan etika dalam menjalankannya. Berikut ini adab berdo'a dalam al-Qur'an di antaranya :

- a. Berdo'a dengan penuh kerendahan hati diikuti dengan bahasa tubuh yang sopan dan nada suara yang lembut.
- b. Setiap berdo'a diawali dengan bacaan ta'awudh, basmalah, istighfar, taṣbiḥ, taḥmid, dan ṣalawat.

¹²⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 4 : Aqidah, Syariah Manhaj* (al-Maa'idah – al-A'raaf) Juz 7 dan 8 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 480-485.

¹²⁷ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 5* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 122-123.

- c. Berdo'a menggunakan tata bahasa yang baik, di anjurkan dengan bahasa yang dapat dipahami dan dihayati serta tidak mengandung unsur syirik dan musyrik.
- d. Berdo'a memohon ampunan Allah SWT, bertaubat mengakui segala dosa dan khilaf yang telah dilakukan
- e. Berdo'a dalam posisi yang tepat, dianjurkan dalam keadaan suci dan menutup aurat.
- f. Berdo'a dengan disertai perasaan khauf dan raja', berusaha memosisikan diri sebagai hamba lemah tanpa daya upaya kecuali dengan pertolongan dan kasih sayang Allah SWT.
- g. Berdo'a dilandasi niat semata-mata mengharap riḍa Allah dengan harapan supaya meraih kemaṣlahatan di dunia maupun di akhirat.¹²⁸

Adapun urgensi dan manfaat do'a ialah sebagai berikut :

- 1) Do'a sebagai kunci dan ikhtiar menuju jalan kemaṣlahatan dunia akhirat.
- 2) Do'a sebagai sarana pembersihan atau pengosongan diri dari sikap syirik, musyrik, dan *ananiyah*.
- 3) Do'a sebagai asupan ruh dan batin yang dapat meningkatkan imunitas sehingga terjaga dari gangguan mental atau kejiwaan.
- 4) Do'a sebagai sarana meditasi atau relaksasi pikiran serta realisasi proses introspeksi diri.

¹²⁸ Saifuddin Mahsyam. "Konsep Doa Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)" (Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2015), <http://repository.iainpalopo.ac.id/id/eprint/1249/>.

- 5) Do'a dapat meningkatkan keyakinan hati, keteguhan iman akan segala yang terjadi di alam raya ini berada dalam kendali Allah SWT
- 6) Do'a sebagai pengendali diri agar terhindar dari kemungkaran, kezaliman, dan kemaksiatan.
- 7) Do'a menjadi lantaran meraih rid'a Allah SWT dengan harapan diberikan kemudahan dalam menjalani dinamika kehidupan.¹²⁹
- 8) Do'a dapat memicu optimisme dan motivasi agar semangat hidup lebih meningkat, dapat menghalau perasaan pesimis, putus asa, dan gundah gulana.
- 9) Do'a dapat meredam amarah, mengendalikan gejolak syahwat dan hawa nafsu.
- 10) Do'a dapat memberikan ketegaran hati, pemikiran yang jernih sehingga manusia dapat mengoptimalkan segala karunia yang telah Allah SWT berikan.
- 11) Do'a sebagai obat atau penawar segala penyakit jiwa raga, menjadi wasilah (lantaran) supaya kondisi kesehatan fisik dan psikis berangsur stabil.
- 12) Do'a sebagai sarana memohon ampunan atas segala dosa dan kekhilafan yang telah diperbuat.
- 13) Do'a sebagai bentuk perwujudan rasa syukur atas limpahan rahmat, ni'mat dan kasih sayang dari Allah SWT.¹³⁰

¹²⁹ Samsidar, Samsidar, "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam," *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (31 Desember 2020), <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i2.1132>.

¹³⁰ M. Darajat Ariyanto, "Psikoterapi Dengan Doa," Mei 2006. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/864>.

4. Dhikir

Dhikir menjadi kunci utama dalam sendi kehidupan, pasalnya hal menjadi kebutuhan batiniyyah para manusia dalam perjalanan mengupgrade integritas diri. Dhikir termasuk bagian pilar ibadah yang tidak dapat ditinggalkan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Ahzab 33:41 sebagai berikut :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۗ ﴾ (الاحزاب/ ٤١ : ٤١)

“Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya.”(QS.Al-Ahzab (33):41)¹³¹

Kandungan ayat tersebut merupakan anjuran agar senantiasa berdhikir dengan lisan maupun hati dalam keadaan apapun, setiap saat, di mana pun berada sebagai bentuk penghormatan kepada Allah SWT. Dengan berdhikir akan memberikan energi positif bagi kesehatan fisik dan psikis, menuntun menuju kemaslahatan dunia akhirat. Dhikir dapat menyemarakkan atau menghalau segala gejolak emosional atau hawa nafsu yang bersemayam dalam relung hati.¹³²

Berikut ini macam-macam bentuk dhikir, di antaranya :

- a. Dhikir *Qalbiyyah* ialah melafalkan kalimat dhikir dalam hati yang bertujuan agar menjangkau dimensi dhikir dengan menghadirkan Allah SWT dalam relung hati. Merasa selalu dibimbing dan diawasi oleh Allah SWT dalam segala keadaan baik setiap gelagat maupun perangai para hamba-Nya.

¹³¹ Al-Qur'an, 33:41.

¹³² Mohammad Asy'ari, "Menggali Misteri Di Balik Dahsyatnya Dzikir." *Spiritualita* 2, no. 1 (25 Juli 2018): 1–25, <https://doi.org/10.30762/spr.v2i1.652>.

- b. Dhikir *Aqliyyah* ialah dhikir dengan mengoptimalkan kemampuan dan kesadaran akal untuk menghayati dan memahami hikmah dari setiap kejadian maupun penciptaan Allah SWT di jagat alam raya ini.
- c. Dhikir *Bil-Lisan* ialah segala bentuk kalimah dhikir (*tauḥid, takbir, tasbiḥ, taḥmid, istighfar, ḥauqalah, ṣalawat, dan lain sebagainya.*) dilafalkan dengan lisan yang bertujuan melatih lisan dan hati agar selalu digunakan untuk mengingat keagungan Allah SWT di mana pun dan kapan pun berada.
- d. Dhikir *Amaliyyah* ialah merealisasikan esensi dhikir dalam kehidupan sehari-hari dengan menjalankan segala perintah Allah SWT serta menjauhi pantangan dan larangan-Nya.¹³³¹³⁴

Adapun makna bacaan dhikir memberikan dampak positif bagi kehidupan.

Di antaranya sebagai berikut :

- 1) *Tauḥid* atau *Tahlil* (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ), memiliki makna menanamkan keyakinan bahwa hanya Allah SWT Tuhan semesta alam yang pantas disembah. Melatih agar setiap individu memiliki keyakinan dan keteguhan iman agar tidak mudah goyah dengan godaan tipu muslihat. Hal tersebut menghadirkan kontrol dan filter yang stabil sehingga semakin optimis dan semangat menjalani kehidupan.

¹³³ Maulana Malik Ibrahim, "Penafsiran Ayat-Ayat Dzikir Dalam Al-Qur'an : Studi Komparatif Tafsir Rūḥul Ma'ani Dan Al-Misbah. (Tesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023)." <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/20176/>

¹³⁴ M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa Vol.05* (Jakarta:Lentera Hati, 2006), 35-61.

- 2) *Istighfar* (اسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ) memiliki makna agar senantiasa memohon ampunan kepada Allah, menumbuhkan kesadaran hamba atas segala dosa dan kekhilafan. Melatih agar lebih berhati-hati dalam segala hal karena sistem alam raya ini dalam monitoring Allah SWT serta dapat menumbuhkan ketenteraman jiwa dan hati.
- 3) *Tasbih* (سُبْحَانَ اللَّهِ) memiliki makna sebagai bentuk pengagungan dan penghormatan kepada Allah SWT akan segala kuasa dan kebesaran-Nya. Dapat menumbuhkan mindset positif, melatih untuk senantiasa berhusnuzan terhadap ketetapan Allah karena sikap tersebut akan menghadirkan energi yang baik bagi keseimbangan akal dan pikiran.
- 4) *Tahmid* (الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) memiliki makna sebagai wujud ungkapan syukur hamba kepada Allah atas limpahan rahmat, ni'mat, karunia, hidayah, dan petunjuk. Dapat menumbuhkan sikap optimisme, tangguh, tegar serta memiliki motivasi daya juang yang tinggi dalam menghadapi segala rintangan.
- 5) *Takbir* (اللَّهُ أَكْبَرُ) memiliki makna pengakuan eksistensi kekuasaan Allah SWT, sedangkan para makhluk tiada memiliki andil atau daya upaya apapun. Hal tersebut dapat mencegah manusia dari sikap kesombongan, keangkuhan dan ananiyah.
- 6) *Hauqalah* (لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ) memiliki makna para hamba tidak memiliki kemampuan apapun dalam menghalau segala marabahaya yang sudah, sedang dan akan terjadi kecuali dengan kekuatan, kebesaran, keagungan, kehendak, dan izin Allah SWT. Hal tersebut bukan berarti mendorong manusia hanya berpangku tangan menunggu ketetapan atau

pertolongan Allah tanpa disertai usaha dan tawakkal. Namun, bertujuan menanamkan sikap rendah diri agar lebih menyadari kekuasaan Allah merupakan faktor utama dan berperan penuh dalam kehidupan alam semesta ini.¹³⁵

Adapun urgensi dan manfaat dhikir ialah sebagai berikut :

- 1) Dhikir sebagai pengendali amarah, hawa nafsu, dan syahwat yang berkobar maupun bersemayam dalam relung hati.
- 2) Dhikir sebagai pemelihara hati, ruh, jiwa raga agar senantiasa tidak terjerumus dalam lubang kemaksiatan dan kemungkaran.
- 3) Dhikir dapat mereduksi segala gangguan jiwa dan penyakit hati yang menghinggapi.
- 4) Dhikir sebagai obat kerisauan, kegelisahan dan kegundahan, karena dapat menghadirkan ketenteraman batin maupun ketenangan jiwa.
- 5) Dhikir dapat meningkatkan keyakinan hati dan keteguhan iman sehingga menghadirkan pemikiran yang jernih dan hati yang lapang.
- 6) Dhikir menjadi sarana pendidikan atau pembinaan ketauhidan seseorang, sehingga dapat memupuk kualitas keimanan dan ketakwāan.
- 7) Dhikir sebagai penghambaan pengakuan segala kekuasaan dan kebesaran Allah SWT, sehingga dapat mencegah sikap syirik dan musyrik.

