

BAB II KERANGKA TEORI

A. Pengertian Emosi

Defenisi “emosi” berasal dari kata “*emetus*” atau “*emouere*” bermakna “*to still up*” yakni suatu dorongan terhadap sesuatu yang lain.¹ Di dalam *Word College Dictionary*, emosi adalah “setiap rangkaian kegiatan pikiran atau perasaan, nafsu serta setiap kondisi mental yang hebat atau meluap-luap.”² L.A. Sroufe mendefenisikan emosi (emotions); adalah “reaksi subjektif terhadap pengalaman yang diasosiasikan dengan perubahan fisiologi dan tingkah laku”.³ Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia emosi ialah “berupa luapan perasaan yang berkembang dan akan surut dalam waktu singkat.”⁴

Para psikolog pada masa lalu berusaha sekuat tenaga untuk mencoba mengaitkan perasaan dengan proses organis dan rasa gugup (gelisah, *nerveus*), dan pada saat yang sama juga banyak terlibat dalam diskusi mengenai perbedaan antara perasaan dan emosi. Namun para psikolog zaman sekarang lebih condong menganggap kedua aspek tersebut sebagai proses fundamental yang sama. Perasaan selalu saja menjadi bagian dari emosi. Keduanya mencakup perubahan yang mendalam dan disadari dan analisis terakhirnya menganggap keduanya terutama sekali dapat dibedakan pada asas dari intensitas yang lebih besar dari keadaan-keadaan emosional. Dapat juga ditambahkan bahwa dalam penyelidikan pada zaman sekarang lebih banyak ditekankan pada emosi dari pada unsur perasaan. Sebagian besar hal ini disebabkan karena kemunculan perubahan jasmaniah yang menyertai

¹E. Usman Effendi dan Jyuhaya S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Angkasa, 1993), hlm. 79.

²Neufeld, Victoria, *Webster's New Word College Dictionary*, 3rd Eds, (New York : Mac Millan References, 1999), hlm. 133.

³L.A. Bennett Sroufe, *Emotinal Devlopment Cambridge*, (England: Cambridge University Press, 1997), hlm. 132.

⁴Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta: Balai Pustaka, 1994), hlm. 201.

emosi lebih mudah diamati, oleh karenanya memberikan untuk dipakai sebagai bahan penelitian laboratorium.⁵

Melakukan suatu tindakan berdasar pada moral adalah orang yang menggagas tindak perbuatannya atas penilaian baik buruk pada sesuatu. Orientasi kepada penalaran, maka penalar menurut Piaget mengemukakan semakin meningkat penalaran seseorang menurut tahapan perkembangannya, maka semakin tinggi pula tingkat penalarannya. Dengan stressing pada penalaran ini bermakna keinginan melihat struktur proses pengembangan emosi berdasar pada perbuatan-perbuatan moral.⁶

Menurut para ahli psikologi bahwa emosi didefenisikan;

- a. Jeane Segal mendefinisikan emosi adalah satu pengalaman seseorang yang bisa dirasakan secara fisik. Artinya semua perbuatan yang diperbuat senantiasa mendapat respon baik ataupun tidak baik secara fisik.⁷
- b. Cronw yang dikutip oleh Usman Najati dan Juhaya S. Praja, memahami sesungguhnya emosi bagian dari kondisi fisik yang bergejolak pada diri secara personal, ataupun diri dengan lingkungan dalam rangka mewujudkan kesejahteraan dan kenyamanan individual.⁸
- c. Menurut Abin Syamsuddin Makmun, berpadangan sesungguhnya emosi itu didefinisikan sebagai sebuah suasana yang kompleksitas (*a complex feelingstate*) dan adanya getaran jiwa (*a stride up state*) yang menyertai ataupun muncul sebelum atau se usai terjadi tindak perilaku.⁹

Emosi ialah sesuatu yang berkorelasi dengan ekspresi fisik, atau perubahan-perubahan yang menyertai emosi. Sebagai ciri individu

⁵Dalam penelitian psikologis baru-baru ini emosi adalah masalah relasi antara perasaan dan emosi dari satu pihak dan motivasi dari pihak lain. *Ibid.* hlm. 163.

⁶Desmita, *Psikologi Perkembangan*, (Bandung: Rosda Karya, 2008), cet. Keempat. hlm. 206.

⁷Sarlito Wirawan, *Pengantar Umum Psikologi*,..., hlm. 53.

⁸Jeane Segel, *Meningkatkan Kecerdasan Emosi* (Jakarta: Citra Aksara, tt), hlm. 75.

⁹Usman Effendi, Juhana S. Praja, *Pengantar Psikologi*, (Bandung: Aksara, tth), hlm. 81.

yang mudah merangsang untuk mewujudkan tingkah laku emosional. *Feelings*¹⁰ atau perasaan merupakan pengalaman yang penuh dalam kesadaran, yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh macaman yang terjadi secara jasmaniah. Ketika mencium setangkai mawar dan akan mengalami satu perasaan senang. Rasa gula juga enak. Sama halnya banyak pula perangsang sensoris lain secara instrinsik juga menyenangkan. Sebaliknya banyak juga hal yang tidak menyenangkan. Perangsang organis dan kinestetis yang ditimbulkan oleh organ dan otot juga dapat memberikan perasaan senang dan tidak senang. Terdapat perasaan menyenangkan secara umum yang berasosiasi dengan makan malam yang lezat, latihan-latihan ringan, dan kepuasan seksual. Pada umumnya perasaan tidak menyenangkan dialami orang karena berkaitan dengan kondisi seperti tengah sakit, kelelahan, dan makan (makan-minum), obat-obatan atau bahan kimiawi tertentu.¹¹

Manusia adalah makhluk sosial¹² yang dalam melakukan proses interaksi dengan lingkungannya yang dipastikan akan mengalami saat-saat dimana ia merasa sangat marah, jengkel, tidak senang terhadap perlakuan orang yang dinilainya tidak adil, tidak pantas, atau tidak pada tempatnya. Pada saat yang lain manusia juga merasa bahagia, tenteram, atau puas berkat adanya faktor-faktor tertentu yang membuatnya demikian.¹³

¹⁰*Feeling* merupakan pengalaman disadari, yang diaktifkan melalui bermacam rangsangan jasmani secara eksternal. J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2009), hlm. 165.

¹¹J.P. Chaplin, *Kamus Psikologi...* hlm. 163.

¹²Emosi yang terjadi pada kehidupan manusia sebagai makhluk sosial yang selalu melakukan kontak secara interpersonal dengan sesamanya. Dalam kondisi seperti itu dipastikan muncul aneka jenis emosi yang ditandai dengan berbagai ekspresi yang tidak sama. Ekspresi tersebut dapat berupa pada perubahan raut muka, nadasuar, gerakan tubuh dan anakiasyarat lainnya. Perubahan itu dengan mudah dapat dirasakan oleh yang mengalaminya dan juga bisa dikenali oleh manusia yang menyaksikan, terutama jika intensitasnya amat sangat keras. Darwis hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Quran*. (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 14.

¹³Tidak sedikit peristiwa-peristiwa yang dialami manusia menjadikannya menangis tersedu-sedu, muka pucat pasi atau merah padam, nada bicara terputus-putus, bergetar seluruh tubuh, melompat kegirangan, berteriak, dan ekspresi lain yang dapat dikenali. Hal ini dipicu oleh kadar emosi manusia yang teramat mendalam dan

Menurut C.T. Morgan, dikutip oleh Singgih Dirgagunarno mengemukakan kategorisasi emosi yakni;

- a. Sesuatu yang berkorelasi erat dengan realita fisik seseorang. Seperti denyut jantung, sirkulasi darah, dan pernafasan.
- b. Bisa dipahami sebagai ekspresi tubuh yang dilakukan seseorang, seperti tersenyum, tertawa, menangis, terharu.
- c. Sesuatu yang dapat dirasakan. Misalkan merasa senang, gembira, merasakan kecewa
- d. Terkadang bisa dalam bentuk motif, yang memberikan dorongan untuk melakukan sesuatu, seperti bahagia, seakan ingin melakukan hal yang menyenangkan saja, menghindarkan diri dari tindakan yang tidak menyenangkan.¹⁴

Dari beberapa ungkapan serta pemahaman dan defenisi emosi yang telah diuraikan di atas dapat dikonklusikan bahwa emosi merupakan sesuatu yang telah terwujud pada diri secara personal, mulai ketika dilahirkan, sampai akhir hayatnya, dan selalu mempengaruhi bathin, yang mampu memberikan pengalaman akan makna kehidupan. Terkadang emosi merupakan tindakan yang melampaui batas, sering muncul secara tiba-tiba dan rumit untuk dikendalikan, sampai menghambat komunikasi disekitarnya, yang berakibat hubungan secara horizontal terganggu. Kondisi seperti ini bisa memunculkan kegoncangan fisik dan psikologis yang disertai beberapa gejala-gejala kesadaran dan tingkah laku, serta proses fisiologis.

Term emosi dalam pemakaian kata sehari-hari sangat berbeda dengan pendefenisian emosi dalam psikologi. Emosi dalam pemakaian keseharian berpatokan pada ketegangan yang terjadi pada individu efek dari tingkat kemarahan yang tinggi. Orang yang takut akan berusaha melakukan sesuatu untuk melindungi dirinya, Prediposisi bertindak

meluap-luap, ungkapan emosi sedemikian banyak muncul pada kehidupannya. *Ibid.*, hlm. 15.

¹⁴Dalam Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1994), hlm.120-121.

sebagai salah satu ciri pada emosi tidak serta merta menjadikannya mudah untuk didefenisikan menurut kebahasaan.¹⁵

Mengupas emosi para ahli selalu memulainya dengan tamsil-contoh kongkrit di ranah kehidupan sehari-hari. Pemahaman emosi diungkapkan melalui contoh kongkrit dan dideskripsikan dengan berbagai jenis emosi yang dialami manusia. maka bisa didefenisikan bahwa emosi merupakan suatu gejala psiko-fisiologis yang memunculkan efek pada persepsi, sikap, dan tingkah laku serta mengejewantah dalam ekspresi tertentu. Emosi dirasakan secara fisik dan psikis. Ketika emosi berbahagia, senang, meledak secara psikis memberi kepuasan, tetapi secara fisiologis juga tidak terasa ketika berteriak puas senang kegirangan. Namun hal-hal yang disebutkan diatas tidak spesifik terjadi pada semua orang dalam semua lini kehidupan. Lahiriahnya seseorang bahagia, namun justru dia meneteskan air mata, atau kesedihan yang sama tidak membawa kepedihan yang sama pula.¹⁶

Tindakan berlebihan dalam memenuhi berbagai dorongan dan ketidakmampuan manusia untuk mengendalikan dan menguasainya akan membuat penyimpangannya dorongan-dorongan ini dari tujuan-tujuan yang sebenarnya, yakni melestarikan kehidupan individu dan merealisasikan peningkatannya. Berlebih-lebihan dalam kompetensi juga tidak baik, sebaik-baik urusan ialah pertengahan.¹⁷

Emosi juga merupakan suatu kondissi afektif yang disadari akan perasaan semisal rasa kegembiraan (joy), kesedihan, takut, benci dan cinta, adanya perasaan gembira (*happiness*), perasaan sedih perasaan takut, dan perasaan cinta (*loving*).¹⁸

¹⁵Darwis Hude, *Emosi,...*, hlm. 16.

¹⁶*Ibid.* hlm. 18.

¹⁷M. Utsaman Najati, *al-Qurān dan Ilmu Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 2004), hlm. 64.

¹⁸Berbeda dengan Boeree yang mengorganisasikan emosi-emosi menjadi tujuh keluarga; 1) keluarga kejutan (supprise family), terkejut, kaget, heran, bingung, kacau, terpukul (shock). 2) keluarga takut (fear family): takut, terancam, teror, cemas, ragu, hati-hati dan curiga. 3) keluarga marah (anger family): marah, gusar, frustrasi, benci, sengit, hati-hati dan curiga. 4) keluarga sedih (sadnes family): sedih, duka, defresi, putus asa, kesepian, malu, hina, salah dan menyesal. 5) keluarga keinginan (eagernes family): ingin, antisipasi, senang, percaya diri, penuh harapan, rasa ingin

Ekspresi emosi pada umumnya dalam bentuk *feeling* “sebuah perasaan” aspek dari kesadaran yang ditandai dengan reaksi fisik tertentu, perilaku tertentu yang ditampakkan ke dunia luar. Secara fisik, seorang yang mengalami emosi mendapatkan dorongan yang diciptakan oleh saraf simpatetik.¹⁹ Detak jantung meningkat, nafas menjadi teratur, pupil membesar, dan mulut menjadi kering. Perubahan juga terjadi pada ekspresi wajah menjadi sulit dilakukan sebab terdapat ekspresi wajah yang hampir mirip saat seorang takut atau marah.²⁰

Lazimnya dorongan-doroongan untuk melakukan itu tidak konstan dalam coraknya yang asli, akan tetapi terjadi suatu perubahan dan terpolarisasi secara rapi sehingga terjadilah apa yang disebut dengan emosi,²¹ dan aneka emosi itu terbentuk dari pengalaman yang berulang kali terjadi dengan obyek-subyek emosi itu sendiri.

Salah satu keniscayaan dalam kehidupan ialah fakta bahwa manusia mengalami berbagai peristiwa yang mengikutsertakan emosi.²² Penyebabnyapun beraneka ragam, ada yang membahagiakan, menjengkelkan, menyeramkan, mengecewakan dan lainnya. Kadangkala merasa malu disaat mengingat kembali tingkah laku ekspresif itu, tapi juga tidak jarang menghendaki peristiwa yang sama terulang lagi, khususnya yang membawa kesan baik dan menyenangkan. Adapun dalam teori “*law of effect*” dari Thorndike

tahu dan minat. 6) keluarga kebahagiaan (*happines family*): kebahagiaan, gembira, senang, puas diri, bangga, cinta, kasih sayang, terhibur, humor, dan tawa. 7) keluarga kebosanan (*boredom family*): bosan, jenuh, puas dengan diri sendiri. Baca C. George Boeree, *General Psychology: Psikologi Kepribadian, Persepsi, Kognisi, Emosi dan Perilaku*, (Yogyakarta: Prismsophie, 2013), hlm. 124.

¹⁹Saundra K Ciccarelli, *Psychology*, (New Jersey: Pearson Education, 2006), hlm. 34.

²⁰Ranjit Kumar, *Research Methodology: A Step by step Guide For Beginners*, (California: Sage Publication, 1996), hlm. 67.

²¹Abdul Azizi El Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 130.

²²P.M. Bruschi & B.L. Tamang mengatakan bahwa budaya dapat memengaruhi cara orang merasakan suatu situasi dan cara mereka menunjukkan emosi mereka. Misalkan budaya Asia, yang menekankan harmoni sosial, tidak mendukung ekspresi rasa marah, tetapi memprioritaskan rasa malu. Namun hal sebaliknya berlaku pada budaya Amerika, yang menekankan pada ekspresi diri, pernyataan diri, dan harga diri. Dalam Diana E Papalia dkk, *Human Development*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2009), hlm. 262.

menjelaskan hal ini. Apabila sesuatu membuat seseorang senang, bahagia, atau puas, maka dia akan cenderung mengulangnya pada kesempatan lain. sebaliknya sesuatu yang menyebelkan atau menjijikkan cenderung dihindari.

Berdasarkan hasil penelitian Edward L. Thorndike dalam *Good And Brophy*, menyimpulkan bahwa setiap ganjaran yang diperoleh akan memperkuat perlakuan. Seseorang yang mendapat respons memuaskan dari apa yang ia lakukan akan tertarik untuk mengulangnya pada kesempatan lain bahkan dengan intensitas lebih tinggi.²³

Dalam buku Sarlito Wirawan Sarwono terdapat dua macam pendapat tentang terjadinya emosi. Pendapat nativistik menyatakan bahwa macam-macam emosi tersebut pada dasarnya merupakan bawaan sejak lahir. Sementara pendapat empiristik²⁴ mengatakan bahwa emosi dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar. Lain halnya dengan dua kelompok diatas, menurut teori ini emosi adalah persepsi seseorang terhadap beragamnya perubahan yang terjadi pada tubuh efek dari respon terhadap rangsangan-rangsangan yang hadir dari luar.²⁵ Misalnya seorang yang melihat seekor binatang yang menakutkan, lalu reaksi fisik yang terjadi adalah darah makin cepat beredar karena denyut jantung semakin cepat, paru-parupun lebih cepat memompa udara dan lainnya. Respon-respon tubuh ini yang selanjutnya diasosiasikan dan muncullah rasa takut.

Lebih luas JS. Bruner mendefinisikan bahwa emosi berada pada kedalaman dua sisi pandangan yaitu; *pertama*, pandangan secara fisiologis, bahwa emosi sebagai proses jasmani dikarenakan perasaan yang meluap-luap. *Kedua*, sisi pandang dari psikologis, bahwa emosi merupakan reaksi *feeling* yang menggembirakan dan tidak menggembirakan baik bagi diri sendiri maupun orang lain.²⁶

²³Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikis,....*, hlm. 21

²⁴Oleh Wiliam James dan Carl Lange yang menyusun satu teori tentang emosi yang dinamakan teori James Lange.