¹³⁵ Muhammad Idris, “Konsep Zikir dalam al-Qur’an (Studi atas Penafsiran M. Quraish Shihab),” (Diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016), <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/1>

- 8) Dhikir dapat menghilangkan segala fantasi, halusinasi pemikiran negatif yang dapat menjerumuskan manusia semakin lalai dengan Allah SWT.¹³⁶
- 9) Dhikir sebagai obat segala penyakit fisik maupun psikiatrik baik secara medis ataupun spiritual.
- 10) Dhikir sebagai penyeimbang antara rohani dan jasmani ataupun antara pikiran dan hati.
- 11) Dhikir menghasilkan power energi positif sehingga muncul sebagai motivasi dan optimisme semangat hidup serta dapat menghilangkan sikap pesimisme dan putus asa.
- 12) Dhikir dapat mempererat hubungan dengan Allah SWT dan sesama manusia sehingga tercipta perubahan sosial yang positif, damai, dan sejahtera.
- 13) Dhikir dapat mendatangkan haibah, hidayah, dan inabah kepada Allah SWT.
- 14) Dhikir dapat memperbaiki akhlak meliputi segala perilaku maupun ucapan manusia.
- 15) Dhikir sebagai sarana meditasi dan relaksasi, serta memberikan afirmasi positif pada dimensi alam sadar yang akan menumbuhkan penghayatan bahwa Allah SWT senantiasa hadir dan mengawasi segala gerak gerik manusia dalam berbagai situasi maupun kondisi apapun.

¹³⁶ Umar Latif, "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an," *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (29 Juni 2022): 28–46, <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.

16) Dhikir dapat menuntun manusia menuju kebahagiaan dunia akhirat, sebagai ungkapan rasa syukur atas limpahan ampunan, rahmat, ni'mat dari Allah SWT.¹³⁷

5. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an mempunyai peran dan andil dalam mencegah serta mengatasi gangguan kesehatan fisik maupun mental. Hakikatnya dalam al-Qur'an terdapat unsur dan strategi dalam menjaga seluruh alam semesta beserta isinya meliputi : jiwa, raga, akal pikiran, hati nurani, dan lain sebagainya. Al-Qur'an memuat pelajaran dan petunjuk bagi manusia agar terhindar bahkan meminimalisir gangguan kesehatan fisik maupun psikis, dengan harapan dapat menghadirkan dampak positif serta mendatangkan kebahagiaan dunia akhirat. Hal ini selaras dengan firman Allah SWT sebagai berikut :

﴿ يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى
وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (يونس / ١٠١ : ١٠٧)

“Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.” (Yunus/10:57)¹³⁸

Ayat tersebut berisi anjuran kepada manusia agar menjadikan al-Qur'an sebagai sumber pedoman dan petunjuk dalam kehidupan. Hakikatnya al-Qur'an merupakan karunia terbesar dari Allah SWT untuk para hamba-Nya yang tiada terkira oleh apapun. Al-Qur'an menjadi sarana tuntunan untuk

¹³⁷ Oktana Dipenta Amrullah, “Dzikir sebagai psikoterapi terhadap gangguan mental (mental disorder) menurut Al-Qur'an” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024), <http://etheses.uin-malang.ac.id/63311/>.

¹³⁸ Al-Qur'an, 10:57

memperbaiki akhlak dan amal perbuatan serta menjadi wasilah proses pengobatan fisik maupun psikis. Apabila manusia konsisten mentadabburi isi dan kandungan al-Qur'an maka akan mengantarkan meraih riḍa Allah menuju kebahagiaan dunia akhirat dengan cara berusaha meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan.¹³⁹

Setiap perbuatan pasti dilandasi dengan kode etik dan etika dalam menjalankannya. Berikut ini adab membaca al-Qur'an menurut perspektif al-Qur'an di antaranya :

- a. Membaca al-Qur'an dengan niat tulus dan ikhlas mengharap riḍa Allah SWT.
- b. Membaca al-Qur'an dalam keadaan suci, tempat yang layak, bahasa tubuh yang baik dan sopan dengan menutup aurat, serta dianjurkan menghadap kiblat.
- c. Membaca al-Qur'an diawali dengan bacaan ta'awudh dan basmalah kecuali pada surah bara'ah (surah at-taubah), dengan harapan supaya dapat melatih fokus dan konsentrasi mentadabburi al-Qur'an.
- d. Membaca al-Qur'an secara tartil memenuhi sifat dan haq setiap makhrijul huruf, memperhatikan hukum bacaan sesuai kaidah ilmu tajwid.

¹³⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir Jilid 6 Aqidah, Syariah Manhaj* (At-taubah-Yuusuf) Juz 11 dan 12 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 198-200.

- e. Membaca al-Qur'an dengan penuh penghormatan dan kerendahan diri, melatih hati supaya dapat menghayati, memahami, mengagungkan serta mengamalkan kandungan al-Qur'an dalam kehidupan sehari-hari.¹⁴⁰

Adapun manfaat dan keutamaan membaca al-Qur'an sebagai berikut :¹⁴¹

- 1) Dengan membaca al-Qur'an akan di selimuti ketenangan hati dan akan menghalau segala gangguan jiwa dan penyakit hati
- 2) Dengan membaca al-Qur'an hati akan diselubungi rahmat dan kasih sayang Allah.
- 3) Dengan membaca al-Qur'an senantiasa mendapatkan naungan perlindungan Allah dari segala marabahaya yang mengancam.
- 4) Dengan membaca al-Qur'an akan menjadi syafaat kelak di akhirat.
- 5) Dengan membaca al-Qur'an dapat menjadi obat penyakit medis maupun non medis.
- 6) Dengan membaca al-Qur'an menjadi asupan jiwa dan hati yang kosong.
- 7) Dengan membaca al-Qur'an akan mendapat bimbingan dan pertolongan Allah
- 8) Dengan membaca al-Qur'an akan memperoleh kemaşlahatan dan kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

¹⁴⁰ Mahmud Al-Dausary, "Membaca Al-Qur'an, Adab Dan Hukumnya." Diakses 29 September 2024 dari <https://ebooksunnah.com/en/ebooks/membaca-al-quran-adab-dan-hukumnya>.

¹⁴¹ Fathur Riyadhi Arsal dan Lina Marlina. "Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental," *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (28 Desember 2023): 297–315, <https://doi.org/10.24090/maghza.v8i2.9632>.

- 9) Dengan membaca al-Qur'an akan mendapat hidayah dan ibrah dalam menjalani kehidupan.
- 10) Dengan membaca al-Qur'an dapat menghadirkan keseimbangan emosional dan meredam gejolak hawa nafsu.
- 11) Dengan membaca al-Qur'an sebagai sarana *self love*, berusaha mencintai dan menerima keadaan diri sendiri dengan penuh rasa syukur.
- 12) Dengan membaca al-Qur'an sebagai sarana *muhāsabah*, merenungkan segala kekurangan dan penyimpangan seluruh amal yang telah diperbuat.
- 13) Dengan membaca al-Qur'an dapat merelaksasi ketegangan syaraf dan otot.
- 14) Dengan membaca al-Qur'an dapat meredam kecemasan, kegelisahan, kegundahan, kerisauan, dan kegalauan.
- 15) Dengan membaca al-Qur'an dapat mengoptimalkan kinerja sistem organ tubuh manusia.
- 16) Dengan membaca al-Qur'an dapat memberikan dampak kedamaian, ketenteraman, dan kesejukan diri manusia.
- 17) Dengan membaca al-Qur'an dapat menetralkan dan menormalkan sistem metabolisme tubuh manusia.¹⁴²

¹⁴² Mas'udi Istiqomah, "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)," *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 8, No. 1, Juni 2017.
<https://doi.org/10.21043/kr.v8i1.2489>.

BAB IV

ANALISIS REGULASI EMOSI DALAM AL-QUR'AN BERDASARKAN KOPING RELIGIUS

Al-Qur'an menawarkan berbagai macam solusi problematika kehidupan yang dianggap pelik sehingga diperlukan pemacu untuk menghadapi beragam situasi dan kondisi seperti gejala emosional yang tidak terkendali memberikan dampak negatif pada ritme kehidupan. Selanjutnya pada kali ini akan dipaparkan analisis regulasi emosi dengan pendekatan teori koping religius yang termuat dalam al-Qur'an sebagai berikut :

A. Ayat-Ayat Tentang Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an

Dalam al-Qur'an terdapat beragam pembahasan mencakup berbagai persoalan sejarah masa lampau, kisah nabi terdahulu, hingga problematika masa lalu, sekarang hingga masa mendatang. Adakalanya rincian pembahasan dalam al-Qur'an terurai secara langsung maupun tidak langsung. Ulasan dalam setiap tema pembahasan tersaji dalam berbagai metode, cara, maupun situasi dan kondisi supaya dapat dipahami oleh manusia. Begitu pula dengan himpunan ayat-ayat yang telah diklasifikasikan oleh pada sub bab sebelumnya. Kelompok ayat tersebut memiliki pembahasan dalam beberapa konteks yang berbeda. Sebagaimana terminologi ayat-ayat pada bab sebelumnya, berikut ini pemaparan penafsiran terkait regulasi emosi yang terangkum dalam beberapa ayat dengan berbagai sudut pandang di antaranya sebagai berikut :

1. QS. Al-Ḥashr (59):18

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ (الحشر/٥٩: ١٨)

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.” (Al-Ḥashr /59:18)¹⁴³

Kandungan ayat tersebut berisi hakikat *muḥāsabah* dalam artian menguraikan tingkah laku dan tutur kata baik pada masa lalu, sekarang maupun masa mendatang secara rinci dengan tujuan sebagai benteng yang mengawal manusia dalam mengambil langkah ataupun tindakan. Konsep *muḥāsabah* terdiri dari menjalankan amar ma’ruf nahi munkar, melebur segala prasangka buruk (sikap syirik dan ananiyah), membebaskan dari penyakit hati dan gangguan jiwa, serta memperbaiki atau membangun hubungan dengan Allah dan manusia. Praktik *muḥāsabah* erat kaitannya sebagai pemacu motivasi, dorongan dan stimulasi agar lebih bersemangat mengerjakan amal ṣāliḥ serta meningkatkan kewaspadaan untuk meninggalkan kemaksiatan dan perbuatan yang tercela. Iman ialah sebuah kepercayaan, sedangkan takwa ialah sarana memelihara hubungan dengan Allah SWT.

Kedua pilar tersebut saling memiliki keterkaitan, sehingga akan menghadirkan keikhlasan batin terhadap segala takdir ilahi, tawakkal berserah diri kepada-Nya, riḍa dalam menerima ketetapan ataupun ketentuan Nya, syukur menerima nikmat-Nya, sabar dalam menerima segala ujian-Nya. Keimanan akan

¹⁴³ Al-Qur’an, 59:18.

di pupuk dengan ketakwaan, sehingga sikap *muḥāsabah* akan perlahan tumbuh subur. Ayat tersebut juga berisi anjuran bagi manusia untuk melakukan *muḥāsabah* di mana pun, kapan pun, bahkan dalam situasi apapun agar hati dan pikiran selalu mengingat Allah sebagai persiapan bekal menuju kehidupan akhirat yang kekal abadi.¹⁴⁴

Menurut Thabāthabā'i *muḥāsabah* menjadi kesempatan atau wasilah sebagai fasilitas dalam tahap evaluasi terhadap amal perbuatan yang telah dilakukan, sebelum seluruh amal di ḥisab oleh Allah SWT. Himbuan kepada setiap manusia untuk melakukan perbuatan baik dengan harapan agar bermanfaat di dunia maupun akhirat supaya memperoleh balasan yang setimpal. Begitu pula sebaliknya, ancaman bagi orang yang lalai acuh terhadap kewenangan Allah termasuk golongan merugi yang akan mendapat siksa setimpal dengan apa yang telah mereka lakukan. Hal yang perlu diperhatikan ialah bahwasanya Allah mengetahui serta memantau seluruh gerak gerik dan kondisi hati hamba-Nya, bahkan sekejap pun tidak lepas dari kendali-Nya. Secara ringkas, dapat dipahami setiap manusia dianjurkan untuk mawas diri selalu mengoreksi seluruh amal perbuatan yang telah dilakukan baik tersirat maupun tersurat dengan penuh kerelaan atau keikhlasan hati guna menjadi bekal syarat meniti kehidupan akhirat.¹⁴⁵

¹⁴⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 3 Aqidah, Syari'ah, Manhaj* (An-Nissa'- Al-Maa'idah) Juz 5 dan 6 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 232-250.

¹⁴⁵ Amaliatus Solikhah, "Muhasabah Dalam Al-Quran dan Relevansinya Dengan *Self Healing* (Kajian Tafsir Tahliili Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18)." (Skripsi, IAIN Kediri, 2022), <https://etheses.iainkediri.ac.id/7314/>.

2. QS. Al-Baqarah (2):260

﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ ارْنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَىٰ كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾﴾
(البقرة/٢: ٢٦٠)

“(Ingatlah) ketika Ibrahim berkata, “Ya Tuhanku, perhatikanlah kepadaku bagaimana Engkau menghidupkan orang-orang mati.” Dia (Allah) berfirman, “Belum percayakah engkau?” Dia (Ibrahim) menjawab, “Aku percaya, tetapi agar hatiku tenang.” Dia (Allah) berfirman, “Kalau begitu, ambillah empat ekor burung, lalu dekatkanlah kepadamu (potong-potonglah). Kemudian, letakkanlah di atas setiap bukit satu bagian dari tiap-tiap burung. Selanjutnya, panggillah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera.” Ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (Al-Baqarah/2:260)¹⁴⁶

Dalam tafsir Ibnu Katsir diterangkan bahwasanya ayat tersebut berisi kisah Nabi Ibrahim AS yang memohon kepada Allah SWT berkeinginan menyaksikan kronologi proses penghidupan makhluk yang sudah mati supaya hidup kembali bermaksud hendak meningkatkan pengetahuan dari ‘ilmul yaqin (segala sesuatu yang ada atau wujud dengan syarat harus disertai bukti konkret) menuju ‘ainul yaqin (segala sesuatu yang ada atau wujud dengan disertai adanya kejelasan yang logis). Tujuan dari permohonan tersebut agar dihadirkan kemantapan dan keyakinan hati terhadap sesuatu yang telah diyakini, dengan harapan dapat menemui kejelasan perbedaan antara sesuatu yang dilandasi dalil atau teori dengan sesuatu yang diketahui dengan praktik nyata atau menyaksikan secara langsung supaya tercipta ketenangan dan ketenteraman jiwa. Kandungan

¹⁴⁶ Al-Qur’an, 2:260.

ayat tersebut berisi langkah supaya hati manusia tenang dan mantap dengan berupaya menempatkan qalbu agar selalu beriman dan yakin kepada Allah SWT. Sebab dengan keyakinan dan kemantapan hati akan membawa seseorang menuju substansi keimanan yang lebih baik daripada sebelumnya.

Ayat ini mengandung pelajaran bagi manusia agar tidak berprasangka buruk dan ikut campur terhadap hal yang berada di luar konteks ranah kekuasaan dan naungan Allah SWT. Setiap manusia dihimbau untuk percaya akan kekuasaan yang menjadi hak prerogatif Allah, selain itu poin utama yang harus ditanamkan ialah keyakinan segala sesuatu yang telah, sedang, dan akan terjadi di dunia maupun akhirat merupakan ketetapan dan kehendak-Nya tanpa ada halangan campur tangan manusia. Konteks pada masa kini sedang marak fenomena sikap ragu atau keraguan terhadap segala hal berhubungan dengan alur takdir sedang gencar-gencarnya perlahan menghinggapi dan menggerogoti akal sehat manusia. Mayoritas orang memandang rendah dan remeh terhadap ritme sistem kekuasaan Allah SWT yang mungkin sangat sulit dipahami oleh akal manusia. Namun, justru hikmah dari kisah tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa Allah SWT selalu peduli dan memberikan pertolongan dalam situasi apapun kepada hamba-Nya hingga memberikan titik terang agar dapat bangkit dari berbagai kegelapan atau keterpurukan.¹⁴⁷

¹⁴⁷ ‘Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 1*, Terj. M. ‘Abdul Ghoffar E.M, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008), 523-525.

3. QS. Ar-Ra'd (13):28

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾
(الرعد/13: ٢٨)

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (Ar-Ra'd/13:28)¹⁴⁸

Dalam *tafsir Ibnu Katsir*, orang yang beriman hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Maksudnya, hati itu menjadi baik ketika bersandar kepada Allah, dan menjadi tenang ketika selalu ingat kepada-Nya. Rela (*riḍa*) atas semua ketetapan Allah serta yakin dengan perlindungan dan pertolongan Allah SWT. Oleh sebab itu sesuai dengan firman Allah, yakni hanya dengan mengingat Allah jiwa maupun hati menjadi tenang dan tenteram.¹⁴⁹

Dalam *tafsir Munir*, hati manusia menjadi tenang dan damai dengan mengingat Allah SWT, mengesakan-Nya, mengingat janji-Nya, bersandar sepenuh-Nya, mengharap *riḍa*-Nya maka akan mendatangkan ketenteraman hati. Hati mereka merasa tenang dan nyaman ketika senantiasa melibatkan Allah SWT dalam setiap perjalanan hidupnya. Ketahuilah hanya dengan mengingat Allah SWT, merenungi dan mentadabburi setiap ayat al-Qur'an, memahami kesempurnaan kuasa-Nya dengan keyakinan sepenuh hati, maka dari itu segala kerisauan dan kegalauan lenyap karena cahaya keimanan semakin meresap kuat dalam hati. Allah SWT menjelaskan balasan bagi orang mukmin yang beriman dan mengerjakan amal ṣāliḥ akan memperoleh kehidupan yang tenang, penuh

¹⁴⁸ Al-Qur'an, 13: 28.