²⁵Dalam tulisan Karsiyati dkk, *Pengaruh Dzikir terhadap Perubahan Emosi dan Intensitas Emosi Bahagia*, Journal Association Of Islamic Psychology, (Malang: UIN Press, 2011), Cet pertama, hlm. 417.

²⁶Dalam Al-Atapunnang, *Manusia dan Emosi*, (Mauwera: Sekolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000), hlm. 44.

Pandangan Jhon Macquarie membagi emosi pada dua aspek yakni; *pertama*, emosi negatif seperti rasa takut, rasa marah, rasa benci, rasa dengki dan cemas. *Kedua*; emosi positif (*positive emotions*) seperti rasa cinta (*loving*), rasa gembira (*happiness*), sifat sabar, berserah diri (*serinder*).²⁷ Psikolog mengklasifikasikan cakupan luas emosi dengan berbagai cara, tetapi hampir semua klasifikasi merujuk sebuah emosi sebagai emosi positif atau emosi negatif.²⁸

Sementara Muhammad Utsman Najati mengkalsifikasi emosi itu ada bermacam-macam; mulai dari emsoi takut, marah, cinta, kegembiraan, benci, cemburu, iri, sedih, dan gejala emosi lainnya.²⁹

Sedangkan oleh Paul Ekman dan Viersen dalam penelitiannya berpendapat bahwa emosi dasar manusia ada 6 macam; yaitu marah, takut, senang, kaget, jijik dan sedih. Emosi-emosi tersebut juga bisa diberi istilah emosi *diskrit* manusia.³⁰

Dalam kajian ini peneliti membahas, bahwa walaupun emosi yang dialami manusia sangat beragam dan cukup luas cakupannya, sangat wajar bila para ahli tidak menemukan “kata sepakat” dalam penentuan-khususnya emosi-emsoi dasar. Menurut R. Plutchik dalam Santrock sebagaimana dikutip oleh M. Darwir Hude, bahwa terdapat beberapa emosi dasar, empat diantaranya disebut para ahli, yakni: kegembiraan (*joy*), ketakutan (*fear*), kemarahan (*anger*), dan kesedihan (*sadness*).³¹

²⁷*Ibid.*, hlm. 98.

²⁸Emosi Positif mencakup antusiasme, kegembiraan dan cinta. Emosi negatif mencakup kecemasan, kemarahan, rasa bersalah dan kesedihan. Dalam L.F. Barret dkk, 2007, *The experience of emotion*, Annual Review of Psychology (Vol. 58). Palo Alto, CA: Annual Reviews.

²⁹Utsman mengupas juga gejala emosi lainnya yaitu rasa malu, rendah diri, bangga diri, sombong dan angkuh, tentu dalam perspektif al-Qur’ān. Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Qurani, Psikologi dalam Perspektif al-Qur’ān*, Terj. Amirussodiq, (Surakarta: Aulia Press, 2008), hlm. 81.

³⁰P. Ekman, and W. Viersen, “*Universals and Cultural Differences In The Judgment of Facial Expression of Emotion*,” Journal OF Personality and Social Psychology, vol. 53, no. 4. 712-717, Mar. 198.

³¹Dalam M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang emosi Manusia di dalam al-Qur’ān*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm. 22-23.

Dalam psikologi, setiap pergolakan emosi akan menimbulkan aneka jenis reaksi yang satu dengan lainnya saling berbeda dan tidak sama,³² perbedaan tersebut seperti hal sebagai berikut;

- 1) *Anger*. Rasa marah, di lihat dari muncul detak jantung terus naik meningkat, hormon adrenalin memuncak dan mengalirkan energi untuk memukul, mengumpat sasarannya.³³
- 2) *Fear*. Rasa takut, dengan alam tubuh terasa membeku, reaksi waspada, wajah pucat, dan darah terasa mengalir ke otot rangka besar, misalkan kaki untuk dapat lari atau mata terasa awas untuk mengamati situasi disekelilingnya.³⁴
- 3) *Happiness*. Kebahagiaan, dengan alam ada peningkatan aktivitas di pusat otak yang menghalang perasaan negatif dan menenangkan perasaan yang memunculkan kekusaran.
- 4) *Love*. Rasa cinta, merupakan perasaan kasih sayang sebagai polarisasi simpatik tetap merujuk terhadap respons relaksasi, yaitu; sekumpulan reaksi pada sekujur tubuh yang membangkitkan kondisi yang menenangkan serta rasa puas untuk mempermudah kolaborasi dengan yang lain.
- 5) *Surprise*. Terkejut, ditandai dengan naiknya alis pada mata secara individu. Kondisi seperti ini merupakan reaksi untuk suatu kemungkinan menerima lebih banyak informasi atau mencoba mencari trik-upaya apa yang sedang terjadi untuk merancang tindakan terbaik.

³²Ada perbedaan individual dalam perkembangan emosi yang sebagian disebabkan oleh keadaan fisik, taraf kemampuan intelektual, dan kondisi lingkungan. Sunarto & Agung Hartarto, *Perkembangan Peserta Didik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hlm. 181.

³³Anger dalam kamus psikologi adalah "keadaan emosional yang menggebu dalam jangka pendek, dimana sistem saraf otonomik bersifat sementara memerintahkan atau mengendalikan tubuh. Seseorang yang berada pada tindakan agresif optimum. Keadaan ini sukar dibedakan menurut antara kemarahan dengan ketakutan. A. Budiardjo dkk, *Kamus Psikologi...*, hlm. 31.

³⁴Dalam kamus psikologi *fear* juga dimaknai dengan keadaan emosi yang sangat tertekan yang berkaitan dengan perubahan-perubahan besar di dalam aktifitas sistem saraf otonomi, terutama yang berkaitan dengan persiapan seseorang untuk menghindari. A. Budiardjo dkk, *Kamus Psikologi...*, hlm. 176.

- 6) *Disgust*. Rasa jijik, menunjukkan aspek sikap ditandai hidung mengkerut (menutupnya) atau ungkapan lain wajah rasa jijik, akibat rangsangan bau atau rasa amat sangat menyengat.
- 7) *Sadness*. Rasa sedih, dilihat dengan menurunnya energi ataupun semangat hidup untuk melakukan kegiatan sehari-hari karena menyesuaikan dari akibat adanya kehilangan sebab kondosi menyedihkan disebabkan kekecewaan besar.³⁵

Sejalan dengan penjelasan diatas oleh Carole Wade & Carol Tavris menyatakan bahwa emosi adalah; situasi dimana seseorang terstimulasi. Suasana ini mengikutsertakan pertukaran wajah dan anggota badan, aktivasi otak, penilaian kognitiff, perasaan subjektiff serta kecendrungan mengerjakan sesuatu pola tindakan, yang seluruhnya dibentuk oleh kultur. Mereka membagi kepada primer dan skunder. Emosi primer ialah emosi-emosi yang dianggap berlaku secara umum dan memiliki dasar biologis; pada umumnya mencakup; rasa marah, takut, sedih, senang, terkejut, jjik dan tidak suka. Sedangkan emosi skunder adalah emosi yang berkembang sejalan dengan kedewasaan kognitif yang berbeda-beda pada tiap individu dan kultur.³⁶

B. Macam-macam Emosi Dasar

Term emosi berawal dari bahasa Prancis *emotion*, dari kata *emouvoir*, yang memiliki makna kegembiraan. Emosi juga berasal dari bahasa Latin *emovere*, dari e- (varian eks) yang bermakna “luar” dan *movere* “bergerak” menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan sesuatu hal mutlak dalam emosi”.³⁷

Perspektif Morgan bahwa emosi sesuatu yang penting dalam hidup, hidup menjadi hampa dan kering tanpa terwujudnya aneka

³⁵H. Jaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 44-45.

³⁶Carole Wade & Carol Tavris, *Psikologi, edisi ke-9*, Alih Bahasa, Benerbictine Widyasinta, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm. 2.

³⁷Baca Bimo Wagito, *Pengantar Psikologi Umum*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2004), hlm. 54.

perasaan atau emosi. Perasaan atau emosi menambah warna baru dan bumbu bagi kehidupan. Ia merupakan “perasa” yang dapat menambah nikmatnya kebahagiaan dan kegembiraan dalam kehidupan. Pada sisi lain, ketika emosi terlalu berlebihan dan mudah terpancing, dapat dengan mudah membawa ke dalam masalah. Emosi dapat membengkokkan penilaian kita mengubah teman menjadi lawan, dan dapat menjadikan kita sengsara seperti rasa sakit, dan demam sebagai respons emosi berbentuk ekspresi yang tampil secara tulus dan spontan.³⁸

Emosi hadir pada setiap kegiatan atau pergolakan perasaan, pikiran, nafsu, setiap keadaan mental yang dahsyat dan meluap-luap. Daniel mengatakan bahwa emosi merujuk kepada suatu perasaan dan aneka pikiran yang karakteristik, suatu keadaan biologis maupun dan psikologis dari serangkain kecendrungan untuk bertindak melakukan sesuatu. Dalam pandangan Daniel Goleman bahwa emosi berangkat dari perasaan (*feeling*) dan fikiran yang spesifik, dimana kondisi biologis dan psikologis cenderung untuk bertindak pada kondisi-kondisi tertentu berdasar pada pemahaman dan defenisi emosi. Secara umum emosi merupakan reaksi diri dari rangsangan-rangsangan baik dari luar maupun rangsangan dari dalam individu.³⁹ Misalnya emosi gembira atau senang senantiasa mendorong terjadinya suasana hati untuk berubah melalui ekspresi tersenyum, ataupun tertawa, hal ini merupakan pengaruh dari dalam diri secara personal. Demikian pula halnya pada emosi sedih, dapat di lihat pada diri secara personal melalui ekspresi menangis, murung dan perilaku dramatis lainnya. Inilah bagian dari ekspresi diri yang membuktikan bahwa emosi senantiasa berkaitan dengan fisiologis dan psikologis. Maka dari itulah pentingnya memahami dinamika emosi dalam kehidupan, karena di lain hal, emosi bisa menjadi motivasi diri untuk berekspresi seperti meningkatkan kualitas diri, namun juga bisa mengganggu dan berpengaruh pada tindakan yang tidak baik dan tidak disenangi.

³⁸M. Darwis Hude, *Emosi Penjalajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2000), hlm. 21.

³⁹Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*, Terj.T. Hermaya, (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama 2004), hlm. 411.

Para ahli mengemukakan beberapa bentuk emosi, diantaranya Descartes. Dalam pandangannya bahwa emosi di bagi beberapa aspek yaitu: *Desire* (hasrat), *hate* (benci), *Sorrow* (sedih/duka), *wonder* (heran), *love* (cinta), *happiness* (kegembiraan). Namun dalam pandangan JB. Watson mengungkapkan bahwa emosi ada tiga aspek, dalam bentuk *fear* (ketakutan), *rage* (kemarahan), *love* (cinta).

Berbeda halnya padangan Daniel Goleman, diungkapkan bahwa emosi berbeda dengan pandangan dua tokoh sebelumnya yaitu: *Pertama*, Amarah: amarah dalam bentuk beringas, mengamuk, benci, jengkel dan kesal hati. *Kedua*, kesedihan: seperti pedih, murung, sedih, suram, mengasihi diri, dan putus asa. *Ketiga*, rasa takut: seperti cemas, gugup, rasa was-was dan khawatir, perasaan takut, selalu waspada, gelisah. *Keempat*, kenikmatan, dalam bentuk: *happiness* (bahagia), gembira, riang, puas, senang dan tenang, terhibur, merasa bangga. *Kelima*, cinta seperti: penerimaan diri, menjalin persahabatan, kepercayaan, kebaikan, bakti, rasa hormat dan kemesraan serta kasih sayang. *Keenam*, terkejut bisa di lihat dalam bentuk: senantiasa siaga, terkejut (kaget), jengkel, hina, jijik, muak, tidak suka, kesal dan malu-malu hati.⁴⁰

Aneka bentuk emosi yang telah disebut di atas, menurut Goleman bahwa emosi pada dasarnya merupakan stimulus untuk bertindak. Dengan demikian dari beragam bentuk emosi pada umumnya mendorong merangsang diri secara personal agar dapat merespon dan bertindak terhadap stimulus yang terjadi.

Aristoteles membahas emosi dalam *The Nicomachea*, secara filsafat bahwa kabaikan, karakter dalam sikap hidup yang benar, secara umum tentangnya ialah; bagaimana menguasai sisi kehidupan secara emosional secara spritual. Karena bila nafsu senantiasa dilatih dengan hal-hal baik akan memiliki suatu kebijaksanaan; seperti membimbing pemikiran, bertindak dengan nilai dalam kelangsungan kehidupan. Namun nafsu seringkali tidak terkendali dalam menghadapi situasi-situasi yang tak terduga seringkali terjadi. Dalam pandangan Aristoteles, problematika nafsu selalu berkaitan dengan emosionalitas,

⁴⁰Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*,... hlm. 411.

dan tindakan tidak terkendali terhadap keselarasan emosi dalam ekspresi sikap.⁴¹

Pola Tingkah laku emosional acap sekali pelakunya kacau balau dan mengganggu sifatnya, sedangkan tingkah laku yang termotivasi secara khas bersifat terarah pada tujuan. Dalam keadaan angkaramurka, duka cita, keadaan seperti ini lebih akut dan darurat. Tingkah laku seseorang menjadi totalitas kacau balau kehilangan arah dan tujuan, secara khusus dicirikan dengan perangai yang ekstrim. Tingkah laku yang termotivasi namun emosional sifatnya di pihak lain, terorganisasi dengan baik dan terarah pada tujuan. Juga memperlihatkan tingkatan gerakan rangsangan yang sepadan dengan tugas yang tengah dihadapi.

Masalah pokok untuk sampai pada persesuaian defenisi mengenai emosi ialah; mengasosiasikan perilaku emosional dengan tipe-tipe lain dari tingkah laku. Adapun masalah perbebedaan tingkah laku emosional tingkat tinggi aktivasi, reaksi yang kuat dan mendalam serta kondisi kesadaran dari perasaan secara terpisah, seringkali akan memasukkan ranah dari proses-proses pola tingkah laku lainnya. Pada umumnya hanya sedikit psikolog yang menyatakan sikap tidak setuju, bahwa emosi tradisional seperti ketakutan, kemurkaan, kegusaran, cinta, kegembiraan, kejiwaan, dukacita, dan emosi sejenis lainnya merupakan gejala yang bisa diterangkan.⁴²

Emosi merupakan suatu kondisi afektif yang disadari dimana aka dirasakan perasaanm sepertiya kegembiraan (joy), kesedihan, takut benci dan cinta, adanya perasaan gembira (*happiness*), perasaan sedih perasaan lainnya.

Secara umum emosi disebut juga sebagai *feeling* “sebuah perasaan” aspek dari kesadaran yang ditandai dengan reaksi fisik tertentu, perilaku tertentu yang ditampakkan ke dunia luar. Secara fisik, seorang yang mengalami emosi mendapatkan dorongan yang diciptakan oleh saraf simpatetik. Detak jantung meningkat, nafas menjadi teratur, pupil membesar, dan mulut menjadi kering. Perubahan juga terjadi pada ekspresi wajah menjadi sulit dilakukan sebab terdapat

⁴¹Daniel Goleman, *Working With Emotional Intelligence*,... hlm.xvi.

⁴²J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*.... hlm. 165.

ekspresi wajah yang hampir mirip saat seorang takut atau marah.⁴³ Lazimnya dorongan stimulan untuk melakukan itu tidak konstan dalam bentuknya yang baku, namun akan labil dan pariatif yang tersusun rapi sehingga terjadilah apa yang disebut dengan emosi,⁴⁴

Sarlito Wirawan mengatakan terdapat ada dua macam pendapat seputar proses terjadinya emosi. Pendapat nativistik menyatakan bahwa aneka emosi itu pada dasarnya merupakan bawaan semenjak lahir, sementara pandangan empiristik menjelaskan bahwa emosi dibentuk oleh pengalaman dan proses belajar.

Lain halnya dengan dua kelompok aliran empiristik (Wiliam James dan Carl Lange) yang menyusun satu teori tentang emosi yang dinamakan teori James Lange. Menurut teori ini emosi ialah persepsi seseorang terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuh akibat dari respon terhadap rangsangan-rangsangan yang datang dari luar.⁴⁵ Misalnya seorang yang melihat seekor harimau, reaksi fisik yang terjadi adalah darah semakin kencang beredar karena denyut jantung semakin deras, paru-parupun lebih kencang memompa udara dan seterusnya. Aneka respon tubuh ini selanjutnya akan dipersepsikan dan muncullah rasa takut dan kecut.

Emosi berdasarkan pendapat J. Bruno dapat dipahami bahwa emosi di lihat dari dua sudut pandang; *pertama*, sisi fisiologis, yaitu emosi adalah proses tindakan jasmani akibat luapan perasaan (*feeling*). *Kedua*, di lihat dari sudut pandang psikologis yaitu bahwa emosi merupakan ekspresi diri personal baik menyenangkan ataupun ekspresi yang tidak menyenangkan.⁴⁶

Jhon Macquarie memberikan pandangan tentang emosi bahwa emosi dibagi menjadi dua aspek;

⁴³Ranjit Kumar, *Research Methodology: A Step by step Guide For Beginners*, (California: Sage Publication, 1996), hlm. 67.

⁴⁴Abdul Aziz El Qussy, *Pokok-pokok Kesehatan Jiwa Mental*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), hlm. 130.

⁴⁵Dalam tulisan Karsiyati dkk, *Pengaruh Dzikir terhadap Perubahan Emosi dan Intensitas Emosi Bahagia*, Journal Association Of Islamic Psychology, (Malang: UIN Press, Cet pertama,2011), hlm. 417.

⁴⁶Al-Atapunang, *Manusia dan Emosi*, (Mauwere: Sekolah Tinggi Filsafat Ledalero, 2000), hlm. 44.

1. Aspek negative (*negative emotions*) seperti; rasa takut, sedih, marah-marah, iri hati, serta sifat-sifat negatif lainnya.
2. Emosi positive (*positive emotions*) seperti; rasa cinta (*love*), berharap, sabar, berserah diri (*serrinder*).

Soergada Poerbakawatja mensyarahkan emosi, bahwa emosi itu ialah respons terhadap suatu perangsang yang menyebabkan perubahan fisiologis disertai perasaan yang kokoh. Respons demikian terjadi terhadap perasaan-perasaan eksternal maupun internal. Penjelasan diatas menurut Soergada ini terlihat tampak jelas perbedaan antara perasaan dengan emosi, bahkan terlihat jelas pula bahwa perasaan termasuk ke dalam emosi atau menjadi bagian dari emosi.⁴⁷

Kesimpulan dari Edward Debone yang menyatakan bahwa emosi ikut memainkan peranannya dalam berpikir kritis. Komitmen yang kuat terhadap suatu pandangan dapat memotivasi seseorang untuk berpikir secara berani, untuk mempertahankan ide-ide yang tidak populis, dan mencari fakta empirik dan dapat mendukung teori-teori baru yang kreatif akomodatif. Tetapi ketika firasat manusia selalu didasarkan pada perasaan dan mengabaikan pemikiran yang jernih, dampaknya adalah bisa berakibat fatal.⁴⁸

Penjelasan pengertian emosi di atas, dapat diintisarikam bahwa Pengertian emosi adalah; setaip kegiatan atau pergolakan perasaan, pikiaran, nafsu serta setiap keadaan mental yang luar biasa dan meledak-ledak. Emosi pula dapat merujuk kepada pikiran-pikiran yang spesifik dalam satu nada perasaan, satu kondisi biologis dan psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk melakukan tindakan. Adapun perasaan (*feelings*) adalah pengalaman yang disadari yang diaktifkan baik oleh perangsang eksternal maupun oleh bermacam-macam kondisi jasmaniyah. Dengan kata lain bahwa emosi akan menggambarkan perilaku seperti halnya motif.⁴⁹

⁴⁷Dalam Mohammad Ali dan Mohammad Asrori., *Psikologi Remaja-Perkembangan Peserta didik*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2010), hlm. 42.

⁴⁸Carole Wade & Carol Tavris, *Psikologi, edisi ke- 9*, Alih Bahasa, Benerbictine Widyasinta, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm.13.

⁴⁹M. Utsman Natjati, *Psikologi dalam Alqur'an Terapi Qur'āni dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 99.

Di dalam al-Qur'ān terdapat banyak uraian kata yang derevasinya berbeda-beda antara satu ayat dengan ayat lainnya yang mengurai seputar bermacam-macam emosi dasar yang dirasakan manusia, seperti marah, ketakutan, senang atau kegembiraan, sedih dan lain sebagainya.

Di dalam al-Qur'ān ungkapan “emosi manusia” sangat erat kaitannya dengan perilaku manusia secara personal (*fardiyah*) ataupun komunal (*jam'iyah*) terkait pada aspek informasi masa lampau, masa sekarang ataupun masa yang akan datang. Kajian emosi bisa ditemukan dalam al-Qur'ān dan dengan pendekatan al-Qur'ān tersebut memudahkan untuk meneoroka gambaran manusia dari macam-macam dimensi, karena berhubungan langsung dengan realitas kehidupan keseharian yang terkait dengan hubungan intrapersonal, interpersonal dan metapersonal.⁵⁰

Uraian dan penjelasan emosi terdapat pada al-Qur'ān memuat informasi mengenai gambaran emosi yang menyenangkan dan menjadi impian manusia. Namun gambaran emosi yang tidak menggembirakan tidak digambarkan dalam al-Qur'ān karena tidak diinginkan dan berdampak tidak baik bagi kelangsungan hidup manusia. kehidupan akhirat yang digambarkan al-Qur'ān merupakan motivasi untuk melakukan hal-hal baik pada kehidupan dunia.

Berbagai aneka emosi yang dialami dan dirasakan secara individual, gambaran umum emosi yang selalu memunculkan gangguan adalah bagian emosi yang tidak menyenangkan, misalkan; emosi takut, emosi marah, emosi iri, emosi sangat benci.⁵¹

Dakir menyatakan bahwa emosi dikalsifikasikan menjadi sejumlah bagian, yakni:

1. Emosi takut, merupakan gambaran perasaan yang menyebabkan manusia merasa tak berdaya dan tidak mampu menghadapi problem;

⁵⁰M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'ān*, (Jakarta: Erlangga, 2006), hlm.168.

⁵¹Siti Meichati, *Kesehatan Mental, Ibid.*, hlm. 20.

2. Emosi cemas, yakni gambaran perasaan yang menjadi sebab individu merasa tak berdaya pada sesuatu yang dianggap lebih berkuasa dan bersifat intimidasi;
3. Emosi terkejut, dipahami bahwa adanya suatu reaksi yang terjadi karena terwujudnya keadaan yang tidak diduga sebelumnya;
4. Emosi marah, adalah gambaran dari adanya reaksi fisik terhadap hambatan-hambatan yang menjadi sebab tidak terjadinya suatu keinginan atau usaha;
5. Emosi sedih, yakni reaksi fisik yang menggambarkan kekosongan dan hilangnya harapan dari impian;
6. Emosi gembira, yaitu reaksi fisik dan respon akan sesuatu yang terjadi;
7. Emosi heran, yaitu gambaran emosi dari reaksi rasa objek yang baru dirasakan.⁵²

Secara umum emosi digolongkan pada dua bahagian, yakni;

1. Emosi sensorik, adalah emosi yang dimunculkan dari beberapa hal yang langsung kontak terhadap fisik, seperti : rasa dingin, rasa sakit, rasa lapar, rasa haus dan sejenisnya.
2. Emosi psikis, adalah gambaran emosi yang memiliki beberapa argumen kejiwaan diantaranya;
 - a. Perasaan intelektual, memiliki sangkutpaut dengan ranah lingkup kebenaran, kejujuran, keadilan, keilmuan. Perasaan ini melahirkan pada beberapa bentuk rasa seperti;
 - 1) rasa yaqin dan tidak yakin terhadap suatu karya ilmiah.
 - 2) rassa gembira sebab mewujudkan kebenaran.
 - 3) rasa puass, dikarenakan mampu menyelesaikan dan memberikan solusi dari berbagai problema kehidupan.
 - b. Perasaan sosial, dapat dipahami bahwa adanya keterkaitan perasaan yang berkorelasi langsung dengan orang lain, baik adakalanya secara individual, sampai kepada kelompok atau kemasyarakatan. Bukti dari perasaan ini tergambar

⁵²Dakir, *Dasar-dasar Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1993), hlm. 96-97.

pada rasa solidaritas, rasa ukhuwah, adanya rasa empathy, simpaty, serta terjalin rasa kasih sayang.

- c. Perasaan susila, yakni perasaan mengandung nilai baik atau bernilai jellek melalui standarisasi etika (moral). Seperti rasa memilikitanggungjawab, rasa bersalah bila melanggar norma, rasa tenteram ketika mentaati norma sosial di masyarakat.
- d. Perasaan keindahan, merupakan perasaan yang erat kaitannya dengan estetika yang bersifat kebendaan atau aspek kerohanian.
- e. Perasaan kebutuhan, yakni munculnya rasa untuk memenuhi kebutuhan atau aktivitas rutinitas untuk mengenal Tuhannya.⁵³

Dari berbagai bentuk emosi yang telah uraikan di atas maka dapat disimpulkan gambaran umum, bahwa emosi itu ada dua bentuk; pertama emosi positive (*positive emotions*) yaitu emosi yang menyenangkan. Kedua, emosi negatif (*negative emotions*) emosi yang tidak menyenangkan dan tidak disukai. Perbedaan emosi negatif dalam bentuk perilaku individual merupakan fenomena dalam kehidupan manusia.

Dalam kajian ini, kecendrungan bahasan terfokus kepada emosi-emosi dasar yang dimiliki manusia pada keumuman yang dimilikinya. Emosi yang dimaksud adalah emosi marah, takut, senang dan sedih. Walaupun emosi yang dialami manusia sangat beragam dan cukup luas cakupannya, sangat wajar bila para ahli tidak menemukan “kata sepakat” dalam penentuan-khususnya emosi-emosi dasar. Menurut R. Plutchik dalam Santrock sebagaimana dikutip oleh M. Darwir Hude, bahwa terdapat beberapa emosi dasar, empat diantaranya disebut para ahli, yakni: kemarahan (*anger*), ketakutan (*fear*),

⁵³Martin Wijokongko, *Kekuatan dan Keajaiban Emosi*, (Yogyakarta: Kanisius, 1997), hlm. 43.

kegembiraan (*joy*), dan kesedihan (*sadness*).⁵⁴ Berikut ini penjabaran dan paparannya.

1. Emosi Takut

Emosi takut menjadi salah satu emosi sangat urgen dalam pranata kehidupan manusia. Rasa takut dapat menolongnya dalam memelihara diri dari bahaya-bahaya yang mengancamnya, dengan demikian akan dapat membantunya dalam melestarikan keberlangsungan kehidupannya. Dalam pembahasan tentang rasa aman dan ketakutan yang dibarengi dengan pemenuhan dorongan yang mengisyaratkan pentingnya dorongan internal dari individu dalam kehidupan manusia. manfaat rasa takut memelihara manusia dari macam bahaya yang mengancam dalam kehidupan duniawi semata. Di antara manfaatnya terutama memotivasi seorang mukmin untuk menjaga dirinya dari azab Allah swt., perasaan takut dari siksa Allah swt., akan memberikan spirit kekuatan seorang mukmin untuk berupaya agar tidak terjatuh dalam tindakan perbuatan maksiat dan tetap istiqamah dalam ketaqwaan pada Allah swt., serta disiplin dalam beribadah kepada-Nya dan mengerjakan segala sesuatu yang diridhoi.⁵⁵ Senada dengan firman Allah swt., Q.S. al-Anfal [8]: 2.⁵⁶

Emosi takut mesti dipahami dan bagian dari emosi yang penting untuk disiasati. Karena emosi takut merupakan salah satu emosi yang amat sangat berpengaruh pada kehidupan. Emosi takut juga bisa membantu manusia dalam menjaga diri dari beberapa bahaya yang akan mengancam sehingga juga mampu melestarikan kehidupan. Rasa takut bagian dari perasaan yang tidak menentu, seperti panik, gelisah

⁵⁴Lihat dalam M. Darwis Hude, *Emosi, Penjelajahan Religio-Psikologis tentang emosi Manusia di dalam al-Qur'an*, (Jakarta : Erlangga, 2006), hlm. 22-23.

⁵⁵M. Utsman Najati, *Al-Qur'an Dan Ilmu Jiwa*, (Bandung; Penerbit Pustaka, 2004), hlm. 67.

⁵⁶Maksudnya: “orang yang sempurna imannya, dengan disebut nama Allah ialah menyebut sifat-sifat yang mengagungkan dan memuliakannya”.

tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dari kecemasan ketakutan.⁵⁷

Manfaat yang lain dari emosi takut dalam kehidupan yang diutarakan al-Qur'ān juga adalah yang paling penting bagi seorang mukmin untuk memelihara dirinya dari azab Allah dalam kehidupan akhirat kelak. Sebab hal itu akan mendorong seorang untuk senantiasa memelihara diri dari beberapa perbuatan yang dilarang seperti perbuatan maksiat, dan lainnya. Teguh menjalankan perintah Allah swt., dalam rangka pengabdian diri sebagai hamba sembari menjaga intansitas kehidupan pribadi, keluarga dan masyarakat pada umumnya dan terus berpegang teguh sekuatnya dengan ketaqwaan kepada Allah swt. serta disiplin dalam melakukan beribadah kepada-Nya dan melakukan segala sesuai apa yang di- ridhai-Nya.

Di dalam al-Qur'ān terdapat 16 ayat yang kata *khauf* selalu mendahului kata *al Huzn*, seperti redaksi ayat yang termaktub dalam Q.S. Al Baqarah (2): 62, 112, 274 dan 277. Menurut Ar Razi bahwa dalam hal ini disebabkan karena sesungguhnya penghilangan sesuatu yang yang tidak diharapkan mendahului dari sesuatu permohonan apa yang diinginkan . Ini menunjukkan bahwa seorang mukallaf yang dibebani hukum yang patuh kepada Allah swt. tidak akan menjumpai rasa ketakutan ketika ia berada di dalam kubur pada hari kiamat, pada hari perhitungan dan ketika *shirat*. Seperti terlihat pada firman Allah Q.S. Al Anbiya (21) : 103.⁵⁸

Deteksi dari emosi takut bisa terlihat pada keadaan gelisah yang dialami individu. Kegelisahan dalam al-Qur'ān dideskripsikan sebagai goncangan, kестidaksatabilan psikologis sehingga sulit berfikir jernih dan sulit pula mengendalikan dan menguasai diri individu.

Pesan Allah swt. Q.S. Al-Ahkzab [33]: 10-11.

⁵⁷Zakiyah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm. 17.

⁵⁸Tim Penyusun, *Ensiklopedia al-Qur'ān*, Jilid 2, (Jakarta: Lentera Hati, 2007). hlm. 475.

إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ
 الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَتَظُنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا ﴿٥٩﴾ هُنَالِكَ ابْتُلِيَ
 الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزِلُوا زِلْزَالًا شَدِيدًا ﴿٦٠﴾

Biasanya emosi ketakutan diiringi dengan banyak perubahan-perubahan yang terjadi dialami dalam fungsi-fungsi fisiologis perasaan, paras wajah, tekanan suara, dan keadaan tubuh. Perasaan senantiasa mendorong pribadi agar menghindarkan diri dari sesuatu yang ditakuti dan yang tidak disenangi. Perasaan pula yang mendorong pribadi untuk mendekati sesuatu yang menyenangkan dan menggembirakan.⁶⁰ Banyak keadaan yang ditakutkan manusia, melalui al-Qur'an sendiri telah mensenyalirkan sebagian ketakutan terpenting yang menerpa mereka, misalkan takut kepada Allah swt., takut mati dan takut akan menjadi miskin dan lain sebagainya.⁶¹

Emosi takut yang menerpa adalah keadaan emosi berupa gangguan drastis yang dapat menimpa semua individu. Al-Qur'an memberi ilustrasi bahwa gangguan tersebut dengan kegoncangan hebat yang mengguncang manusia dengan hebat sehingga menghilangkan kemampuan berfikir dan pengendalian diri. Apabila kondisi takut sangat hebat dan secara tiba-tiba, manusia akan semaput selama jangka waktu tertentu dan ia tidak dapat bergerak atau berfikir. Al-Qur'an telah memberi mengisyaratkan kondisi sampai yang disebabkan takut

⁵⁹Maksudnya ialah menggambarkan bagaimana hebatnya perasaan takut dan perasaan gentar pada waktu itu.

⁶⁰Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum*, (Bandung : Pustaka Setia, tth), hlm. 58.

⁶¹Takut Pada Allah Terdapat QS. Al Bayyinah, 98: 7,8, QS Al Anfal, 8: 2, QS. Azzumar, 39 ; 13, QS Annur, 24: 37 , QS. Al-Insan, 76: 10. Rasa takut mati terdapat Q.S An Nisa', 4 : 77, QS. Muhammad, 47: 20, QS As Syura, 26: 14, QS. Al Qashahs, 28: 33, QS Al-Munafiqun, 63: 10, dan QS Al Jum'ah, 62: 6,7. Ungkapan rasa takut miskin ada pula pada QS Al-Isra', 17: 31, QS Al 'An'am, 6: 151, QS Adz Zariyat, 51: 58 dan pada QS. Adz Zariyat, 51: 22.

yang hebat dan tiba-tiba dalam penggambaran tentang hari kiamat. Sebagaimana Firman Allah swt. Q.S. al-Anbiya [21]: 40.⁶²

a. Emosi Takut⁶³ dalam al Quran

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

Secara etimologi, kata "*khauf*" berarti "*al-faza'* (takut atau khawatir),⁶⁴ *al-qatl* (pembunuhan), *al-'ilm* (pengetahuan), dan *'adimul ahmar* (kulit merah yang disamak). Secara terminologi, *khauf* mempunyai arti "*kondisi (bisikan) kejiwaan yang timbul sebagai akibat dari dugaan akan munculnya sesuatu yang dibenci atau hilangnya sesuatu yang disenangi.*"

Al-Asfahani menyatakan bahwa *khauf* adalah: " perkiraan akan terjadinya sesuatu yang dibenci karena pertanda yang diduga dan diyakini, sebagaimana harapan dan hasrat tinggi itu adalah perkiraan

⁶² Q.S. al-Anbiya' [21]: 21.