¹⁴⁹ ‘Abdullah bin Muhammad, *Tafsir Ibnu Katsir jilid 4*, Terj. M. ‘Abdul Ghoffar E.M, (Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2008),499-500.

kenikmatan, kebaikan, balasan pahala yang baik, dan tempat kembali yang baik. Hal tersebut merupakan motivasi untuk taat serta peringatan untuk meninggalkan kemaksiatan.¹⁵⁰

Dalam *tafsir Al-Misbah*, hati orang yang beriman menjadi tenteram setelah sebelumnya bimbang dan ragu. Ketenteraman yang bersemi di dada disebabkan karena dhikrullah dengan mengingat Allah atau ayat-ayat Allah. Bahwasanya al-Qur'an sangat memesona kandungan dan redaksinya, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Dari sini dhikrullah dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah. Dhikir dapat mengantar pada ketenteraman jiwa apabila dimaksudkan untuk mendorong hati menuju kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah SWT, bukan hanya sekedar ucapan dengan lidah. Manusia sebagai hamba Allah harus dapat menyadari kekuasaan-Nya bersifat mutlak, karena sebagai dzat yang mengatur seluruh makhluk alam jagat raya. Seluruh jiwa dan himmah harus dikaitkan dengan Allah, tidak memandang maupun menoleh kecuali kepada Allah, tidak mengharap dan tidak pula takut kecuali kepada Allah. Ayat ar-Ra'd ini adalah ketenteraman dalam menyebut nama Allah yang rahmat-Nya mengalahkan atau meredam amarah para makhluk.¹⁵¹

Ketenteraman hati menjadi pilar utama kunci kesehatan jasmani dan rohani. Sebaliknya, perasaan risau, gelisah, dan keraguan merupakan sumber pangkal dari segala penyakit. Obat dari penyakit hati ialah *dhikir* sebagai pencegah dari

¹⁵⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir jilid 7 Aqidah, Syariah Manhaj* (Yuusuf – An-Nahl) Juz 13 dan 14 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 160-166.

¹⁵¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an Volume 6* (Jakarta : Lentera Hati, 2002), 599-602.

kufur nikmat. Dhikir memiliki makna di mana hati dalam kondisi tenang tidak mudah gentar, goyah dan gugup karena senantiasa mengingat Allah SWT sehingga lenyap segala kegelisahan, kecemasan, kerisauan, ketakutan, keraguan, putus asa dan dukacita. Ketenangan hati dapat diraih dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT, maka akan hadir kesinambungan hati dan pikiran sehingga manusia merasa damai di bawah perlindungan-Nya. Esensi dhikir pada ayat ini ditegaskan bahwa meresapi ayat, memahami makna, merenungi keagungan dan kekuasaan-Nya dengan keyakinan sepenuh hati menjadi salah satu faktor penyebab hati tenang dan nyaman.¹⁵²

4. QS. Alī ‘Imrān (3):126

﴿وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ ۝﴾ (Al عمران / 3: 126)

“Allah tidak menjadikannya (pertolongan itu) kecuali hanya sebagai kabar gembira bagi (kemenangan)-mu dan agar hatimu tenang karenanya. Tidak ada kemenangan selain dari Allah Yang Maha perkasa lagi Maha bijaksana.” (QS. Alī ‘Imrān (3):126)¹⁵³

Kandungan ayat ini terkait dengan kisah perang uhud pada zaman Rasulullah SAW sehingga maksud kemenangan di sini ialah dapat menaklukkan atau melawan musuh. Namun apabila dikorelasi pada situasi kondisi masa kini, konteks kemenangan yang dimaksud ialah berhasil lepas dari belenggu hawa nafsu, syahwat, setan, dan kemaksiatan. Apabila dikaitkan dengan potensi hati, maka dapat dikatakan manusia berhasil mengoptimalkan fungsi hati dalam

¹⁵² Nasrulloh Nurul Fani, “Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu).” (Skripsi, UIN Prof. KH Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023) <https://repository.uinsaizu.ac.id/20001/>.

¹⁵³ Al-Qur’an, 3:126.

kondisi stabil sehingga memberikan dampak ketenangan jiwa dan ketenteraman hati. Langkah yang dilakukan untuk memelihara hati ialah senantiasa bersabar, tawakkal, dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT dalam segala keadaan apapun tanpa batas waktu. Allah SWT akan memberikan bantuan, limpahan rahmat, nikmat terhadap hamba-Nya dalam bentuk nyata maupun sebaliknya. Jadi, kunci utama ialah niat yang tulus tanpa adanya tendensi apapun serta senantiasa berpegang teguh pada amar ma'ruf nahi munkar agar teriring riḍa Allah dalam setiap perjalanan hidup para hamba. Ayat ini juga memberikan ibrah atau pelajaran terhadap manusia supaya tidak hanya mengandalkan material dan menganggap remeh pertolongan Allah. Karena sejatinya kuasa pertolongan Allah tidak terduga, kuncinya terletak pada ketulusan hati dan niat tanpa memandang dari aspek mana pun. Hal tersebut diharapkan dapat melatih manusia agar tidak menyombongkan apapun dalam kehidupannya serta tidak mudah berputus asa atas ketetapan dan ketentuan Allah SWT.¹⁵⁴

5. QS. Al-Anfāl (8):10

﴿ وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴾ (الانفال / ٨ : ١٠)

“Allah tidak menjadikannya (bala bantuan itu), melainkan sebagai kabar gembira dan agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.” (Al-Anfāl/8:10)¹⁵⁵

¹⁵⁴ Muhammad Zulfikri Islami, “Ketenangan Hati Dalam Al-Quran: Study Analisis Penafsiran Taṭma‘Innūl Qulūb Sebagai Obat Overthinking Dan Kecemasan Berlebihan (*enxiety*).” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023), <http://etheses.uin-malang.ac.id/59478/>.

¹⁵⁵ Al-Qur’an, 8:10.

Kandungan ayat tersebut ialah apabila manusia senantiasa menjalankan perintah Allah serta menjauhi larangan-Nya, maka Allah SWT akan menganugerahkan pertolongan kepada setiap hamba-Nya berupa ketenangan jiwa dan ketenteraman hati. Sehingga kegundahan, keraguan, kegelisahan, waswas dan putus asa perlahan redam dan lenyap. Dengan amar ma'ruf nahi munkar menjadi wasilah supaya memperoleh sukacita, kedamaian, ketenangan, dan ketenteraman dari Allah. Makna ketenangan dari ayat tersebut diartikan dapat mengendalikan guncangan jiwa dan hati yang terus menghinggapi baik disebabkan oleh prasangka buruk dari kesalahan pola pikir yang tidak tepat maupun ancaman godaan setan dan hawa nafsu yang liar. Dengan berbekal meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT diharapkan dapat menjadi penangkal atau penangkis segala penyakit hati dan gangguan jiwa baik dari faktor internal maupun eksternal.¹⁵⁶

6. QS. Al-Fajr (89):27 dan 28

﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾ (الفجر/٨٩: ٢٧)
﴿ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾ (الفجر/٨٩: ٢٨)

“Wahai jiwa yang tenang.” (Al-Fajr/89:27).¹⁵⁷ “Kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai.” (Al-Fajr/89:28)¹⁵⁸

Kandungan ayat tersebut menggambarkan keadaan manusia dalam kondisi taat, tenang, dan tenteram sebab konsisten memperbanyak dhikir mengingat

¹⁵⁶ Mauliana, Mauliana. “Tathma’in Al-Qulub dalam Perspektif Al-Qur’an” *Tafse: Journal of Qur’anic Studies* 3, no. 1 (30 Juni 2018): 47–60, <https://doi.org/10.22373/tafse.v2i1.8074>.

¹⁵⁷ Al-Qur’an, 89:27

¹⁵⁸ Al-Qur’an, 89:28

Allah SWT dalam situasi apapun. Kepribadian *muṭmainnah* bersumber dari hati manusia. Hati sebagai pengendali gejala hawa nafsu terdiri dari komponen ilahiyyah cenderung lebih dominan menjalankan ibadah atau kegiatan positif lainnya baik berdhikir, bermuḥāsabah, bertaubat semata-mata dengan tujuan meraih riḍa Allah supaya memperoleh kedamaian. Adapun *an-nafs al-muṭmainnah* memiliki makna jiwa yang tenang tanpa adanya kecemasan, kegelisahan, kegalauan, dengan senantiasa menjalankan amar ma'ruf nahi munkar diiringi kepercayaan dan keyakinan terhadap ketentuan Allah dengan penuh keimanan, ketakwaan, keikhlasan, dan kerelaan hati (apabila diberi kenikmatan diterima dengan penuh rasa syukur sebaliknya, apabila diberi ujian dilalui dengan tabah dan sabar) serta mempunyai keyakinan akan berjumpa dengan Allah SWT di akhirat kelak.¹⁵⁹

Pada ayat tersebut juga berisi balasan Allah SWT kepada para hamba yang taat terhadap perintah-Nya berupaya konsisten berdhikir hingga akhir hayat dalam keadaan mengingat ilahi. Ketika lalai segera berusaha kembali kepada-Nya tetap berada dalam jalan yang tidak tergoyahkan oleh hawa nafsu yang menyesatkan. Kelak di hari kebangkitan mereka akan dibangkitkan dalam kondisi jiwa yang tenang dan hati yang tenteram, riḍa dengan apapun ketetapan, pahala, dan balasan Allah SWT serta akan memperoleh tempat terbaik disisinya.¹⁶⁰

¹⁵⁹ Humaira, "Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)." (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019), <http://library.ar-raniry.ac.id>.

¹⁶⁰ Dhur Anni dan Muhammad Yuchbibun Nury. "Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health Dalam Alquran)," *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* 4, no. 1 (16 Juni 2023): 42–51, <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15883>.

Eksistensi kepribadian *nafs al- mutmainnah* terdiri dari dua faktor pendorong, sebagai berikut :

- 1) Faktor internal, senantiasa memelihara hati agar tetap konsisten pada sikap ilahiyyah. Adapun unsur dalam sikap ilahiyyah yakni hati telah mantap dan yakin akan kekuasaan Allah yang Maha Agung sehingga hal tersebut memberikan dampak berupa garansi keimanan, ketenangan, kedamaian, ketenteraman jiwa maupun hati.
- 2) Faktor eksternal, memperoleh hidayah dan penjagaan dari Allah SWT. Sebab hidayah menjadi faktor utama menuntun manusia dalam menemukan jati diri. Manusia tiada memiliki kemampuan atau daya upaya apapun untuk menemukan jati diri tanpa adanya pertolongan Allah SWT. Kemudian tugas manusia ialah mengoptimalkan segala potensi yang telah diberikan dengan disiplin menjalankan amar ma'ruf nahi munkar. Hidayah merupakan hak paten Allah SWT yang diberikan demi kebaikan kelangsungan hidup para hamba-Nya. Namun penerimaan hidayah itu tergantung pada respons manusia itu sendiri, apabila dijalankan dengan tertib maka akan menjadi pribadi yang baik begitu pula sebaliknya.¹⁶¹

Kesimpulannya *nafs mutmainnah* tidak hanya dilihat dari sisi aspek keragaman kepribadian seseorang saja, akan tetapi juga harus dilihat dari seluruh elemen dalam sendi kehidupannya.

¹⁶¹ A'rifatul Hikmah, "Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Quran (Studi Tafsir Tematik)." (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010), <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/3894/>.

Tabel 4.1

Rangkuman Penafsiran Ayat-Ayat Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an

Rangkuman Penafsiran Ayat Regulasi Emosi		
Nama Surah dan Ayat		Penafsiran Ayat
1	QS. Al-Hashr (59):18	Regulasi emosi dengan cara (muḥāsabah) berpikir sebelum bertindak atau bertutur kata, tidak mudah gegabah senantiasa menakar sebab akibatnya. Segala amal perbuatan sebaiknya dilandasi dengan evaluasi, introspeksi diri dan taubat. Hal tersebut menjadi jurus peredam hawa nafsu karena akan lebih waspada dan bijaksana dalam menentukan sikap ataupun mengambil langkah.
2	QS. Al-Baqarah (2):260	Regulasi emosi dapat dilakukan dengan meningkatkan keyakinan dan keimanan kepada Allah SWT, karena kunci ketenteraman hati ketika manusia dapat benar yakin dan percaya terhadap segala hal yang terjadi atas kuasa Allah. Dalam setiap kejadian dibaliknya pasti akan terdapat ibrah dan hikmah tersendiri. Hakikatnya kekuasaan Allah SWT sudah sangat konkret baik secara lahiriah maupun batiniah dalam kehidupan sehari-hari, tugas manusia ialah menghayati dan merenungkan apa maksud dan tujuan di balik setiap lika liku perjalanan kehidupan pasti akan mengandung pesan tersirat maupun tersurat. Hal tersebut kelak akan menjadi bekal menyongsong kehidupan akhirat.
3	QS. Ar-Ra'd (13):28	Regulasi emosi dilakukan dengan kiat berusaha setiap saat untuk dhikir mengingat, mendekatkan diri kepada Allah SWT dalam situasi kondisi apapun. Unsur dhikir dapat mengisi, mengendalikan, dan mengontrol segala macam ambisi atau keinginan lahiriah. Selain itu peran dhikir juga mengambil alih kekosongan dimensi hati agar tidak dikuasai oleh kemurkaan hawa nafsu sehingga lahirlah ketenangan hati dan kedamaian jiwa.

Rangkuman Penafsiran Ayat Regulasi Emosi		
	Nama Surah dan Ayat	Penafsiran Ayat
4	QS. Alī ‘Imrān (3):126	Regulasi emosi dilakukan dengan tidak berputus asa dan sombong, berusaha melawan hawa nafsu yang membawa energi negatif dengan ketabahan dan kesabaran. Kemudian kiat lainnya diiringi usaha melalui sinergitas dengan mengoptimalkan fungsi hati (qalb) sesuai tupoksi masing-masing sehingga diharapkan supaya memberikan energi positif yang dapat menghadirkan ketenteraman hati, jiwa dan raga dalam menjalani dinamika kehidupan. Allah SWT akan memberikan <i>reward</i> bagi hambanya yang melaksanakan perintah Allah dalam ketaatan begipula sebaliknya Allah juga tidak segan memberikan <i>punishment</i> bagi hambanya yang selalu melakukan kemungkarannya.
5	QS. Al-Anfal (8):10	Regulasi emosi dapat dilakukan dengan menghadirkan dan memelihara kesabaran, ketakwaan serta tawakkal kepada Allah SWT. Tugas manusia menggantungkan segala urusan sepenuhnya dengan melibatkan Allah SWT sebagai hamba yang lemah tiada daya upaya apapun tanpa kekuatan kekuasaan-Nya. Dengan rahmat dan kasih sayang Allah segala kepelikan akan sirna dan akan mendatangkan kemaslahatan hidup, ketenangan hati serta kedamaian sehingga dapat menjadi jalan untuk meraih riḍa Allah SWT.
6	QS. Al-Fajr (89):27, 28	Regulasi emosi dapat dilakukan dengan cara menumbuhkan prasangka baik, jiwa yang ikhlas, yakin, riḍa dengan ketetapan Allah SWT melalui penyesalan atau taubat dengan merenungkan kembali kekhilafan yang telah dilakukan dari segala amal perbuatan baik jasmani atau rohani. Dengan taubat dapat membantu menyadari kesalahan dan membangkitkan harapan maupun kepercayaan untuk mengupgrade diri supaya dapat meminimalisir bahkan tidak mengulangi

Rangkuman Penafsiran Ayat Regulasi Emosi	
Nama Surah dan Ayat	Penafsiran Ayat
	kesalahan yang telah lalu. Orang yang mau mengakui kesalahan diikuti dengan tindakan positif untuk berubah dan berbenah maka tidak akan terbayang-bayang dengan kekhilafan yang telah dilakukan sehingga tumbuh perasaan ketenangan hati maupun jiwa, begitu juga sebaliknya. Jiwa yang tenang ialah mampu menyesuaikan atau menyeimbangkan diri dalam keadaan situasi apapun dengan berpikir secara logis dan rasional serta menempatkan sesuatu sesuai tempat sewajarnya atau selayaknya.

B. Regulasi Emosi dalam Al-Qur'an dengan Analisis Koping Religius

Pada sub bab sebelumnya telah dijelaskan model regulasi emosi kemudian pada pembahasan ini akan dipaparkan analisis regulasi emosi dalam al-Qur'an dengan pendekatan koping religius untuk menyongsong menuju kehidupan yang lebih baik. Menurut Pargament ketika individu dalam keadaan semakin terhimpit atau terdesak maka otomatis intensitas emosionalnya semakin tinggi, oleh karena itu dibutuhkan langkah religiusitas atau unsur spiritualitas untuk menyeimbangkan dan mereduksi emosi tersebut.¹⁶² Adapun analisis strategi koping religius menurut Aflakseir dan Coleman dengan pandangan perspektif al-Qur'an,¹⁶³ dapat dipresentasikan dalam bentuk di antaranya sebagai berikut :

¹⁶² Ahmad Kamaluddin, *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)* (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022), 119-246.

¹⁶³ Dwi Sulistyani, Ratna Supradewi, dan Diany Ufieta Syafitri. "Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang." *Proyeksi* 14, no. 1 (9 Maret 2020): 22-31.
<https://doi.org/10.30659/jp.14.1.22-31>.