⁶³Fakhrudin ar-Razi di dalam menafsirkan kata *al Khauf* di dalam QS. Al Baqarah (2): 155, menjelaskan secara terinci asal usul "takut" tersebut. Ia menyatakan bahwa setiap sesuatu yang di jumpai manusia, baik sesuatu yang dibenci maupun yang dicintainya, akan terbagi menjadi tiga, yaitu; *Pertama, maujud fil-hall* (ada terasa pada saat itu juga), *kedua, maujud fil madhi* (ada terasa pada masa lampau). *Ketiga, maujud fil-mustaqbal* (ada terasa pada masa yang akan datang). Bila muncul dan terasa di dada manusia pada masa yang lampau, maka hal itu disebut dengan *dzikr wa tadzakkur* (peringatan dan nostalgia). Bila terasa pada saat itu juga, maka disebut hal itu dengan *dzauq wa wijd* (perasaan atau indra) yang merupakan kondisi yang dirasakan oleh tubuh. Bila ia bergetar dan memenuhi hati untuk masa esok, hal itu disebut dengan *intizar wa tawaqqu'* (penantian dan harapan). Selanjutnya bila sesuatu yang dinantikan itu berupa kebencian yang mengakibatkan timbulnya rasa sakit di hati, hal itu disebut dengan *khauf wa isyfaq* (takut). Sedangkan bila berbentuk kecintaan dan harapan, maka disebut dengan *irtiyah* (kesenangan atau kepuasan hati). Dengan demikian *al-khauf* (takut) adalah "*rintihan hati di dalam menunggu sesuatu yang dibenci keberadaannya*", sedangkan harapan (ar Raja') adalah, "*kepuasan hati di dalam menunggu sesuatu yang diinginkan kedatangannya.*" Tim Penyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 2, (Jakarta: Lentera Hati, 2007). hlm. 474.

⁶⁴Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, ..., hlm. 817.

akan terjadinya sesuatu yang disenangi karena pertanda yang diduga atau diyakini, baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi.⁶⁵

Isyarat Emosi Takut dalam al Quran seperti tergambar pada kolom berikut;

NO	ISYARAT	SURAT DAN AYAT	GAMBARAN TAKUT
1	Umum	89: 7-8, 8: 2, 39: 13, 24: 37, 76: 10.	Kepada Allah
2	Sda	4: 77, 47: 20, 26: 14, 28: 33, 63: 10, 62: 6,7.	Kepada kematian
3	Sda	17: 13, 6: 151, 51: 58, 51: 22,	Kepada Kemiskinan
4	Sda	6: 15, 17: 31, 19: 5, 7: 59, 10: 15, 11: 3,84, 103: 17, 17: 57, 24: 37,50, 26: 135, 39: 13, 46: 21, 51: 37, 52: 37, 52: 26-27, 52: 26-27, 70: 27-28, 76: 7, 10.	Kepada Bencana
NO	ISYARAT	SURAT DAN AYAT	PROSES MENYATAKAN MARAH
1	Khauf	26: 4, 28: 18. 19. 20, 21 dan 33, 3: 151, 30: 28	Terakit dengan diri sendiri
2	Khauf	20: 67- 68, 26: 21, 38: 22, 28: 44-46, 20: 77, 4: 77, 4: 101, 8: 26, 5: 21-23, 10: 83.	Berhubungan dengan orang lain/konflik
3	Khauf	14: 14, 32: 16, 5: 28, 3: 175, 6: 51, 13: 13, 55: 46: 59: 16, 72: 13,	Terkait hubungan manusia dengan Tuhan

⁶⁵Al Asfahani juga melihat ada dua istilah yang berkaitan dengan masalah diatas, yaitu *al-Khauf minallah* (takut kepada Allah) dan *at-takhwif min allah* (membuat seseorang takut akan Allah). Maksud yang pertama bukanlah berupa ketakutan kepada Allah yang tergetar dan terasa di dada manusia seperti takut kepada singa. Tetapi menahan dari dari perbuatan maksiat dan selanjutnya mengarahkannya utnuk tunduk dan patuh kepada Allah. Oleh karena itu, tidaklah disebut sebagai seorang takut, bila belum sanggup menghilangkan perbuatan-perbuatan dosa. Sedangkan yang kedua adalah perintah agar tetap melaksanakan dan memelihara kepatuhan kepada-Nya, seperti firman Allah dalam QS. Az Zumar (39): 16. Ar Raghīb Al Ashfahani, *Mu'jam Mufradat al Fazd al Qur'an*, (Beirut : Dar al Fikr, 1432H), hlm. 122.

4	Khasyia	36: 11, 67: 12, 21: 28, 23: 57, 24: 52, 33: 39, 50: 32-34, 59: 21, 7: 8-9,26, 80: 8-10, 87: 10, 98: 8.	Terkait hubungan manusia dengan Tuhan
5	Khasiya dan Khauf	13: 21	Terkait hubungan manusia dengan Tuhan

b. Ekpresi Takut dalam al-Qur'an

Dalam al-Qur'an aneka ragam emosi takut yang dilukiskannya, dimulai dari ekspresi menutup telinga disaat mendengar petir dan kilat yang menyambar, mengungsi ke luar negeri karena takut perang, sampai ketakutan pada diri sendiri, orang lain, dan Tuhan.⁶⁶ Rincian macam-macam ayat tersebut digambarkan sebagai berikut; Pesan Allah swt pada Q.S. al-Baqarah (2): 19. Surat al-Isra' (17): 109. Dan pada Surat al Baqarah (2) : 243.

أَوْ كَصَيْبٍ مِّنَ السَّمَاءِ فِيهِ ظُلُمَاتٌ وَرَعْدٌ وَبَرْقٌ يَّجْعَلُونَ أَصْبَعَهُمْ فِي

ءَاذَانِهِمْ مِّنَ الصَّوَاعِقِ حَذَرَ الْمَوْتِ ۗ وَاللَّهُ مُحِيطٌ بِالْكَافِرِينَ⁶⁷

Faedah perasaan takut tidak hanya terbatas pada menjaga manusia dari marabahaya yang mengancam setiap saat pada kehidupan manusia, namun juga berdaya guna paling penting ialah menstimulus orang mukmin menjaga diri dari azab Allah swt. pada kehidupan akhirat. Dengan demikian takut pada siksaan Allah swt., akan mendorong *mu'minin* agar tidak terjerembab ke dalam kemaksiatan berpegang pada ketaqwaan, teratur dalam ibadah dan mengerjakan amal-amal yang diridhoi-Nya.⁶⁸

⁶⁶Istilah ketakutan pada diri sendiri disebut (intrapersonal), pada orang lain dengan istilah (interpersonal), dan ketakutan pada Tuhan di sebut dengan (metapersonal). Darwis Hude, Emosi, *Penjelajahan Religio-Psikologis*,....., hlm. 194.

⁶⁷Pada Q.S. al-Baqarah (2): 19.

⁶⁸M. Utsman Najati, *Psikologi dalam al-Qur'an* ,....., hlm. 100.

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

Firman Allah Q.S. al-Anbiya [21]: 11-12. Takut karena Allah swt. merupakan takut yang urgen dalam kehidupan seorang mukmin. Hal itu senantiasa mendorong orang mukmin pada ketaqwaan kepadanya, mencari ridho-Nya, mengikuti *manhaj-Nya*, meninggalkan semua larangannya menunaikan semula yang diperintahkan.⁶⁹

Firman Allah swt. Q.S. al-Bayyinah [98]: 7-8

إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُم خَيْرُ الْبَرِيَّةِ ﴿٧﴾

جَزَاءُ هُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا

أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ ۗ ﴿٨﴾

Seorang mukmin bersungguh-sungguh dalam keimanannya tidak akan takut selain takut pada Allah swt. sebab dengan tingkat keimanannya tidak akan membuatnya takut mati, takut miskin, takut terhadap manusia atau takut kepada siapapun yang ada di alam ini.

⁶⁹Ibid.,

⁷⁰Q.S. al-Bayyinah [98] : 7-8.

Orang-orang beriman hanya takut pada marah, murka dan azab Allah swt. Takut kepada Allah sangatlah bermanfaat dalam kehidupannya, sebab akan membuatnya menjauhi perbuatan maksiat dan hal itu akan memeliharanya dari murka dan azab Allah. Termasuk juga ajakan mendorong orang mukminim untuk menunaikan hal ihwal ibadah dan mengerjakannya dengan aneka ragam amal sholeh sehingga muncullah perasaan aman tenteram dan perasaan harap akan ampunan-Nya.⁷¹

1. Emosi Takut terkait dengan diri sendiri.

Munculnya rasa ketakutan pada diri sendiri karena merasa bersalah yang dimungkinkan sangat mendalam. Boleh jadi (traumatis) di masa silam, dan belum mampu menghapusnya dari ingatan. Setiap kali bayangan masa lalu yang traumatis terngiang-ngiang di kepala, seketika itu pula emosi takut terbangkitkan.

Di dalam Al Qur'an ada rangkaian ayat-ayat yang menjelaskan ketakutan pada diri sendiri yang selalu timbul setiap kali mengingat suatu peristiwa tertentu di masa lampau. Pada Surat as-Syu'ara'/26: 14. Dan pada Surat al Qashas/28: 18, Surat ali Imran/3: 151 dan pada Surat Ar Rum/30 : 28.⁷²

وَهُمْ عَلَىٰ ذَنْبٍ فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ ﴿٧٣﴾ فَأَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا

يَتَرَقَّبُ فَإِذَا الَّذِي اسْتَنْصَرَهُ بِالْأَمْسِ يَسْتَصْرِخُهُ ۗ قَالَ لَهُ مُوسَىٰ إِنَّكَ

لَعَوَىٰ مُّبِينٌ ﴿٧٤﴾

Kutipan dua ayat pertama (surat as-Syu'ara'/26:14 dan al Qashas/28:18)⁷⁵ menerangkan bahwa emosi takut pernah dirasakan Nabi Musa a.s. setelah tanpa adanya unsur kesenggajaan membunuh

⁷¹M. Utsman Najati, *Psikologi dalam Alqur'an Terapai Qur'ani ddalam Menyembuhkan Gangguan Kejiwaan....* hlm. 113.

⁷²lihat selanjutnya pada ayat 19, 20, 21, dan 33.

⁷³Q.S. Surat as-Syu'ara'/26: 14.

⁷⁴Q.S. Surat Al Qashas(28): 18.

⁷⁵Pada surat As Syu'ara (26): 14. Juga terdapat pada surat al Qashas (28): 18.

seorang pemuda. Al kisah, pada suatu hari Musa menjumpai dua orang pemuda yang sedang berkelahi, yang satu dari etnis Fir'aun dan lainnya dari Bani Israil (etnis yang sama dengan Musa). Menyaksikan adu jotos itu, Musa tidak tinggal diam dan hendak melerai dengan pukulan. Tapi, pukulan Musa mungkin terlalu berbobot sehingga menyebabkan pemuda beretnis Fir'aun itu mati terkapar. Dengan peristiwa ini, Musa bertahun-tahun di cekam ketakutan setiap kali bertemu etnis Fir'aun. Al-Biqa'i sebagaimana di kutip oleh M. Shihab memahami ucapan nabi Musa as. yang berkata "*inni akhafu*" pada ayat di atas sebagai keluhan yang dicelahnya mengandung permohonan kepada Allah swt. Menurutnya, nabi Musa as. Bagaikan berkata; "*Aku takut mereka mendustakanku, sehingga kedatanganku kepada mereka tidak bermanfaat, dan mereka akan berusaha mencelakakanku, maka karena itu anugerahilah aku wibawa yang dapat memeliharaku dari siapapun yang bermaksud buruk.*" Al-Biqa'i juga memungkinkan kata "*akhaf*" bukan dalam arti takut tetapi mengetahui atau menduga. Agaknya ini yang dikemukakan oleh penafsir itu karena enggan menerima adanya kesan bahwa nabi Musa as. Ketika itu merasa takut. Sebenarnya kesan tersebut tidak perlu terlalu dikhawatirkan, karena perasaan takut adalah naluri manusia, dan para rasul memiliki naluri yang sama dengan semua manusia lainnya.⁷⁶

Sedangkan surat ali Imran/3:151⁷⁷ berkisah tentang ketakutan yang bersarang di dalam hati orang-orang musyrik dalam menentang kerasulan Muhammad saw. M. Shihab menyatakan bahwa ayat ini, menjelaskan salah satu bentuk pertolongan dan perlindungan Allah itu. "*Itu akan kami masukkan ke dalam* " yakni campakkan dengan keras sehingga memenuhi dan "*menggoncang hati orang-orang kafir*", yang tidak takut kepada Allah dan melanggar perintah dan mengabaikan larangan-Nya "*rasa takut*" untuk meyerang kaum

⁷⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 10. hlm. 16.

⁷⁷Artinya: "*Akan kami masukkan kedalam hati orang-orang kafir rasa takut, disebabkan merreka mempersekutukan Allah ... dan Itulah seburuk-buruk tempat tinggal orang-orang yang zalim*".

muslimin, antara lain “disebabkan mereka mepersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah sendiri tidak menurunkan keterangan tentang itu” Bahkan banyak sekali keterangan yang membuktikan keesaan-Nya. Itu di dunia, atau paling tidak setelah perang uhud. Sedang di akhirat nanti “tempat kembali mereka”, yakni kediaman mereka ialah mereka; dan itulah seburuk-buruk tempat tinggal “ yang abadi atau lama lagi bagi “orang-orang yang zalim”⁷⁸

Terdapat pada salah satu riwayat yang disebutkan bahwa ayat ini turun berhubungan dengan ketakutan yang secara tiba-tiba mendera Abu Sufyan (Sakhr ibn Harb ibn Umayyah) bersama orang-orang musyrik rombongannya yang hendak mengacaukan kelompok Muslim. Namun, di tengah jalan mereka mengurungkan niat jahat itu dan kembali dengan rasa takut pada diri sendiri.⁷⁹ Akhirnya, tertulis dalam sejarah bahwa Abu Sufyan masuk Islam pada tahun 8 H, sehari sebelum pembebasan kota Mekah (*fath Makkah*).

⁷⁸Ada ulama yang memahami janji mencampakkan rasa takut yang terdapat pada ayat diatas, adalah setiap saat, sejak perang badar, sebelum perang Uhud ini sampai akhir zaman. Kalau pendapat ini di terima, maka tentu saja janji tersebut bersyarat dengan ketentuan iman dan kepatuhan kepada Allah dan rasul-Nya. Ada juga ulama yang memahami janji ayat ini berkaitan dengan perang Uhud. Memang, dalam riwayat disebutkan bahwa kaum musyrikin setelah berhasil dalam perang Uhud, langsung kembali ke Mekkah. Walau ada diantara mereka yang mengusulkan untuk menghabisi kaum muslimin di Madinah, tetapi niat tersebut mereka batalkan , karena khawatir jangan sampai mereka akan dipunahkan kaum muslimin jika menyerang kota Madinah. Rasa takut sering muncul tanpa alasan, bahkan boleh jadi cukup banyak alasan untuk menolaknya, tetapi ia tetap bertengger di kalbu manusia. Pada ayat di atas juga dinyatakan bahwa rasa takut adalah akibat kemusyrikan mereka. Kemusyrikan adalah menyakini adanya kekuatan selain Allah swt., yang dapat memberi pengaruh positif atau negatif terhadap makhluk. Kekuatan tersebut pada hakikatnya tidak ada, dan tanpa dalil, bahkan dalil-dalil membuktikan kekeliruannya. Karena itu pula sebagai dampak dari keyakinan yang mengotori kalbu mereka. Allah swt., mencampakkan pula dalam kalbu mereka rasa takut, yang boleh jadi tidak beralasan pula. M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 2. hlm. 242-243.

⁷⁹Abu Ja'far Muhammad Ibn Jarir ibn Yazid ibn Khalid Tabari, *al-Jami' al Bayan an Ta'wil ayy al-Quran*, (Bairut : dar al-fikr, 1405 H), Jilid IV, hlm. 124. dan 'Abd al-Rahman al-Kammal Jalal al-Din al-Sayyuthi, *al-Durr al-Mansur*, (Beirut: Dar al-fikr, 1993), Jld.11. hlm. 342.

b. Emosi Takut terkait hubungan dengan orang lain

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

a. Emosi takut (hubungan individu dengan individu)

1) Surat Thaha/20: 67-68. dan Surat as Syu'ara'/26: 21.

فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُوسَى ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعْلَىٰ

80 ﴿٦٨﴾

b. Emosi takut (terkait individu dengan kelompok)

Terdapat pada Surat Shad/38 : 22. Dan pada Surat Toha/20 : 44 – 46.
Dan Surat Toha/20 : 77.

فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لِّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ ﴿٤٤﴾ قَالَا رَبَّنَا إِنَّنَا نَخَافُ أَنْ

يَفْرُطَ عَلَيْنَا أَوْ أَنْ يَطْغَىٰ ﴿٤٥﴾ قَالَ لَا تَخَافَا إِنِّي مَعَكُمْ أَسْمَعُ

81 ﴿٤٦﴾ وَأَرْىٰ

c. Emosi Takut (hubungan kelompok dengan kelompok)

Hal tersebut terdapat pada Surat 4: 77., Surat 4: 101. Surat 10: 83. Dan pada surat 5 : 21-23 sebagaimana tertera dibawah ini;

⁸⁰Q.S. Surat Thaha (20): 67-68.

⁸¹Q.S. Surat Thaha (20): 44-46.

يَقَوْمٍ أَدْخَلُوا الْأَرْضَ الْمُقَدَّسَةَ الَّتِي كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَرْتَدُّوا عَلَى
 أَدْبَارِكُمْ فَتَنْقَلِبُوا خَاسِرِينَ ﴿١١﴾ قَالُوا يَمُوسَى إِنَّ فِيهَا قَوْمًا جَبَّارِينَ وَإِنَّا
 لَن نَدْخُلُهَا حَتَّى تَخْرُجُوا مِنْهَا فَإِن تَخْرُجُوا مِنْهَا فَإِنَّا دَاخِلُونَ ﴿١٢﴾
 قَالَ رَجُلَانِ مِنَ الَّذِينَ يَخَافُونَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمَا ادْخُلُوا عَلَيْهِمُ
 الْبَابَ فَإِذَا دَخَلْتُمُوهُ فَإِنَّكُمْ غَالِبُونَ ﴿١٣﴾ وَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ
 مُؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

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

Adanya aneka perbedaan yang ada pada manusia tersangkut paut dengan ideologi, teologis, etnis, suku dan perbedaan lainnya menyediakan ruang berkecamuknya konflik sesama manusia yang pada gilirannya memunculkan rasa takut, baik yang terjun secara langsung maupun tidak langsung. Maka untuk itulah Al-Qur'an mereduksi potensi konflik dengan cara mengajak semua pihak yang memiliki perbedaan untuk saling mengenal (49:13)⁸³, dan saling menghormati. Andai terjadi konflik antar individu, sebaiknya lekas didamaikan sebelum meletus menjadi perang antar kelompok (49:9-10)⁸⁴.

⁸²Q.S. Surat Al Maidah (5) : 21-23.

⁸³Terdapat pada Q.S. al Hujurat (49): 13.

⁸⁴Q.S. Al Hujarat (49) Ayat 9.

Pencegahan dini diperlukan sebab masa dalam situasi konflik teramat sulit dikondisikan. Jiwa individu ketika berada ditengah-tengah masa lebur menjadi jiwa massa. Gejala-gejala seperti diatas dalam psikologi sudah makruf dengan istilah *deindividuation* (peleburan individu) ke dalam jiwa kelompok.⁸⁵ Dan berdasarkan sejumlah eksperimen, *deindividuation* sangat berpotensi memicu agresi.

c. Emosi Takut terkait dengan Tuhan

Al Quran memandang manusia sebagai salah satu dari sekian banyak makhluk ciptaan Allah swt., yang dinobatkan sebagai khalifah di bumi. Ada dua hal yang harus selalu diperhatikan manusia dalam mengemban tugas mulia ini. *Pertama*, membina relasi harmonis antar ummat manusia dan lingkungan hidupnya sekitarnya (relasi bersifat horisontal sesama makhluk). *Kedua*, membina hubungan vertikal dengan *Al-Khaliq (Tuhan)*. Tanpa kedua hal tersebut, maka derajat manusia akan turun menjadi makhluk hina (3:112).⁸⁶

Hubungan ideal dalam bingkai Relasi dengan Tuhan (*habl min Allah*) yang terpatri secara konstan dan kontiniu, akan mengaktualisasikan ketundukannya manusia kepada allah swt. Hubungan primordial ini menimbulkan varian emosi yang sangat mendalam. Guncangan hati ketika mendengar asma Allah swt., disebut pada QS. (8:2; 22:35),⁸⁷ penyerahan sebagai bentuk kepasrahan dan ketundukan diri secara totalitas kepada Allah (tawakal), cinta yang mendalam melebihi cinta dalam bentuk apa atau kepada siapapun, dan merasa takut pada azab-Nya melebihi rasa takutnya kepada benda dan makhluk yang lain, menjadikan tamsil ibarat logis dari relasi emosional di atas.

Banyak sekali dijumpai gambaran al-Qurān perihal emosi takut manusia kaitannya dengan hubungan hamba dengan tuhan. Ada dua term yang sering diketengahkan, yaitu: *al-khauf* dan *al-khasy-yah*, selain term taqwa yang selalu diartikulasikan kedalam bahasa

⁸⁵David G Myers, *Social Psychology*, (New York: McGraw-Hill Book Company, 1987), hlm.336.

⁸⁶QS. Al Anfal (8): 2; 22:35.

⁸⁷Pada surat al Anfal (8): 2.

Indonesia dengan makna ‘takut’ yang sesungguhnya kurang tepat. Namun sebagian mufassir memproposisikan kedua term itu (*al-khauf* dan *al-khasy-yah*), namun mufassir lain mengelompokkannya kepada sinonim saja. Penjelasan Imam Allusi mengenai hal ini sebagai berikut:

“.... al-Raghib membedakan keduanya bahwa *al-khasyyah* adalah takut yang disertai penghormatan, dan paling banyak digunakan dalam kaitannya dengan pengetahuan. Karena itu, kata ini dikhususkan bagi ulama... (Lihat surat 35:28).⁸⁸ Sebagian ulama yang lain mengatakan ketakutan yang amat sangat karena terambil dari kata *syajarah khasyyah* (pohon yang sangat kering)... Yang lain lagi membedakannya, bahwa *al-khasyyah* digunakan lantaran kebesaran yang ditakuti meski orang yang takut itu nyatanya kuat, sedang *al-khauf* karena lemahnya orang yang takut meski yang ditakuti hanya hal yang enteng.... Yang jelas, perbedaan seperti ini hanyalah ‘pada *aghlabiahnya*’, tidak berlaku umum dan pasti. Karena itu, banyak ulama tak membedakannya....”⁸⁹

Tampaknya, meskipun tidak berlaku mutlak sebagaimana kalimat terakhir dari Imam Allusi di atas, perbedaan kedua term tersebut memang ada, sebagaimana akan dijelaskan dalam pembahasan di bawah ini. Jika dicermati secara detil, istilah *al-khauf* ternyata lebih banyak dipakai dalam Al-Qur’an ketimbang *al-khasy-yah*, di samping intensitas ketakutan *al-khauf* terhitung lebih ringan dibanding *al-khasyyah*.

Ayat-ayat yang menggunakan term *khasyya* antara lain (lihat juga surat 21:28; 23:57; 24:52; 33:39; 50:32-34; 59:21; 79:8-9, 26; 80:8-10; 87:10; 98:8):

- a. Surat Yasin/36 : 11.⁹⁰

⁸⁸Pada surat Fatir/35: 28.

⁸⁹Abu al-Fadl Mahmud al-Alusi, *Ruh al-Ma’ani fi Tafsir al-Qur’an al-‘Azhim wa al-Sab’ al-Matsani*, (Beirut : Dar Ihya al-Turats al-‘Arabi, t.t), Jld. XIII, hlm 140.

⁹⁰QS. Yasin/ 36 : 11.

إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ ۖ فَبَشِّرْهُ بِمَغْفِرَةٍ
وَأَجْرٍ كَرِيمٍ ﴿١١﴾

b. Surat Al Mulk/ 67 : 12.

إِنَّ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُم بِالْغَيْبِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ ﴿١٢﴾

Sementara ayat-ayat yang menggunakan term *khafa* antara lain (lihat juga surat 5:28; 3:175; 6:51; 7:56; 13:13; 55:46; 59:16; 72:13):

a. Surat Ibrahim/14 : 14.

وَلَنُصَلِّبَنَّكُمْ أَلْأَرْضِ مِنْ بَعْدِهِمْ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ خَافَ مَقَامِي وَخَافَ
وَعِيدٍ ﴿١٤﴾

b. Surat As Sajadah/32 : 16.

تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا
رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ ﴿١٦﴾

Terdapat pula ayat yang menggunakan term *khasyiya* dan *khafa* sekaligus, yaitu surat ar Ra'd/ 13:21.⁹¹ Ayat terakhir ini menjadi penguat terhadap pembedaan antara term *khasyiya* dan *khafa* di atas. Intensitas takut lebih mendalam pada term *khasyiya* bila dibanding dengan term *khafa*. Emosi takut kepada Allah yang muncul pada perilaku setan, seperti tersebut dalam surat al Hasyr/59:16, berbeda dengan ekspresi takut pada manusia yang beriman. Karena itu, ungkapan takut kepada Allah dari setan tidak menggunakan term *khasyiya*, tetapi *khafa* (al Hasyr/59:16, misalnya dengan al Baiyyinah/98:8).

⁹¹Pada surat ar Ra'd (13): 21.

d. Emosi takut terhadap musibah dan bencana

Musibah atau bencana adalah bagian dari sebuah realita kehidupan, ia datang tanpa diundang, dan pergi sesuka hati.⁹² Banyak hal yang menjadi penyebab terjadinya suatu bencana. Tapi, setidaknya tak pernah lepas dari dua hal: faktor manusia (misalnya banjir akibat penebangan hutan) dan alam (gempa bumi, angin topan, dll). Sesuai dengan naluriah, manusia memiliki rasa takut terhadap segala bentuk bencana. Ketakutan inilah yang kemudian harus di sadari sebagai anugerah Allah swt. yang dibutuhkan manusia agar dapat menyelamatkan kelangsungan hidupnya dari kepunahan. Emosi takut pada bencana yang seringkali disinggung oleh Al-Qur'an ialah berkaitan dengan bencana pada hari akhirat, sedangkan selainnya hanya dijelaskan dalam beberapa ayat saja.

Hal diatas terdapat pada Surat al An'am/6: 15.⁹³, Surat al Isra'/17: 31. Dan pada Surat Maryam/19: 5.

وَإِنِّي خِفْتُ الْمَوَالِيَ مِنْ وَرَائِي وَكَانَتِ امْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِنْ

لَدُنْكَ وَلِيًّا ﴿٩٤﴾

⁹²Terkait dengan bencana dan musibah, ada beberapa istilah yang digunakan al-Quran untuk menunjuk sesuatu yang tidak disenangi, antara lain “*musibah, bala’, ‘azab, ‘iqab dan fitnah*”. Pengertian dan cakupan maknanya berbeda-beda. Baca lebih lanjut M. Quraish Shihab, *Jurnal Studi al Quran*, Vol. 1. *Musibah dalam Perspektif al Quran*, (Jakarta: PSQ, 2006), hlm. 5.

⁹³Lihat pula surat 7:59; 10:15; 11:3, 26, 84, 103; 17:57; 24-37, 50; 26:135; 39:13; 46:21; 51:37; 52:26-27; 70:27-28; 76:7, 10).

⁹⁴Kekawatiran Nabi Zakariya dalam salah satu muqaddimah dia bermunajat pada tuhan adalah beliau mengajukan alasan mengapa beliau bermohon anak bukan selainnya, yakni karena merasa khawatir menghadap I masa depan. Di sisi lain, beliau juga sadar bahwa permohonan itu jika diukur dengan kebiasaan dan logika manusia, ia adalah sesuatu yang sangat jauh untuk dapat diarah. Ini dicerminkan oleh pengakuannya bahwa istrinya mansul sejak dahulu (masa muda). Sebagaimana dipahami dari kata “kanat” yang digunakan melukiskan keadaan istrinya itu. Namun demikian ia tidak berputus asa dari rahmat ilahi, bahwa Allah kuasa mewujudkannya dengan cara –cara yang tidak menjangkau oleh nalar manusia. M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 7. hlm. hlm. 441.

2. Emosi Marah

Emosi marah dipahami sebagai situasi perasaan (*feeling*) yang tidak disenangi, atau membenci suatu, diri sendiri, objek tertentu maupun orang lain biasanya diwujudkan pada kondisi *verbal* (dengan kata-kata kasar, kata-kata yang sifatnya makian, ataupun menghina orang lain), bisa juga dalam bentuk *non verbal* (seperti; ekspresi tindakan mencubit, memukul, merusak, dan tindakan anarkis lainnya).⁹⁵

Emosi marah pada umumnya bersifat merupakan fitrah manusia atau bawaan manusia sejak dilahirkan yang berpengaruh atau memiliki peranan penting dalam sirkulasi kehidupan sepanjang hayatnya. Emosi marah muncul disebabkan terwujudnya pengekangan yang dirasakan individu dalam pemenuhan kebutuhan dasar manusia. Ketika emosi marah muncul dalam individu maka di saat itu povernya akan bertambah untuk menghadapi problem yang menghadang jalur jalannya. Seperti mempertahankan haknya serta berkeinginan menghilangkan segala sesuatu yang mengekang tujuan hidupnya.⁹⁶

Kemarahan mencakup pengalaman-pengalaman dalam bentuk yang berbeda-beda. Karena perasan (*feeling*) marah bisa terlihat dari ekspresi amukan sampai pada ekspresi yang sangat halus sehingga orang lain tidak memahami situasi marah. Emosi marah berbeda-beda dalam melakukan ekspresi pada tindakan dan berbeda juga tingkat kemarahan individu. Hal ini dicontohkan seperti kedongkolan; merupakan jenis kemarahan yang menganggap diri merasa benar. Merajuk; merupakan bagian kemarahan bersifat fasif, kejengkelan selalu diidentikkan pada kesabaran yang dilakukan secara berlebihan. Termasuk kekuatan potensi manusia untuk pembelaan diri disaat ranah kebenaran *religi* digrogoti dan diintimidasi.⁹⁷

Emosi marah merupakan suatu yang urgen dan memiliki peranan esensial dalam menjalani kehidupan. Emosi marah paling

⁹⁵Ahmad Fauzi, *Psikologi Umum*,..., hlm. 167.

⁹⁶Musfir bin Said az-Zahrani, *Konseling Terapi*, terj. Shaleh Mahmud, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 188-189.

⁹⁷Fatihuddin Abul Yasin, *Terapi Rohani Pengobatan Penyakit Hati*, (Surabaya: Terbit Terang, 2002), hlm. 173.

berperan pada hal-hal yang bersifat menjaga diri, keluarga, dan masyarakat sosial lainnya. Di saat seseorang sedang marah, energinya akan terus bertambah guna melakukan usaha fisik untuk selanjutnya akan terus meningkat, yang memungkinkan dirinya untuk mempertahankan diri atau melakukan semua hambatan yang menghambat demi merealisasikan tujuan-tujuannya. Emosi marah muncul akibat dari adanya perasaan tidak senang terhadap orang selain dirinya sendiri, ataupun terhadap objek-objek terkhusus dalam bentuk kemampuan *verbalistik* maupun *nonverbal*.⁹⁸

Di dalam al-Qur'an digambarkan deskripsi marah dan implikasi akibatnya terhadap kehidupan manusia bisa mengancam fisik maupun psikologis. Informasi ini di dapat pada ayat yang menerangkan tentang kemarahan Musa as., namun ketika ia sekembalinya pada kaumnya dan didapatkannya mereka menyembah anak sapi terbuat dari emas yang dibuat oleh *al-Samiri*. Maka ia pun memarahi saudaranya Harun as., dan memegang kepalanya dengan penuh rasa marah. Hal diatas terdapat pada pesan yang Allah swt. cantumkan pada Q.S. al-A'raf [7]: 150.⁹⁹

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ
بَعْدِي ۖ أَعْجَلْتُمُ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۗ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ
قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّوْنِي وَكَادُوا يَقْتُلُونِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ

الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

⁹⁸*Ibid.*, hlm. 167.

⁹⁹Ditempat yang lain juga termaktub emosi marah pada QS. Al-A'raf, 7: 150, QS. Thoha, 20: 94, QS Al-Imran, 3: 119 dan QS al-'Araf, 8: 151.

¹⁰⁰Terdapat pada Q.S. al-A'raf [7]: 150. Maksudnya: "Apakah kamu tidak sabar menanti kedatanganku kembali sesudah munajat dengan Tuhan sehingga kamu membuat patung untuk disembah sebagai menyembah Allah? Luh ialah: kepingan dari batu atau kayu yang tertulis padanya isi Taurat yang diterima nabi Musa as. sesuai munajat di gunung Thursina."

Emosi marah yang terus menguasai diri personal seseorang biasa membuat terhambatnya kecakapan berfikir dengan sehat, dan terkadang akan membuat tindakan dan ucapan prontal-emosional, tentu pada akhirnya akan berbuntut pada penyesalan apa yang telah dilakukan setelah kemarahannya reda.

Dalam al-Qur'an digambarkan ketika Musa as., melemparkan luh-luh, memegang kepala saudaranya Harun, sembari menarik janggutnya dengan penuh kemarahan. Tetapi ketika marahnya reda dan dia tahu bahwa Harun telah berusaha mencegah perbuatan kaumnya yang sesat itu, Musapun kemudian memohon ampunan kepada Allah swt., terhadap apa yang ia telah perbuat pada saudaranya itu.