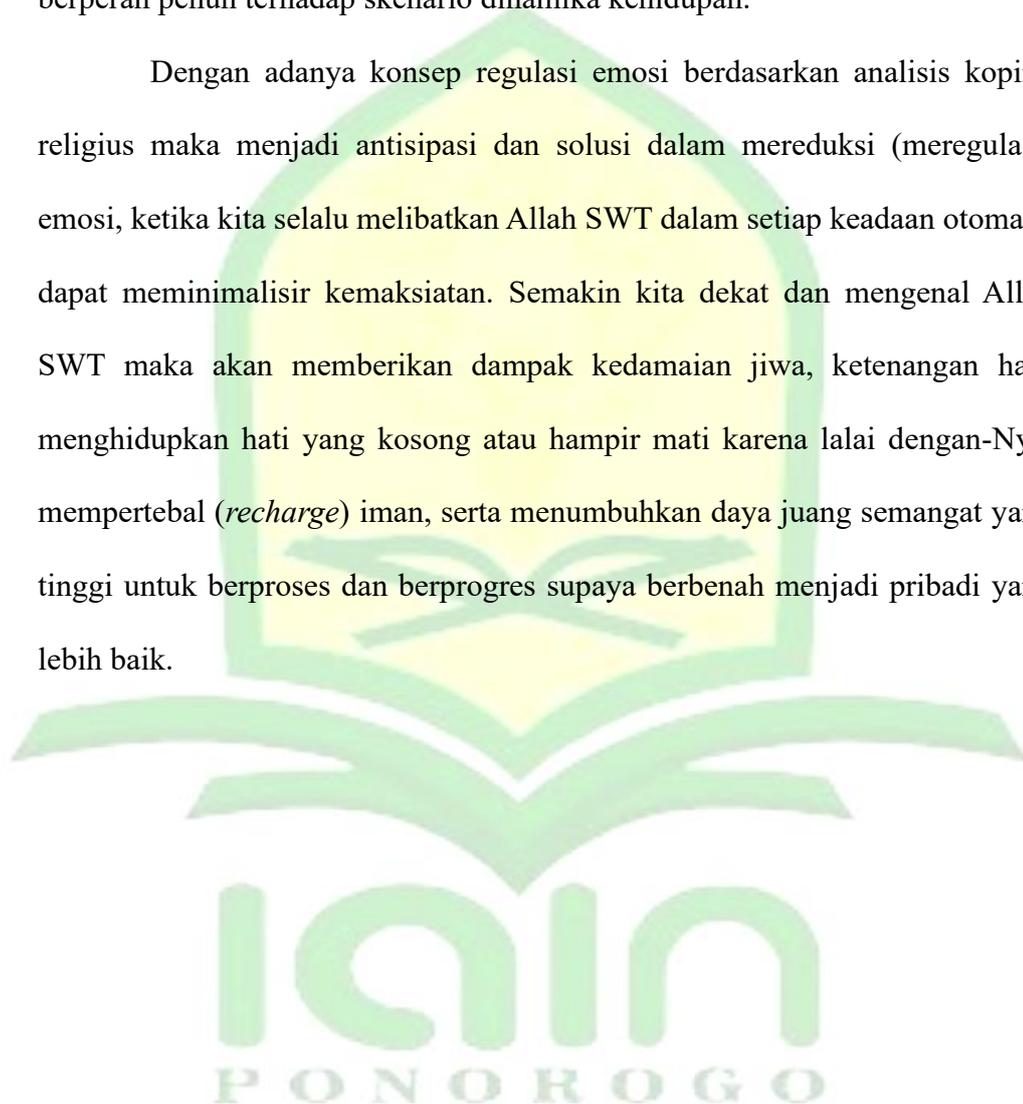
- 1) *Religious Practice*, yakni dengan melakukan serangkaian aktivitas atau praktik kegiatan spiritual keagamaan. Gambaran aspek ini ialah individu konsentrasi dan fokus menjalankan ibadah serta menunaikan amar ma'ruf nahi munkar sesuai tuntunan agama. Hal tersebut direalisasikan dalam kegiatan seperti wudu, shalat, do'a, dhikir, membaca al-Qur'an dan lain sebagainya. Kegiatan tersebut dilakukan untuk menumbuhkan energi positif dan optimisme dengan harapan dapat menjadi tameng, benteng pertahanan dari dampak dan pengaruh negatif kebrutalan emosi yang tidak terkendali. Praktik ibadah tersebut membawa manusia lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dengan harapan supaya mendapatkan pertolongan dari segala kepelikan dan kegusaran jiwa dan hati, serta memberikan manfaat dan kebaikan dalam menjalani dinamika kehidupan.
- 2) *Benevolent Reappraisal*, yaitu merefleksi atau introspeksi kembali terhadap problematika kehidupan yang terjadi dalam sudut pandang positif melalui kaca mata agama atau spiritualitas. Gambaran aspek ini ialah melatih individu untuk bijaksana dalam mengambil langkah dan memetik pelajaran dari setiap masalah atau problem yang terjadi. Hal tersebut dapat direalisasikan dalam bentuk kegiatan positif dengan melakukan praktik muhāsabah meliputi : muhāsabah qablal 'amal, muhāsabah 'indal 'amal, muhāsabah ba'dal 'amal. Korelasi praktik muhāsabah dengan regulasi emosi ialah akan menumbuhkan energi positif sehingga akan tercipta ketenangan, kedamaian, serta ketenteraman bagi jiwa dan hati. Demikian otomatis individu akan lebih berhati-hati dalam mereduksi emosi dan *aware* bahwa dampak emosional tidak akan menyelesaikan problem kehidupan.

3) *Active Religious Coping*, yaitu menumbuhkan keyakinan dan memupuk keteguhan hati, bahwa Tuhan akan memberikan jalan atau takdir yang terbaik untuk para makhluk-Nya (individu telah melakukan ikhtiar semaksimal mungkin kemudian selanjutnya berserah dan percaya Tuhan berperan sebagai pengendali dimensi alam jagat raya). Seperti contoh : individu telah melakukan praktik ibadah sesuai tuntunan agama melalui *religious practice* kemudian diikuti dengan memperbaiki hubungan kepada Allah SWT melalui *benevolent reappraisal* dengan melakukan muhāsabah, setelah segala ikhtiar telah diupayakan selanjutnya berserah diri, percaya dan memohon pertolongan Allah SWT karena dengan kasih sayang-Nya segala hal akan terjadi sesuai kehendak-Nya.

Kesimpulan dari paparan di atas, kedua strategi tersebut (*religious practice dan benevolent reappraisal*) merupakan hal utama yang mana keduanya sebagai sarana atau fasilitas dalam mereduksi tekanan emosional yang sedang memuncak dan rasis dengan cara menghadirkan ketenangan hati dan ketenteraman jiwa. Aspek muhāsabah berperan sebagai audit dan filter dalam segala tutur kata maupun tingkah laku, sedangkan aspek dhikrullāh berperan sebagai pengontrol, pengendali dan penggerak agar tetap berjalan dalam garis ketentuan Allah SWT secara perlahan menggeser dampak negatif emosional dengan menciptakan dampak positif dari praktik ibadah tersebut. Setelah segala ikhtiar telah diusahakan dengan menjalankan ibadah sesuai tuntunan agama dan berusaha memperbaiki hubungan dengan Allah SWT maka hal yang paling inti berikutnya ialah berserah diri dan yakin terhadap takdir

bahwa Allah SWT pengendali kekuatan spiritualitas atau religiusitas yang akan memberikan pertolongan serta mengabulkan permohonan berdasarkan kebutuhan dan sesuai dengan porsi yang tepat. Karena sesungguhnya Allah SWT tidak akan menguji hamba-Nya di luar batas kemampuannya serta berperan penuh terhadap skenario dinamika kehidupan.

Dengan adanya konsep regulasi emosi berdasarkan analisis koping religius maka menjadi antisipasi dan solusi dalam mereduksi (meregulasi) emosi, ketika kita selalu melibatkan Allah SWT dalam setiap keadaan otomatis dapat meminimalisir kemaksiatan. Semakin kita dekat dan mengenal Allah SWT maka akan memberikan dampak kedamaian jiwa, ketenangan hati, menghidupkan hati yang kosong atau hampir mati karena lalai dengan-Nya, mempertebal (*recharge*) iman, serta menumbuhkan daya juang semangat yang tinggi untuk berproses dan berprogres supaya berbenah menjadi pribadi yang lebih baik.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berikut adalah kesimpulan dari penelitian ini :

1. Ayat-ayat tentang regulasi emosi dalam al-Qur'an meliputi : QS. Al-Ḥashr (59):18, QS. Al-Baqarah (2):260, QS. Ar-Ra'd (13):28, QS. Alī 'Imran (3):126, QS. Al-Anfal (8):10, QS. Al-Fajr (89):27, 28.
2. Regulasi emosi dalam al-Qur'an berdasarkan analisis koping religius didapatkan bahwa pengelolaan emosi yang dilakukan menggunakan unsur spiritualitas dengan praktik keagamaan guna membangun kedekatan dengan Allah SWT melalui muḥāsabah dan dhikrullāh. Adapun muḥāsabah terdiri dari tiga bentuk yakni muḥāsabah qablal 'amal, muḥāsabah 'indal 'amal, muḥāsabah ba'dal 'amal. Dhikrullāh terdiri dari lima bentuk di antaranya wuḍu, ṣalat, do'a, dhikir, dan membaca al-Qur'an.

B. Saran

1. Bagi Umat Islam

Disarankan bagi umat islam untuk aktif mengamalkan kandungan Al-Qur'an dengan meningkatkan kualitas dan intensitas praktik ibadah sesuai tuntunan agama guna mendekatkan diri kepada Allah SWT, sehingga menjadi solusi atau cara dalam meregulasi emosi untuk mewujudkan kesehatan fisik dan psikis yang stabil.

2. Bagi Peneliti Berikutnya

Disarankan dapat melakukan upgrade dan memperdalam konteks pembahasan menggunakan metode penafsiran lainnya supaya dapat melahirkan karya tulis atau hasil penelitian yang lebih bervariasi.