Firman Allah swt. QS. Al A'araf : 7 : 151. Selanjutnya Musa berdo'a sebagaimana terekam dalam ayat berikut;

قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِإِخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ

101  الرَّحِيمِينَ

a. Emosi Marah dalam al Quran

Al-Qur'an menggunakan kata untuk mengungkap emosi marah dengan kata "ghilzah". *Ghilzah* adalah mashdar dari "*ghalazha-yaghlizh/yaghluzhu-ghilahan/ghilzhatan*",¹⁰² maknanya adalah keras. Lawan dari kata "*riqqah*" lembut aslinya digunakan pada sesuatu yang bersifat fisik, seperti tanah yang keras. Kemudian kata itu mengalami perluasan makna, yaitu meliputi yang fisik maupun non fisik, seperti benda, sifat, prilaku, pikiran, kehidupan.

Di dalam al-Qur'an, kata "*ghilzah*" dan segala bentuk derivasinya terulang sebanyak 13 kali dengan beberapa bentuk penggunaan. Seperti: digunakan di dalam arti "*sikap*" (sikap keras), sebagaimana yang terdapat pada QS. At-Taubah (9): 73, 123 dan QS. At Tahrim (66): 9.

Ketiga ayat tersebut mengandung seruan kepada orang Mukmin agar bersikap keras terhadap orang-orang kafir dan, orang-orang

¹⁰¹ Q.S. al-A'raf (7) : 151.

¹⁰² Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, (Yogyakarta: Multi Karya Grafika, 1998), hlm. 1357.

munafiq. Kemudian, digunakan sebagai sifat hati. Makna ini dapat ditemukan dalam al Qur'an dengan redaksi "*ghalizhul qalbi*" (keras hati), seperti pada QS. Ali Imran (3): 159. Ayat ini memuji sifat Nabi saw, yang tidak keras hati. Dikatakan kepadanya : "*seandainya engkau Muhammad bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu*". Ar Razi menjelaskan maksud dari "*Ghalihul qalbi*" (keras hati) adalah orang-orang yang hatinya tidak sensitif terhadap keadaan sekelilingnya. Orang yang tidak punya rasa kasihan terhadap orang lain dan tidak menyanyanginya, meskipun akhlaknya tidak buruk dan tidak menyakiti orang lain, orang tersebut tetap bisa dikatakan "*ghalizhul qalbi*" (keras hati).¹⁰³

Isyarat emosi marah dalam al Qur'an seperti tergambar pada kolom berikut;

NO	ISYARAT	SURAT DAN AYAT	GAMBARAN MENYATAKAN MARAH
1	<i>Ghadaba</i>	16: 58-59, 43: 17	Terlihat pada raut muka
2	Umum	20: 86, 68: 48, 21: 87-88	Marah dengan kata-kata
3	Umum	3: 119, 7: 150.	Marah dengan tindakan
4	Umum	12: 84-85, 12: 77.	Marah dengan cara diam
5	<i>Ghilzah</i>	9: 73, 66: 9, 9: 123.	Marah dalam menumpas kebatilan
6	<i>Umum</i>	12: 87, 12: 25-28, 20: 63-70, 27: 54-56	Marah disaat keinginan tidak terwujud
7	Umum	9: 58, 39: 45, 33: 25.	Kemarahan orang yang tidak beriman
8	Umum	26: 53-55, 9: 120.	Marah yang terbangkitkan
9	Umum	67: 6-8, 25: 12, 12: 82, 33: 72, 84: 2 & 5, 44: 29.	Marah dipersonifikasi
10	Umum	7: 150, 20: 94, 3: 119, 8: 151.	Marah secara umum

¹⁰³Penggunaan lainnya di pakai untuk menunjukkan "besarnya" atau "kerasnya" siksaan neraka, dengan rangkaian *adzabun ghalih* (azab yang dahsyat), sebagaimana terlihat pada QS. Hud (11): 58, QS. Ibrahim (14): 17, QS. Luqman (31): 24, dan QS. Fussilat (41): 50. Demikian juga dipakai untuk menunjukkan pada "janji yang kuat" dengan menggunakan rangkaian *mitsaqun ghalizh* (janji yang erat). Ini terdapat pada QS. An Nisa' (4): 21, 154 dan QS. Al Ahzab (33) : 7. Selanjutnya, digunakan sebagai sifat bagi Malaikat yang menjaga neraka, disebutklan bahwa malaikat penjaga neraka bersifat *syidadun ghalizh* (tidak mengenal ampun/keras) sebagaimana terdapat pada QS. At Tahrim (66): 6. Tim Penyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), hlm. 244.

b. Ekpresi Marah dalam al Qur'an

Pada manusia emosi marah tersebut dapat dipahami dari beberapa penjelasan dalam berbagai ayat al-Qur'an:

Dalam al-Qur'an keberadaan emosi marah yang dijelaskan sangat bervariasi. Ada peristiwa atau kejadian emosi yang menunjukkan terjadinya perubahan *fa'ali* (prilaku) secara signifikan serta tampak gejalanya pada raut wajah, ekspresi marah dengan ungkapan kata demi kata, dengan tindakan agresif, dan ada juga emosi marah yang terpendam didalam bathin saja (dengan cara diam). Beberapa gejala emosi marah yang terlihat pada sikap dan perilaku manusia yang di rekam al-Qur'an akan dipaparkan berikut ini;

a. Gambaran marah yang tampak pada raut muka

1) Surat an Nahl (16): 58 -59.

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٥٨﴾ يَتَوَارَىٰ
مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ ۚ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ ۗ أَمْرٌ يَدُسُّهُ فِي
الْطُّرَابِ ۗ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ ﴿٥٩﴾¹⁰⁴

1) Surat az Zukhruf/43: 17.

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ
كَظِيمٍ¹⁰⁵

Dari tampilan kedua ayat diatas menerangkan bahwa keterbangkitan emosi marah dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pada raut muka. Perubahan demi perubahan raut muka dalam ayat-ayat tersebut disebabkan oleh emosi marah yang bersangkutan (kebencian

¹⁰⁴Q.S. Surat An Nahl (16): 58 -59.

¹⁰⁵Q.S. Surat Az Zukhruf (43) : 17.

tingkat tinggi) terhadap kejadian apa yang terjadi. Kehadiran seorang anak perempuan merupakan aib besar bagi keluarga Arab Jahiliyah, sehingga hal itu tidak diharapkan terjadi. Rekaman al-Qur'an menginformasikan bahwa ada perubahan *fa'ali* yang terekspresikan pada air muka akibat perasaan marah saat mendapat kabar yang dianggap menghinakan itu. Perubahan raut muka dengan lafal *muswaddan* (hitam pekat) merupakan gambaran kedahsyatan emosi marah yang dialami orang saat itu.¹⁰⁶ Dalam lingua franca Indonesia, kondisi semacam itu dibahasakan dengan istilah “merah padam.” Boleh jadi ungkapan merah padam atau hitam pekat telah mengilhami pembuat alat pemantau stres (*stress check*).

b. Gambaran marah dengan kata-kata.

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

وَذَا التُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَضِبًا فَظَنَّ أَن لَّنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ

أَن لَّا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

فَأَسْتَجِبْنَا لَهُ وَخَجَيْنَاهُ مِنَ الغَمِّ وَكَذَلِكَ نُجِي الْمُؤْمِنِينَ ﴿٨٨﴾¹⁰⁷

Pada ayat tersebut di atas (Surat Thaha/20:86) menerangkan perilaku Nabi Musa as. setelah kembali dari lawatan tugasnya (menerima perintah dari Allah) dan menjumpai kaumnya telah menyimpang dari ajaran agama (melakukan pemujaan pada anak lembu yang terbuat dari emas, (*al-'ijl*). Ia menasihati kaumnya dengan keras sebagai ekspresi emosi marah karena merasa dikhianati selama bertugas di tempat lain. Sedangkan surat al Qalam/68: 48 dan al Baqarah/2: 87-88 menjelaskan peristiwa nabi Yunus as., beliau marah terhadap kaumnya ketika lari menyeberang lautan. Di tengah laut ia

¹⁰⁶*Ibid.*, hlm.170.

¹⁰⁷Surat al Anbiya' (21): 87- 88.

mengalami kesulitan karena kapal yang ditumpanginya tak mampu berlayar di tengah ganasnya badai karena kelebihan muatan, lalu ia terjun ke laut bebas dan ditelan ikan besar. Ia bertaubat dan berdoa kepada Allah swt., agar lepas dari kesulitan baru itu, meskipun sebenarnya ia masih tetap dalam keadaan marah.

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

c. Gambaran marah dengan tindakan

Gambaran marah dengan tindakan tampak pada Surat Ali Imran/3: 119, dan pada surat al ‘Araf/ 7: 150.

Penampilan marah dengan tindakan tampak sekali pada kedua ayat di atas. Pada surat 7:150 menerangkan bagaimana emosi marah nabi Musa as., terhadap kaumnya yang dilampiaskan kepada saudaranya, Nabi Harun, karena dianggap tak becus membimbing masyarakat seperti yang dikehendakinya. Musa melempar prasasti (*luh-luh*) yang berisi ayat- ayat Taurat di tangannya, kemudian menjambak rambut adiknya dan menariknya dengan darah amarah yang mendidih. Ini adalah gambaran ekspresi sebuah kemarahan yang sempat disinggung dalam al-Qur’ān. Hal lain yang dijelaskan dalam lanjutan ayat ini ialah pembelaan Harun yang sangat menyentuh perasaan yang dimulai dengan kata-kata ‘*ya ibn umma* (wahai anak ibuku) untuk mengingatkan Musa as., tenggelam dalam kemarahan besar bahwa “kita ini bersaudara, anak dari ibuku juga, dengarkan penjelasanku terlebih dahulu.” Dengan begitu, kemarahan Musa segera mereda ke titik normal.

Sedangkan pada surat Ali-Imran/3:119 juga menjelaskan ekspresi marah dalam bentuk tindakan. Ketika orang-orang munafik itu bertemu dengan kaum Muslim, mereka menyatakan keimanannya. Tapi, ketika dalam posisi tidak berhadap-hadapan, mereka menggigit jari-jemarinya sebagai bentuk pelampiasan kemarahan dan kebencian yang teramat kuat. Di sini ditunjukkan bagaimana ekspresi marah ditunda untuk sementara waktu sampai keadaan dirasa aman. Sya'rawi menyatakan bahwa kezaliman dan denadam kafir terhadap mukmin dibalas dengan kebaikan. Hal ini dapat dilihat saat kondisi umat Islam lemah, mereka dihina, dicaci dan dilempari, akan tetapi hati mereka semakin mantap dengan keimanan yang ada. Kebencian musuh Islam tersebut semakin nyata, ketika mereka gagal melaksanakan misinya, sehingga mereka benar-benar bertambah marah.¹⁰⁸

d. Gambaran marah dengan diam (marah di hati)

Gambaran marah dengan diam terangkum dalam Surat Yusuf/12: 77 dan Surat Yusuf/12: 84-85.

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُونُسَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ

فَهُوَ كَبِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُونََا تَذَكُرُ يُونُسَ حَتَّىٰ تَكُونَ

حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾¹⁰⁹

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

¹⁰⁸Muhammad Mutawally Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, Jilid. III, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hlm. 1731.

¹⁰⁹Q.S. Yusuf (12): 84 -85.

milik negara di hadapan mereka tanpa mampu memberi pembelaan. Sang ayah, Nabi Ya'qub as., ketika diceritakan peristiwa penahanan itu hanya berpaling dari hadapan putera-puteranya dengan emosi marah, tapi tak ditampakkannya. Ketika menyebut-nyebut nama putra kesayangannya, Yusuf, ia malah dianggap sakit ingatan (pikun) oleh putra-putranya. Meskipun ia sangat marah, tapi ia tak kuasa menumpahkan kemarahannya kepada putra-putranya sendiri, dan semua persoalan diserahkan kepada Allah.¹¹⁰

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

e. Emosi marah menumpas kebatilan

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

«...فَلْيَغْرِهٖ بِيَدِهٖ فَإِنْ لَّمْ يَسْتَطِعْ فَبِلِسَانِهٖ فَإِنْ لَّمْ ...» (رواه مسلم)

¹¹⁰*Ibid.*, hlm.174.

Dalil diatas menjelaskan kewajiban memerangi segala bentuk kemungkaran, khususnya terhadap hal-hal yang mengandung efek destruktif bagi tegaknya sendi-sendi agama. Apa yang diperbuat nabi dan para pengikutnya tak lain adalah menegakkan kebenaran dan menumpas kebatilan dalam kehidupan masyarakat. Kaum Muslim tidak akan pernah mengusik kelangsungan hidup orang-orang non-Muslim sepanjang aktivitas dan hak mereka tidak dilanggar. Kaum non-Muslim, sebagaimana terlansir dalam teks-teks keislaman klasik, diklasifikasikan ke dalam dua kategori: *dzimmi* dan *harbi*. Kedua kategori ini yang digolongkan terakhir inilah yang selalu diperangi kaum Muslim karena terus-menerus menunjukkan permusuhan dan menebar rintangan bagi dakwah Islam. Tindakan represif harus dilakukan demi terlindunginya masyarakat dan agama.

Ketentuan ini mendapat justifikasi langsung dari al-Qur'an, diantara redaksinya berbunyi sebagai tertera dibawah ini: pada surat Surat at Taubah/9: 123. Dan Surat at Taubah/9: 73.¹¹¹

يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ جِهْدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ

وَبئْسَ الْمَصِيرُ¹¹²

Telah terjadi perbedaan pendapat yang tajam di kalangan para ahli tafsir menyangkut surat at Taubah/9:73 dan 123 serta at Tahrir/66: 9 di atas. Menurut Allusi ayat pertama menjelaskan secara umum tentang keharusan memerangi para pelaku kebatilan, pada bahasan ini yang dimaksud adalah *al-kuffar* dan *al-munafiqin*. Sementara ayat yang kedua ditujukan kepada yang terdekat lebih dahulu, karena untuk menjangkau yang jauh harus melewati yang dekat.¹¹³ Sementara itu, M. Quraish Shihab menyatakan ayat kedua diatas memberikan indikasi bahwa pendidikan memerlukan terbebasnya sebisa mungkin dari

¹¹¹Lihat juga QS. At Tahrir (66): 9. ayat senada sama.

¹¹²Surat at Taubah (9): 73.

¹¹³Abu al-Fadl Mahmud al-Alusi, *Ruh al-Ma'ani fi Taffsir al-Quran al-'Azhim wa al-Sab' al-Matsanni*, (Beirut : Dar Ihya al-Turats al-'Arabi, t.t), Jld. XI, hlm. 50.

segala pengaruh negatif. Orang kafir dan munafiq seringkali mengotori lingkungan dengan ide dan perbuatan-perbuatan mereka, karena itu Allah memerintahkan Nabi Muhammad saw.,- dan agar beliau diteladani oleh umatnya.¹¹⁴ Sedangkan menurut al-Baghawi menjelaskan cara-cara memerangi orang kafir (*harbi*), yakni dengan tindakan represif. Sedangkan terhadap orang munafik, ditawarkan lima opsi: *Pertama*, memilih alternatif sebagaimana cara pencegahan kemungkaran: dengan tangan (kekuasaan), ucapan, atau dengan hati (Ibn Mas'ud); *kedua*, memerangi dengan lisan (Ibn 'Abbas); *ketiga*, dengan kata-kata yang keras (al-Dhahhak); keempat, dengan penegakan hukum (*hudud*) terhadap mereka secara tegas (al-Hasan dan Qatadah); *kelima*, ayat ini telah. “dihapus”(*di-naskh*) dengan turunnya ayat berikutnya yang mengedepankan taubat dan ma'af ('Atha').¹¹⁵

Lalu, siapa yang dimaksud dengan “orang terdekat yang berada di sekitarmu” dalam surat at Taubah/9:123 tersebut di atas? Berkaitan dengan masalah ini, sebagaimana dikutip oleh Jauzi muncul lima pendapat: (1) Imperium Romawi (Ibn 'Umar); (2) Bani Qurayzhah, Nazhir, dan Khaybar (Ibn 'Abbās); (3) al-Daylam (al-Sasan); (4) Bangsa Arab (Ibn Zayd); dan (5) Ditujukan kepada siapa saja yang dekat dan menentang Islam (Qatadah).¹¹⁶ Tampaknya, pendapat terakhir paling banyak diikuti oleh para ulama karena berlaku bagi siapa saja yang teridentifikasi sebagai perusak agama. Menurut Hude, sasaran dakwah bisa ditujukan kepada siapa saja, baik perorangan maupun kelompok, sehingga perintah “memerangi” yang termaktub dalam ayat tersebut harus dimaknai sebagai memerangi kebatilan. Dengan kata lain, memerangi tidak karena identitasnya, tapi karena prilakunya.¹¹⁷

f. Emosi Marah Keinginan Tidak Tercapai

¹¹⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 14. hlm. 331.

¹¹⁵Abu Muhammad al-Husayn ibn Mass'ud al-Farra' al-Baghaowi, *Ma'alim al-Tanzil*, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II, hlm. 311.

¹¹⁶Abd al-Rahmanm ibn 'ali ibn Muhamad al- Jauzi, *Zad al-Masir fi 'Ilm al-Tafsir*, (Beirut : al-Maktabab al-Islami, 1404.H) Jld. III, hlm. 518.

¹¹⁷Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis, Ibid.*, hlm.175.

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

Manusia nalurinya cenderung merespons emosi marah dengan menghindari aral rintangan yang menghalangi pemuasan aneka motif atau bermacam tujuannya, baik halangan bersifat kepribadian, materi ataupun bermacam syarat sosial. Tetapi yang banyak terjadi adalah menyalurkan marah kepada objek lain.¹¹⁸

Aneka ayat yang menerangkan emosi marah ketika harapan tidak tercapai banyak di temukan dalam al-Qur'an, terutama dalam konteks menjelaskan karakteristik orang-orang yang minim keimanannya atau tidak beriman sama sekali. Aneka ayat di maksud itu antara lain terdapat pada Surat at Taubah/9: 58. Pada surat Surat az Zumar/39: 45. Dan pada Surat al Ahzab/ 33: 25

Pada surat 9: 58 menerangkan dua hal: Pertama, emosi senang ketika mendapatkan bagian zakat, sesuatu yang selalu diharapkan oleh orang munafik; dan kedua, emosi marah ketika tidak mendapat bagian.

Sedangkan surat 39: 45 menjelaskan perubahan sikap orang-orang musyrik dan mereka yang tak percaya terhadap kehidupan akhirat. Perubahan sikap itu ialah perubahan raut muka tanda kemarahan ketika mendengar nama Allah. Dan kondisi sebaliknya terjadi manakala sesembahan mereka muncul dalam percakapan, yaitu wajah yang memancarkan aura kegembiraan. Baydhawi dalam kitabnya, *Tafsir al-Baydhawi* menulis sebagai berikut:

¹¹⁸M. Utsman Najati, *Emosi Marah dalam Psikologi Terapi Qur'ani dalam Mengatasi Gangguan Kejiwaan*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005), hlm. 116.

“Sejatinya gambaran *istibsyar* adalah ketika hati seseorang penuh dengan kuncup kegembiraan hingga terpancar mekar pada raut mukanya, sedangkan *al-isymi'zaz* ketika hati terselubung oleh mendung kelabu hingga tergambar menutup kulit wajah (mengerut).”¹¹⁹

Keadaan hati yang gembira memancar pada raut muka yang berseri-seri, sedangkan hati yang marah, jengkel, mencorongkan muka yang berkerut-kerut. Tampaknya, Baydhawi hendak mengatakan bahwa seperti apa suasana hati seseorang, seluruhnya bisa diidentifikasi melalui raut wajah. Orang yang marah karena tidak mendapat bagian dalam suatu pemberian, sebagaimana dimaksud surat at Taubah/9: 58 di atas, akan tampak pantulan kemarahan hatinya pada kerutan di wajahnya.

Sementara itu, pada surat al Ahzab/33: 25 menjelaskan kemarahan orang-orang kafir yang gagal memenuhi harapannya mengalahkan orang-orang mukmin di Madinah.¹²⁰ Personel lengkap dan perbekalan memadai tidak mampu memenuhi harapan mereka menduduki kota Madinah dan menghancurkan pertahanan kaum Muslim. Faktor alam dan strategi penggalian parit pertahanan yang di buat kaum mukmin atas izin Allah swt., akhirnya berhasil memukul mundur para invader. Dengan emosi kemarahan memuncak, mereka pun lari tunggang-langgang meninggalkan medan pertempuran. Oleh M. Quraish menyatakan¹²¹ bahwa kata *ghaizh* yang terdapat pada ayat tersebut di atas bermakna kemarahan dan kejengkelan. Ini karena mereka telah bersusah payah berangkat dari Mekah dan tempat masing-masing mengeluarkan biaya dan tenaga mengepung kota Madinah, mengaharap dapat menguasainya dan memperoleh harta rampasan, ternyata tidak berhasil, bahkan harta benda mereka porak-poranda

¹¹⁹ Abd Allah ibn ‘Umar ibn ‘Aliy ‘Abd al-Khayr Nasir al-Din al-Baydhawi, *Anwar al-Tanzil wa Asrsār al-Ta’wil*, (Beirut: Dar al-Fikr Muhaqqiq, Abd al-Qadir ‘Arafat, 1416H) Jld. V, hlm.70.

¹²⁰ Abd al-Rahman al-Kamal Jalal al-Din al-Sayuthi, *al-Durr al-Mansur*, (Beirut: Dar al-fikr, 1993), Jld, 10.hlm. 590.

¹²¹ M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 11. hlm. 251.

akibat angin kencang yang begitu dingin, sebagaimana dijelaskan ayat di atas.

g. Emosi marah yang terbangkitkan

Keterbangkitan emosi marah manusia dapat dipicu oleh hal-hal kecil (enteng) sampai pada hal-hal berskala besar yang memang bertujuan memancing amarah. Terkadang bermula dari percakapan-percakapan biasa, dan canda tawa yang bisa menyinggung harkat, dan kehormatan diri, sampai pada provokasi dengan sengaja memunculkan kemarahan. Hal tersebut terangkum dalam Surat as-Syu'ara'/26: 53-55. Dan pada Surat at Taubah/9: 120

قَالَ فِرْعَوْنُ وَمَا رَبُّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢٠﴾ قَالَ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ

وَمَا بَيْنَهُمَا ۗ إِن كُنْتُمْ مُوقِنِينَ ﴿١٢١﴾ قَالَ لِمَنْ حَوْلَهُ ۗ أَلَا تَسْتَبْعُونَ ﴿١٢٢﴾

قَالَ رَبُّكُمْ وَرَبُّ آبَائِكُمُ الْأُولِينَ ¹²² ﴿١٢٣﴾

Apa yang terekam dalam ayat dari paparan diatas adalah amarah Fir'aun tak terbandung tatkala Musa, Harun, dan pengikut-pengikutnya tak juga surut dalam menegakkan ajaran tauhid dan menentang kezaliman dinasti yang telah mapan itu. Sudah banyak upaya dilakukan untuk membungkam mereka, tapi mereka semakin gigih menegakkan ajaran Allah. Karena Fir'aun merasa dirinya paling hebat dan malah mengaku sebagai Tuhan (an Naji'at/79: 24), serta memiliki pembantu-pembantu yang handal termasuk ahli-ahli sihir tersohor, maka kejengkelan dan kemarahannya diwujudkan dalam bentuk ajakan perang tanding di tempat terbuka yang dapat disaksikan oleh khalayak. Hal ini tergambar dalam surat as Su'ara'/26:53-55. Dalam ayat terkandaung di atas M. Quraish menjelaskan bahwa tingkat kemarahan mereka adalah disebabkan juga oleh karena sebagaian dari Bani Israil yang berhijrah itu, masih mempunyai hutang berupa emas, perabot dan perak serta pakaiaan yang pernah mereka pinjam dari sementara orang

¹²²Q.S. as Syu'ara'/26 : 53 -55.

Mesir, dan dengan kepergian mereka, barang-barang itu tidak akan kembali lagi. Namun ucapan serta langkah-langkah yang diambil oleh penguasa Mesir itu menunjukkan bahaya yang mereka rasakan, atau paling tidak ancaman dapat menjadi lebih besar bila dibiarkan. Memang, salah satu kebijaksanaan yang dianggap penting dalam menghadapi bahaya adalah memadamkan api sebelum berkobar, bahkan mencegah adanya bara yang dapat membakar, dan inilah yang ditempuh oleh Fir'aun terhadap Musa as. Dan pengikut-pengikutnya itu.¹²³ dan penjelasan ayat-ayat lain yang berkenaan dengan kisah Musa as., dan Fir'aun.¹²⁴

Bergejolaknya emosi marah yang dijelaskan oleh surat Taubah/9: 120 menyangkut perebutan teritori yang lazim menjadi tujuan pertempuran. Terancam atau terlepasnya kekuasaan terhadap suatu wilayah akan mengakibatkan munculnya emosi marah dari penguasa yang sebelumnya kehilangan kekuasaan. Kedaulatan suatu wilayah akan terus dipertahankan matian-matian, meski harus dibayar dengan cucuran darah, keringat, dan air mata, terlebih jika sampai menyentuh keyakinan agama. Tentu sangat mengherankan jika ada penduduk yang hanya mau menikmati teritori kekuasaannya, tapi ogah-ogahan mempertahankannya.

Marah bagian dari kekuatan kesetanan yang dititipkan Allah swt. pada manusia. Imam al-Ghazali pernah berkata “daya marah diletakkan dalam diri manusia supaya melindunginya dari *mafsadat* dan menghindari dari keburukan”. Didalam postur tubuh manusia dan bagian dalamnya terdapat daya panas dan lembab. Diantara keduanya saling berlawanan. Daya panas tidak henti-hentinya mengubah kelmbaban menjadi kering dan berasap. Andai saja tidak ada nutrisi basah yang dikonsumsi makhluk hidup, ia tidak akan bisa bertahan hidup, Allah swt menciptakan syahwat makan dalam diri binatang hidup. Pada luar fisik manusia daya marah tampak ketika berhadapan

¹²³Cerita Firaun yang mengirimkan orang yang mengumpulkan tentaranya ke kotakota. Yang pada akhirnya mereka membuat hal ahal yang memunculkan amarah kaumnya.

¹²⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 10. hlm. 49.

dengan berbagai ancaman bahaya. Pada saat berhadapan dengan bahaya, daya marah muncul dalam bentuk kekuatan dan daya proteksi ketika dibutuhkan. Api kemarahan menyala dalam jiwanya, dan akan kelihatan pada roman wajah dan mata yang merah.¹²⁵

3.Emosi Senang

Emosi senang atau gembira bagian dari perjalanan kehidupan yang senantiasa merasakan perasaan (*feeling*) gembira (*happiness*) ketika pemenuhan kebutuhan ataupun keinginannya terpenuhi, baik dalam bentuk keinginan terhadap harta, keinginan mewujudkan kekuasaan ataupun ingin berkuasa, gembira memperoleh keberhasilan ataupun kesuksesan, juga bergembira ketika bisa merasakan nikmat keimanan dan ketaqwaan pada Allah swt. Kendatipun kegembiraan sifatnya relatif, tergantung pada tujuan- tujuan seseorang dalam kehidupan.

Kitab suci al-Qur'an menyebut rasa kegembiraan orang-orang yang beriman karena diturunkannya ayat-ayat al-Qur'an kepada mereka, yang mengindikasikan kecendrungan mereka kepada kebenaran, dan menjadi penyembuh dan rahmat bagi mereka.

Firman Allah swt. QS. Yunus : 10 : 57-58.¹²⁶

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ

- 127 ﴿٥٨﴾

¹²⁵Rosleny Mariani, *Psikologi Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2015), hlm. 25.

¹²⁶Penyebutan emosi gembira juga dinukil pada QS. Yunus, 10: 57-58, QS. Hud, 11: 9-10, QS An Nahl, 16: 97, dan A-Insan, 31 : 11.

Di lain ayat senada juga tercantum pada kalam Allah pada Q.S. ar-Ra'du [13]: 26.

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ۗ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ

الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلَّا مَتَعٌ ۗ 128

a. Emosi Gembira dalam al Quran

Kata *farihin* yang terambil dari akar kata *faraha* pada mulanya berarti “senang”.¹²⁹ Dari sini arti kata tersebut berkembang; misalnya suatu perbuatan yang direstui dinamakan *al farh* karena yang direstui itu adalah juga perbuatan yang disenangi, seperti diisyaratkan hadis nabi yang diriwayatkan oleh at Tabarani “Allah lebih senang dengan taubat hambanya”. Orang yang merasa kesulitan membayar utangnya karena ia tidak mendapatkan sesuatu untuk pembayarannya disebut *mufrah*. Di sebut demikian karena keadaan yang dihadapinya memberi kelonggaran baginya untuk membayarnya setelah mampu dan kelonggaran itu mengantar di kepada kesenangan. “uang rokok” yang diberikan oleh orang lain dinamakan *al furhah* karena seseorang merasa senang bila suatu ketika ia menerima yang diberikan kepada kata *farihin* dan yang seakar dengannya. Maka tak heran bila di dalam kamus-kamus ditemukan arti seperti “rela”, “riang”, “lapang dada” dan sebagainya.

Kata *faraha* dengan berbagai bentuknya lebih banyak digunakan al-Qur'an untuk menggambarkan kesenangan duniawi yang timbul karena materi dan cenderung bersifat negatif, seperti merasa sombong karena kekayaan. Sementara kata *farihin* termasuk yang selalu digunakan untuk arti kesenangan dunia yang bersifat negatif, sedangkan yang menunjuk kepada kesenangan di akhirat hanya disebut sekali yaitu pada surat Ali Imran (3): 170.

Menurut Ar Raghīb al-Ashfahani, dari sekian banyak kata *faraha* dan yang seakar dengannya, hanya dua kali disebut oleh al

¹²⁷ Kegembiraan yang tampak juga adalah kegembiraan orang-orang kafir yang sangat menggemari kelezatan kehidupan duniawi.

¹²⁸ Q.S. ar-Ra'du (13) : 26.

¹²⁹ Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia...*, hlm. 1383.

Quran yang menunjuk kesenangan dunia yang bersifat positif, yaitu di dalam QS. Yunus (10): 58 dan QS. Ar Rum (30): 4.¹³⁰

Isyarat Emosi Gembira atau senang diungkap dalam al Quran seperti tergambar pada kolom berikut;

NO	TERM	SURAT DAN AYAT	GAMBARAN EMOSI SENANG/GEMBIRA
1	Faraha	10: 57-58, 11: 9-10, 16: 97, 31: 11, 83: 22-24, 80: 38-39, 76: 11, 84: 7-9.	Senang dan gembira secara umum
2	Farihin	11: 10, 30: 36, 42: 48, 3: 170, 10: 58, 12: 33-34.	Senang meraih kenikmatan
3	Umum	3: 120, 9: 50.	Senang terhadap kesusuhan orang lain
4	Sda	3: 14, 30: 21, 12: 30-32.	Senang terhadap lawan jenis
5	Habbaba	89: 20, 100: 8, 18: 34, 13: 26.	Senang terhadap harta
6	Sda	59: 9, 27: 36, 9: 58-59, 76:8-9, 4: 4.	Senang dalam member dan menerima
7	Umum Faraha	30: 2-4, 16: 97, 6: 135, 3: 188, 40: 83.	Senang pada hasil usaha
8	Umum Habbaba	2: 165, 3: 31, 9: 100, 5: 119, 98: 7-8.	Senang mencintai dan dicintai Allah
9	Farihin	28: 76, 40: 75-76, 57: 23.	Senang dalam berlebihan

b. Ekpresi Senang dalam al Qurān

Emosi gembira atau senang dalam al-Qur'an dapat dipaparkan dalam aneka klasifikasi sebagai berikut;

Ada beberapa petunjuk ayat dengan jelas mensinyalirkan adanya aneka perubahan wajah akibat hadirnya rasa senang. Emosi senang tersebut ditandai dengan air muka yang berseri-seri yang dapat diamati oleh orang lain yang melihatnya. Ayat-ayat dimaksud ialah: terdapat pada Surat 83: 22-24.

¹³⁰Dengan menerapkan pengertian dan penggunaan kata diatas, terlihat perbedaan kata itu dengan kata *mata'* yang berarti juga "*kesenangan*". Kesenangan yang terdapat di dalam kata "*farah*" mempunyai aksentuasi duniawi dan ukhrawi. Sedangkan kata *mata'* hanya mempunyai aksentuasi kesenangan duniawi semata, tidak pernah digunakan untuk kesenangan ukhrawi. Tim Penyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007). hlm. 217.

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ﴿٢٢﴾ عَلَى الْأَرَآئِكِ يَنْظُرُونَ ﴿٢٣﴾ تَعْرِفُ فِي
 وَجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ﴿٢٤﴾¹³¹

Senadadengan ayat diatas juga terdapat dalam, surat 76 : 11,¹³²
 juga Pada Surat Surat 80 : 38-39

وَجُوهُهُمُ يَوْمَئِذٍ مُّسْفِرَةٌ ﴿٣٨﴾ ضَاحِكَةٌ مُّسْتَبْشِرَةٌ ﴿٣٩﴾¹³³

Demikian pula pada Surat 84 : 7-9.

فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ ﴿٧﴾ فَسَوْفَ مُحَاسَبٌ حِسَابًا يُسِيرًا ﴿٨﴾
 وَيُنْقَلِبُ إِلَىٰ أَهْلِهِ مَسْرُورًا ﴿٩﴾¹³⁴

Terdapat Pada ayat-ayat yang dikutip secara eksplisit di atas jelas tegassekali apa yang diungkapkan oleh al-Qur'an tentang terjadinya perubahan *fa'ali* dan ekspresi emosi senang pada manusia ketika mendapatkan suatu hal yang menyenangkan.¹³⁵

Pada kutipan dua ayat pertama diatas (83:22-24 dan 80:38-39) dijelaskan tentang ekspresi tersebut pada perubahan raut muka yang memancarkan sinar kebahagiaan, wajah berseri-seri, tersenyum, dan riang gembira.

Akselerasi dari perubahan yang terdapat pada raut muka merupakan ekspresi emosi yang paling selalu muncul seiring keterbangkitan emosi. Pengalaman emosi manusia, baik positif maupun negatif, ditayangkan oleh banyak ayat al-Qur'an dalam bentuk

¹³¹Q.S. Surat 83 : 22-24.