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abdullah bin Muhammad. *Tafsir Ibnu Katsir*, Terj. M. ‘Abdul Ghoffar E.M. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi’i, 2008.
- Abdullah, Abdullah. *The Power of Muhasabah: Manajemen Hidup Bahagia Dunia Akhirat*. Disunting oleh Abd Rasyid dan Yaser Arafat. Medan: Perdana, 2016.
- Ahmad, Abdul Djalal. *Urgensi Tafsir Mawḍū’i Pada Masa Kini*. Jakarta: Kalam Mulia, 1990.
- Al-Banna, Muhammad Rifat, dan Moch Ihsan Hilmi. “Tafsir Maudhu’i Dan Ramifikasi Permasalahannya.” *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 2, no. 2 (11 Juni 2022): 233–38.
- Al-Bāqī, Muhammad Fuad Abd. *Al-Mu’jam Al-Mufahras Li Alfādh Al-Qur’an Al-Karīm*. Mesir: Darul Hadith Al-Qāhirah, 1996.
- Al-Dausary, Mahmud. “Membaca Al-Qur’an, Adab Dan Hukumnya.” Diakses 29 September 2024 dari <https://ebooksunnah.com/en/ebooks/membaca-al-quran-adab-dan-hukumnya>.
- Al-Ghazali, Imam. *Ihya’ ‘Ulumuddin jilid 5 Terjemahan Prof. Tengku Ismail Yakub*. Jakarta: Replika Penerbit, 1989.
- Al-Jauziyah, Ibnu Qayyim. *Manajemen Qalbu: Melumpuhkan Senjata Syetan*. Jakarta: Darul Falah, 2005.
- , *Thibbul Qulub: Klinik Penyakit Hati*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2018.
- Amrullah, Oktana Dipenta. “Dzikir sebagai psikoterapi terhadap gangguan mental (mental disorder) menurut Al-Qur’an.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2024.
- Anggraeni, Intan Laras, dan Yuli Asmi Rozali. “Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal.” *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, no. 0 (2023).
- Angganantyo, Wendio. “Coping Religius Pada Karyawan Muslim Ditinjau Dari Tipe Kepribadian.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 2, no. 1 (2014): 50–61.
- Anjani, Vega Meiryska Dwi. “Dukungan Sosial Dengan Strategi Koping Religius Pada Janda Polisi (Warakawuri).” *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah* 11, no. 3 (2019): 219–37.
- Anni, Dhur, dan Muhammad Yuchbibun Nury. “Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health Dalam Alquran).” *Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi* 4, no. 1 (16 Juni 2023): 42–51.
- Ansori, Ibnu Hajar, Nailul Hubbah Harisah, Mohammad Fathan Asyrofi, dan Ahmad Khoirul Rooziqin. “Psikologi Shalat (Kajian Tematik Ayat-Ayat Shalat Dengan Pendekatan Psikologi Perspektif Muhammad Bahnasi).” *Spiritualita* 3, no. 1 (25 Juli 2019): 27–42.
- Arifin, Akhmad Zainul. “*Emotional Intelligence* Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik).” Skripsi, UIN KH Achmad Siddiq Jember, 2024.
- Ariyanto, M. Darajat. “*Psikoterapi Dengan Doa*,” Mei 2006. <http://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/864>.
- Arni, Jani. “*Metode Penelitian Tafsir*” Perpustakaan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.” Pekanbaru: Daulat Riau : 2013.

- Arsal, Fathur Riyadhi, dan Lina Marlina. "Legitimasi Al-Qur'an Tentang Konsep Kesehatan Mental." *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 8, no. 2 (28 Desember 2023): 297–315.
- Asy'ari, Mohammad. "Menggali Misteri Di Balik Dahsyatnya Dzikir." *Spiritualita* 2, no. 1 (25 Juli 2018): 1–25.
- Audah, Ali. *Konkordansi Qur'an: Panduan Kata dalam Mencari Ayat Al-Qur'an*. Bogor: Pustaka Litera Antar Nusa, 1996.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir: Aqidah, Syari'ah, Manhaj*. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Budiman, Sopyan Hadi, Cucu Setiawan, dan Yumna Yumna. "Konsep Terapi Salat Menurut Perspektif Moh. Ali Aziz." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (26 April 2022): 648–65.
- Darmawan, Gigih Noviard. "Muhasabah Dalam Perspektif Alqur'an (Studi Terhadap Tafsir Al-Azhar Karya Hamka)." Skripsi, Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Djuddah, Saleh Mursyid, Achmad Abubakar, dan Muhsin Mahfudz. "Wudhu dalam Tinjauan Islam, Kesehatan Jasmani dan Psikis." *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam* 26, no. 1 (19 Februari 2024).
- Fadjaritha, Feby, dan Daliman Daliman. "Implementasi Regulasi Emosi Ala Rasulullah Pada Ibu Dengan Anak Usia PAUD." *Jurnal Smart PAUD* 5, no. 1 (31 Januari 2022): 12–20.
- Fajrussalam, Hisny, Adinda Fadya Imaniar, Aisyah Isnaeni, Cantika Seprida, dan Vivi Nur Utami. "Pandangan Sains Terhadap Shalat Untuk Kesehatan." *JPG: Jurnal Pendidikan Guru* 3, no. 3 (28 Juli 2022): 201–12.
- Febriani, Nur Arfiyah, dan Ahmad Kamaluddin. "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman* 6, no. 01 (14 Juli 2022): 73–102.
- Hadits Tirmidzi 1911 tentang 'Berbakti dan menyambung silaturahmi: Buruk sangka,'" diakses 25 Juli 2024, <https://hadits.in/tirmidzi/1911>.
- Hadits Tirmidzi No. 2833 Tentang "Keutamaan Al-Qur'an: Keutamaan Mengajarkan Al-Qur'an," diakses 26 Juli 2024 dari <https://hadits.in/tirmidzi/2833>.
- Hakim, Lukman nul. *Metode Penelitian Tafsir*. Palembang: NoerFikri, 2019.
- Hamka, "Tafsir Al-Azhar : Diperkaya dengan Pendekatan Sejarah, Sosiologi, Tasawuf, Ilmu Kalam, Sastra, dan Psikologi." Depok: Gema Insani, 2020.
- Harmalis, Harmalis. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam." *Journal on Education* 4, no.4 (30 Agustus 2022): 1781–88.
- Hasanah, Siti Alfiatun. "Konsep Muhasabah Dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Al-Ghazali." *Al-Dirayah* 2, no. 2 (2018).
- Hasmarlin, Hanum, dan Hirmaningsih Hirmaningsih. "Self-Compassion Dan Regulasi Emosi Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 15, no. 2 (16 Desember 2019): 148–56.
- Hikmah A'rifatul, "Konsep Jiwa Yang Tenang Dalam Al-Quran (Studi Tafsir Tematik)." Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2010.

- Hilma, Anjani. "Sholat Tahajud Sebagai Metode Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Ath-Thohiriyah Purwokerto." Skripsi, UIN Prof. K. H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023.
- Huda, Fatakhul. "Sudut Pandang Al-Ghozali Dalam Memaknai Spiritualitas Shalat." *Taqorrub: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah* 3, no. 1 (18 Juni 2022): 13–27.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio Psikologis*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Humaira. "Upaya Memperoleh Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Deskriptif Analisis Tafsir-Tafsir Tematik)." Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.
- Ibrohim, Maulana Malik. "Penafsiran Ayat-Ayat Dzikir Dalam Al-Qur'an : Studi Komparatif Tafsir Rūhul Ma'ani Dan Al-Misbah ." Tesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023.
- Idris, Muhammad. "Konsep Zikir dalam al-Qur'an (Studi atas Penafsiran M. Quraish Shihab)." Diploma, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2016.
- Islami, Muhammad Zulfikri. "Ketenangan Hati Dalam Al-Quran: Study Analisis Penafsiran Taṭma'Innul Qulūb Sebagai Obat Overthingking Dan Kecemasan Berlebihan (*enxiety*)." Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- Istiqomah, Mas'udi. "Terapi Qur'ani Bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan (Analisis Pemikiran Muhammad Utsman Najati tentang Spiritualitas al-Qur'an bagi Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)." *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol. 8, No. 1, Juni 2017.
- Kamaluddin, Ahmad. *Kontribusi Regulasi Emosi Qur'ani Dalam Membentuk Perilaku Positif (Studi Fenomenologi Komunitas Punk Tasawuf Underground)*. Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2022.
- _____, "Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground." Doctoral, Institut PTIQ Jakarta, 2021.
- Kur'ani, Andi Tenri Novita. "Pengaruh *Subjective Well-Being* dan *Religious Coping* Terhadap Stres Pada Anggota Bintara Polisi di Polda Banten." Tesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2016, 2016.
- Kusumawardani, Diah. "Makna Wudhu Dalam Kehidupan Menurut Al-Qur'an Dan Hadis." *Jurnal Riset Agama* 1, no. 1 (2021): 107–18.
- Latif, Umar. "Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam* 5, no. 1 (29 Juni 2022): 28–46.
- _____, "Konsep Amarah Menurut Al-Qur'an." *Jurnal Al-Bayan: Media Kajian Dan Pengembangan Ilmu Dakwah* 21, no. 2 (30 Desember 2015).
- Lela, Lela, dan Lukmawati Lukmawati. "'Ketenangan' : Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang)." *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 2 (2015): 55–66.
- Mahsyam, Saifuddin. "Konsep Doa Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2015.
- Maladi, Yasif, dkk. *Makna dan Manfaat Tafsir Maudhu'i*. Prodi S2 Studi Agama-Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.

- Mardziah, Ainal Binti Zulkifli. "Konsep Muhasabah Diri menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)." Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya." *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (16 September 2017): 101–7.
- , Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik)." *Al-Fikrah: Jurnal Studi Ilmu Pendidikan Dan Keislaman* 1, no. 2 (1 Desember 2018): 106–13.
- Mauliana, Mauliana. "Tathma'in Al-Qulub dalam Perspektif Al-Qur'an" *Tafse: Journal of Qur'anic Studies* 3, no. 1 (30 Juni 2018): 47–60.
- Muarifah, Alif. "Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua Terhadap Anak." *Modul Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Kekerasan Orangtua Terhadap Anak*, 10 September 2020.
- Mufidah, Mufidah, Hardivizon Hardivizon, dan Nurma Yunita. "Pengendalian Emosi dalam Al-Qur'an (Telaah Semantik Toshihiko Izutsu Tentang Ayat-ayat Kazim)." Skripsi, IAIN Curup 2021.
- Munawwir, Ahmad Warson. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*. Pondok Pesantren al-Munawwir, 1984. Surabaya: Pustaka Progresif, 1997.
- Muslimin, Muslimin. "Kontribusi Tafsir Maudhu'i Dalam Memahami al-Qur'an." *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman* 30, no. 1 (31 Januari 2019): 75–84.
- Muyasaroh, Lailia. "Metode Tafsir Maudu'i (Perspektif Komparatif)." *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 18, no. 2 (2 Juli 2017): 163–88.
- Nawawi, Imam. *Kitab Induk Doa dan Zikir Terjemah Kitab al-Adzkar Imam an-Nawawi*. Yogyakarta: Media Pressindo, 2018.
- Nazhifah, Dinni, dan Fatimah Isyti Karimah. "Hakikat Tafsir Mawdū' i dalam al-Qur'an." *Jurnal Iman dan Spiritualitas* 1, no. 3 (25 Juli 2021): 368–76.
- Nurul Fani, Nasrulloh. "Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)." Skripsi, UIN Saizu Purwokerto, 2023.
- Nuryaman, Dadang. "Integrasi Pikir dan Zikir dalam Al-Qur'an (Studi terhadap Tafsir Mafâthih al-Ghaib Karya Fakhr al-Dîn al-Râzi)." Tesis, Institut PTIQ Jakarta, 2015.
- Putri, Dinda Aulia. "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)". Skripsi, IIQ Jakarta, 2021.
- Qibtiyah, Maria. "Emosi Dalam Perspektif Al Qur'an." Skripsi, Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an : Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, penerjemah, As'ad Yasin, Abdul Aziz Salim Basyarahil, Muchotob Hamzah. Jakarta: Gema Insani Press, 2003.
- Riadi, Muchlisin. "Koping Religius" (2022), Diakses 24 Maret 2024 dari <https://www.kajianpustaka.com/2022/09/koping-religius.html>
- Rokim, Syaeful, dan Rumba Triana. "Tafsir Maudhui: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik." *Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 02 (30 November 2021): 409–24.

- Royani, Widiyanti Pramiasih. "Muhasabah Diri Dalam Al-Quran (Telaah Kitab Tafsir Jami' Al-Bayan Fi Ta'wil Al-Qur'an Karya Ath-Thabari)." Skripsi, IAIN Salatiga, 2023.
- Rusmaladewi Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, Henny Anggraini "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi Pg-Paud Fkip Upr." *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi: Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 33–46.
- Salka, Ririn Febrianty. "Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Kisah Maryam Binti 'Imran)." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta 2023.
- Samsidar, Samsidar. "Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam." *Al-Din: Jurnal Dakwah dan Sosial Keagamaan* 6, no. 2 (31 Desember 2020).
- Santoso, Agus. *Mengontrol Emosi Menjadi Seni: Ekhprasis Tulisan Emosi*. Surabaya: Global Aksara Pres, 2021.
- Sarnoto, Ahmad Zain. "Kecerdasan Emosional Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Statement: Jurnal Media Informasi Sosial Dan Pendidikan* 10, no. 1 (2020).
- Shihab, M. Quraish. *Kosakata Keagamaan*. Tangerang: Lentera Hati Group, 2020.
- , *Tafsir Al-Misbah : Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati, 2002.
- , *Wawasan Al-Qur'an Tentang Zikir dan Doa Vol 05*. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Sofiyan, Alim. "Manajemen Emosi Dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)." Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2017.
- Solikhah, Amaliatus. "Muhasabah Dalam Al-Quran Dan Relevansinya Dengan *Self Healing* (Kajian Tafsir Taḥlīlī Q.S. Al-Ḥasyr Ayat 18)." Skripsi, IAIN Kediri, 2022.
- Subandi, Mila Nida. "Model Pengendalian Emosi Dalam Al-Qur'an (Analisis Pada Praktik Para Nabi)." Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta 2023.
- Sulistiyani, Dwi, Ratna Supradewi, dan Diany Ufieta Syafitri. "Hubungan Antara Koping Religius Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tingkat Awal Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang." *Proyeksi* 14, no. 1 (9 Maret 2020): 22–31.
- Solusi, Ruang Media. "Post - Waspada, Gangguan Kesehatan Mental Mengintai." Pemerintah Kabupaten Kolaka Timur. Diakses 1 Oktober 2024. <http://kolakatimurkab.go.id/detailpost/waspada-gangguan-kesehatan-mental-mengintai>.
- Sunan Abi Dawud 4784 - General Behavior (Kitab Al-Adab) - كتاب الأدب - Sunnah.com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad (صلى الله عليه و سلم)." Diakses 27 Juli 2024 dari <https://sunnah.com/abudawud:4784>.
- Suparman, Deden. "Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perpektif Psikis Dan Medis." *Jurnal Istek* 9, no. 2 (1 Agustus 2015).
- Supradewi, Ratna. "Koping Religius Dan Stres Pada Guru Sekolah Islam." *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi* 1, no. 0 (6 Januari 2020): 150–65.
- Sya'diyah, Halimah, Ninin Retno Hanggarani, dan Abidin Fitri Ariyanti. "Kesulitan Regulasi Emosi Pada Dewasa Awal Dengan Moderate Depression." *Mediapsi* 8, no. 1 (30 Juni 2022): 16–27.

- Syahrial, Irfan Apri. *Tafsir Tematik Al-Qur'an (Studi Atas Buku 'Tafsir Tematik Al-Qur'an' Kementerian Agama RI)*. Jakarta: PTIQ Press, 2019.
- Tualeka, M. Wahid Nur. "Manfaat Air Wudhu Dalam Perspektif Islam Dan Kesehatan." *Jurnal Mas Mansyur* 1, no. 1 (28 April 2022).
- Ulya, Miftah, Nurliana, dan Sukiyat. "Pengelolaan Dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al Quran." *El-Umdah* 4, no. 2 (30 Desember 2021): 159–84.
- Umam, Khoirul. "Konsep Zikir Menurut Al-Maraghi (Penafsiran terhadap QS. 2:152, 13:28, 39:23, 89:27-30, 10:57, 26:80, 41:44, 17:82)," Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2011.
- Utami, Muhana Sofiati. "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." *Jurnal Psikologi UGM* 39, no. 1 (2012): 46–66.
- Utami, Sabrina Etika, Hanifa Ihsani, Ane Titisemita, dan Sari Handayani. "Peran Religious Coping Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa." *Journal on Education* 5, no. 3 (9 Februari 2023): 8299–8307.
- Wanda, Reza Dwi. "Implementasi Muhasabah Diri Dalam Pengembangan Motivasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam dan Budi Pekerti di Smp Muhammadiyah 1 Genteng Tahun Pelajaran 2019/2020." Skripsi, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2020.
- Wardah, Siti Nurfitriani, dan Muhtar Gojali. 2021. "Controlling Emotions From The Al-Qur'an Perspective." *Gunung Djati Conference Series* 4 (Mei):545–59.
- Wati, Dewi Eko, dan Puspitasari, Intan. "Kekerasan Terhadap Anak, Penanaman Disiplin, dan Regulasi Emosi Orang Tua." *Jurnal Varidika* 30, no. 1 (2018): 21–26.
- Yani, Ahmad. *Be Excellent: Menjadi Pribadi Terpuji*. Jakarta: Al Qalam, 2007.
- Yasinta, Tiyas. "Koping Religius Pada Individu Yang Mengalami Konversi Agama." Tesis, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.
- Yunus, Badruzzaman M., Abdul Rohman, dan Ahmad Jalaludin Rumi Durachman. "Studi Komparatif Pemikiran Al-Farmawi, Baqir Shadr Dan Abdussatar Fathallah Tentang Tafsir Maudhui." *Jurnal Iman Dan Spiritualitas* 1, no. 3 (19 Juli 2021): 286–96.
- Zulheldi Zulheldi, "Tafsir Maudhu'i (Tafsir Tematik)," Skripsi, Jurusan Tafsir Hadis Fakultas Ushuluddin IAIN Imam Bonjol Padang 5, no. 1 (2015),
- Zulkifli. "Studi Filosofis Gerakan Dan Bacaan Shalat." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2010.