¹³²“Maka Tuhan memelihara mereka dari kesusahannya hari itu, dan membeberikannya kepada mereka kejernihan (wajah) dan kegembiraannya.”

¹³³Q.S. Surat 80 : 38-39.

¹³⁴Q.S. Surat 84 : 7-9.

¹³⁵M. Darwis Hude, *Penjelajahan Religio-Psikologis Ibid*,..., hlm.180.

ekspresi wajah. Gambaran perubahkan dengan bahasa dan ungkapan wajah yang berseri-seri, muram, kotor berdebu, berkerut lesu, hitam atau merah padam tergantung pada situasi emosi yang difisualisasikan dan dirasakan oleh manusia pada saat itu.

Kondisi emosi senang dengan intensitas tinggi dan terekspresikan melalui perubahan raut muka sangatlah mudah dikenali. Ayat 24 dari surat ke-83 dengan jelas menyatakan: *“Kamu bisa mengetahui dari wajah mereka kesenangan hidup mereka yang penuh kenikmatan.”* Demikian pula ayat 38 dan 39 dari surat ke-80.¹³⁶

a. Gembira memperoleh nikmat atau lepas dari kesulitan

Macaman ayat al-Qur’ān yang berkonotasi dengan masalah ini memang tidak secara langsung menyebut faktor kenikmatan dan kesulitan tersebut. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa ukuran kenikmatan dan kesulitan juga bersifat subyektif.

Pemaparan al-Qur’ān tentang emosi senang terhadap kenikmatan yang diraih, atau karena terbebas dari kesulitan dapat di lihat pada ayat-ayat berikut ini yakni pada Surat 11 : 10,¹³⁷ Surat 30 : 36,¹³⁸ dan Surat 3 : 170,¹³⁹ Surat 10 : 58,¹⁴⁰ juga terdapat pada Surat 12 : 33-34 sebagai berikiut;

¹³⁶Artinya:“Wajah-wajah pada hari itu tampak berseri-seri, tertawa dan gembira ria.”

¹³⁷Q.S. 11: 10.

¹³⁸“Dan apabila kami rasakan sesuatu rahmat kepada manusia, ...”

¹³⁹“Mereka dalam keadaangembira disebabkan karunia Allahyang diberikan-Nya kepada mereka, ...”

¹⁴⁰“Katakanlah: "Dengan kurnia Allah dan rahmat-Nya, hendaklah dengan itu mereka bergembira. kurnia Allah dan rahmat-Nya itu adalah lebih baik dari apa yang mereka kumpulkan".

قَالَ رَبِّ السَّجْنُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ ^ط وَإِلَّا تَصْرِفَ عَنِّي
 كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُن مِّنَ الْجَاهِلِينَ ﴿٣٣﴾ فَاسْتَجَابَ لَهُ رَبُّهُ
 فَصَرَفَ عَنْهُ كَيْدَهُنَّ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ^{١٤١} ﴿٣٤﴾

Sedangkan nikmat dan rahmat yang dapat melahirkan kesenangan, adalah kesehatan, keamanan dan perlindungan, serta kelapangan rezeki.¹⁴² Kata ‘adzaga’ (membuat dia merasa) hanya dipakai untuk hal ikhwal yang membawa kenikmatan, dan tidak untuk hali khwal yang mendatangkan kesulitan. Ketiga ayat pertama (11:10, 30:36, 42:48). dijelaskan Imam Allusi sebagai berikut:¹⁴³

“Penggambaran tentang penggunaan kata al-dzauq (rasa) untuk ‘rahmat dan kenikmatan’ mengisyaratkan, sebagaimana sebuah pendapat, bahwa keduanya menyenangkan dan kenyataannya disukai. Sedangkan penggunaan al-mass (sentuhan) yang memberi rasa untuk ‘kesulitan karena hal itu merupakan tingkatan paling rendah pada sebuah kontak dari tingkatan kehalusan tak tersamar. Dan mungkin hal itu memperkuat besamya peranan rahmat itu. Sebagian ulama lain berpandangan bahwa lafal al-idzaqah dan al-mass didasarkan pada: dzauq itu adalah sesuatu yang dipakai untuk mencoba makanan, sedang al-mass adalah awal sebuah kontak (hubungan); mengingatkan kepada apa yang diperoleh manusia di dunia dari pemberian dan cobaan yang baru merupakan

¹⁴¹Surat 12 : 33-34.

¹⁴²Abu al-Barakat ‘Abd Allah ibn Ahmad ibn Mahmud al-Nasafi, *Tafsir al-Quran al-Jalil*, (Beirut: al-Amawiyah, t.t.) Jld. II, hlm.147. Lihat juga Abu al-Sa’id Muhammad ibn Muhammad al-‘Imadi, *Irsyad al-‘Aql al-Salim ila Mazy al-Quran al-Karim*, (Beirut : Dar Ihya’ al-Turats al-‘Arabi, t.t.), Jld. IV, hlm. 189.

¹⁴³Abu al-Fadl Mahmud al-Alusi, *Ruh al-Ma’ani fi Tafsir al-Quran al-‘Azhim wa al-Sab’ al-Matsani*, (Beirut : Dar Ihya al-Turats al-‘Arabi, t.t), Jld. XII. hlm. 15.

contoh (sampel) kecil terhadap apa yang akan diperolehnya di akhirat.”

Sedangkan surat 12: 33-34 menceritakan kesenangan Yusuf yang terbebas dari jerat-jerat cinta isteri majikannya, meskipun ia harus memilih penjara peristirahatannya. Penjara baginya lebih aman daripada istana atau tempat lain yang penuh dengan buaian-buaian asmara. Walaupun ada beberapa ulama memahami ucapan Yusuf as. yang terangkum pada ayat diatas sebagai doa. Bahkan ada yang berkata seandainya dia tidak menyebut kata “*lebih suka dipenjara*” niscaya dia tidak akan dipenjara. Dan karena itu kata meraka, hendaknya seseorang tidak bermohon kecuali yang baik.¹⁴⁴

Peristiwa ini menyadarkan kita bahwa faktor kesenangan sangat bersifat subyektif. Orang bisa berbeda dalam menentukan mana yang memberi kesenangan dan mana yang membawa kesulitan. Apa pun yang dianggap menyenangkan atau menyulitkan akan melibatkan unsur emosi si pelaku di dalamnya. Namun nabi Yusuf as. merasa amat bahagia ketika doanya memohon masuk penjara menjadi suatu kenyataan.

b. Gembira terhadap kesusahan orang lain

Lazimnya, manusia akan merasa gembira setelah terbebas dari berbagai problematika yang menjeratnya. Terdapat dalam al-Qur’ān yang mensinyalir adanya orang-orang tertentu yang merasa senang dan bangga melihat kesulitan orang lain. Setiap kali melihat musibah, seketika itu pula ia merasakan kegembiraan dan kepuasan pada dirinya, meskipun dalam banyak kasus tidak ditampakkan. Sebaliknya, jika orang lain sukses, ia sedih dan iri hati. Al-Qur’ān menyentil masalah ini pada dua ayat, masing-masing disurat 3: 120.¹⁴⁵

¹⁴⁴M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 6. hlm. 81.

¹⁴⁵Pasa ayat tersebut diterangkan bahwa emosi gembira dan senang ketika melihat orang lain mendapat kesulitan, pada hakikatnya merupakan suatu penyimpangan dari nilai fitrah kemanusiaan. Hal ini sebabkan didasari oleh faktor iri hati dan dendam yang bersarang dihati.

إِنَّ تَمَسَّكُمْ حَسَنَةً تَسُوهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ
 تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ
 مُحِيطٌ

Ayat diatas sebagai kelanjutan ayat sebelumnya tentang orang-orang yang tidak wajar diangkat menjadi teman teman tempat menyimpan rahasia atau disertai urusan urusan kaum muslimin yang menentukan masa depan Islam dan penganutnya. Jika menghadapi sikap mereka itu, Allah swt. berpesan kepada kaum muslimin agar tetap bersabar, tabah dan bertaqwa, karena jika kamu sabar dalam mendisiplinkan diri, tidak terbawa oleh nafsu, karena itu yakinlah bahwa Allah swt. akan membimbing dan membantumu membatalkan tipu daya mereka.¹⁴⁶

Pasa ayat tersebut diatas dijelaskan bahwa adanya unsur emosi gembira dan senang ketika melihat orang lain mendapat kesulitan, pada hakikatnya merupakan suatu penyelewengan dari sisi fitrah kemanusiaan. Secara umumnya hal itu didasari oleh faktor iri hati dan dendam mendarah daging.¹⁴⁷

Ajaran Islam datang untuk menghilangkan sifat-sifat seperti itu dengan mendorong manusia untuk selalu memberi manfa'at kepada sesamanya (4:54; 7:43; 15:47; 28:77; 113:5). Dalam kajian psikologi, *attitude* senang memberi bantuan kepada orang lain disebut *altruisme*. Sikap ini senantiasa diharapkan menjadi sikap hidup bagi setiap lini kehidupan orang Muslim.

c. Senang terhadap lawan Jenis

Ketertarikan pada lawan jenis adalah karunia Allah untuk kelestarian spesies manusia. Ia merupakan salah satu *drive* (dorongan) yang bersifat alami pada manusia, muncul sangat kuat ketika alat-alat

¹⁴⁶M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 6. hlm. M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur'an*, (Jakarta: Lintera Hati, 2002), Vol. 2. hlm. 237.

¹⁴⁷M. Darwis Hude, *Tentang Emosi Manusia, Ibid,...*, hlm.184.

reproduksi mencapai kematangannya (*sexual maturation*). Islam telah mengatur penyaluran dorongan itu melalui lembaga pernikahan agar manusia tidak merendahkan martabatnya sendiri setara dengan binatang.

Ketertarikan terhadap lawan jenis dijelaskan oleh Al-Qur'an dalam beberapa ayat dan Surat 3: 14.¹⁴⁸ Dan pada Surat 30: 21, sebagai berikut;

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ
 بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ¹⁴⁹

Rangkaian pada ayat 30-32 dari surat ke-12 diatas menggambarkan emosi senang (cinta) terhadap lawan jenis dengan keterbangkitan emosi yang mendalam. Emosi cinta Zulaikha, isteri seorang perdana menteri, kepada anak angkatnya yang tertolak memancing gosip di seluruh negeri. Dikisahkan lebih lanjut bahwa ekspresi emosi cinta dari para; wanita terhormat terhadap Yusuf yang sengaja diundang Zulaikha muncul dalam bentuk kekaguman (dengan komentar: melebihi wajah pria manapun, bahkan difantasikan sebagai malaikat) dan tak terasa jari-jari tangan mereka terluka karenanya.

Ketertarikan pada lawan jenis ini pada gilirannya membuahakan keturunan yang kemudian berkembang menjadi keluarga-keluarga besar (16:72). Manusia mempunyai kecenderungan untuk senang dan bangga terhadap keluarganya, terutama jika mempunyai status terhormat di dalam masyarakat. Akan tetapi, kecintaan terhadap keluarga secara berlebihan bisa menyebabkan lupa kepada Allah swt., dan Rasul-Nya. Kekhawatiran akan hal inilah yang diperingatkan Allah swt., dalam surat 9: 24.

¹⁴⁸Q.S. Surat 3 : 14.

¹⁴⁹Q.S. Surat 30: 21.

Al-Qur'an juga mensinyalir adanya penyimpangan ketertarikan manusia pada sesama jenis (khususnya laki dengan laki atau homo seksual), sebagaimana terjadi di zaman Nabi Luth (7: 81; 27: 55; 29: 29). Bahkan, fenomena itu kini tidak hanya menggejala, tapi juga mewabah, khususnya pada masyarakat Barat. Tak terhitung banyaknya penyimpangan seksual di masyarakat, tetapi Al-Qur'an telah menetapkan normalitas seks hanya pada lawan jenis (23: 5-7).

d. Senang terhadap Harta

Manusia pada umumnya senang kepada harta kekayaan merupakan bentuk kesenangan lain yang didambakan manusia, kecuali mereka yang mempraktikkan zuhd (membatasi diri terhadap kenikmatan duniawi). Sementara ayatayat lain al-Qur'an yang membicarakan tentang kesenangan manusia kepada harta kekayaan, diantaranya tertera pada Surat 89 : 20,¹⁵⁰ pada Surat 100: 8,¹⁵¹ dan dalam Surat 18 : 34,¹⁵² termasuk pada Surat 13: 26.¹⁵³

Ayat terakhir ini memang tidak tegas menyatakan kesenangan kepada harta benda, tetapi secara umum disebutkan senang pada kehidupan dunia (*al-haydt al-dunyd*). Salah satu bentuk kesenangan duniawi yang paling diminati manusia adalah pada harta benda, sehingga al-Qur'an menyebutkan bahwa kehidupan duniawi antara lain adalah kebanggaan pada harta benda (57:20). Kebanggaan kepada harta kekayaan biasanya dipamerkan atau diceritakan sebagai simbol status sosial, seperti dinyatakan surat 18:34 di atas.

e. Senang memberi atau menerima

Ada sebagian orang yang senang dan gembira jika mampu memberi sesuatu kepada orang lain, tetapi kebanyakan lebih senang jika dapat menerima. Orang yang suka memberi akan merasa puas ketika ia sanggup mengulurkan bantuan buat orang lain. Ada kepuasan

¹⁵⁰ “Dan kamu mencintai harta bendadengan kecintaanyang berlebihan.

¹⁵¹ “Dan Sesungguhnya diasangat bakhil karena cintanyakepada harta”.

¹⁵² Q.S. Surat 18: 34.

¹⁵³ Q.S. Surat 13: 26.

batin jika sanggup menolong orang yang sedang tertimpa kesulitan, meskipun hal itu akan mengurangi apa yang dia miliki.¹⁵⁴

Sifat senang memberi atau menerima ini terekam dengan jelas dalam Al-Qur'an. Ada jenis pemberian yang dimotivasi oleh keikhlasan dan ada pula yang disertai pemberian rasa pamrih. Menerimapun demikian, ada yang menggerutu ketika tidak mendapatkan apa yang diharapkannya. Berikut ini sebagian ayat yang berbicara tentang hal-hal tersebut, seperti yang termaktub pada *Surat 59 : 9*,¹⁵⁵ *Surat 27 : 36*,¹⁵⁶ *Surat 9 : 58-59*,¹⁵⁷ *Surat 4 : 4*.¹⁵⁸

Rangkuman ayat diatas menjelaskan bahwa bagian dari pengamalan ajaran Islam adalah mereka memberi apa yang diperlukan oleh tetamunya, walaupun mereka pula sangat membutuhkannya. Bahkan, kaum Ansar yang beristeri lebih darisatu dengan sukarela menawarkan isterinya kepada paratamu Muhajirin untuk dinikahi.¹⁵⁹

Sementara situasi sebaliknya terjadi, sebagaimana dilansir oleh ayat 9:58-59 tersebut di atas, Betapa gembira orang-orang munafik ketika mendapatkan jatah, dan menggerutu serta marah manakala tidak mendapatkannya. Begitupun ketika porsi jatah mereka sedikit, kejengkelan segera terpancar dari air mukanya.¹⁶⁰

¹⁵⁴Hadis Rasulullah memberi apresiasi terhadap orang yang gemar memberi daripada menerima: artinya: "*Sedekah terbaik adalah yang diberikan orang kaya. Memberi itu lebih baik daripada menerima, dan mulailah memberi kepada orang yang menjadi tanggunganmu.*" Hadits Riwayat Muslim:1716; Bukhari:1338' 1379, 2545, 2910, 5960; Turmudzi:2387; Nasa'i:2484, 2496, 1554-6; Ahmad: 14778, 14787, 15022; Darimi:1591, 1594, 2632).

¹⁵⁵Dapat dirujuk pada Q.S. Surat 59 : 9.

¹⁵⁶Q.S. Surat 27: 36.

¹⁵⁷ Q.S. Surat 9: 58-59.

¹⁵⁸ Q.S. Surat 4: 4.

¹⁵⁹Abd Allah ibn 'Umar ibn 'Aliy 'Abd al-Khayr Nasir al-Din al-Baydhawi, *Anwar al-Tanzil wa Asrsar al-Ta'wil*, (Beirut : Dar al-Fikr Muhaqqiq, Abd al-Qadir 'Arafat, 1416 H) Jld. V, hlm. 320-321. Lihat juga Abu al-barakat 'abd Allah-ibn Ahmad-ibn Mahmud al-Nasafi, *Tafsir-al-Qur'an al-Jalil*, (Beirut : al-Amawiyah, t.t), Jld. III, hlm. 152-153.

¹⁶⁰Abu Muhammad al-Husayn ibn Mas'ud al-Farra' al-Baghawi, *Ma'alim al-Tanzil*, (Beirut : Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II, hlm. 302. Baca juga 'Abd Allah ibn 'Umar ibn 'Aliy 'Abd al-Khayr Nasir al-Din al-Baydhawi, *Anwar al-Tanzil wa*

Selain itu, surat 4:4 menjelaskan kehidupan suami isteri yang saling memberi. Keharusan memberi mahar adalah dari suami kepada isteri, namun jika isteri senang membagi kembali pemberian itu, maka suami hendaknya menerimanya dengan senang hati pula.

f. Senang pada hasil usaha-prestasi

Prestasi merupakan suatu hal yang diupayakan untuk dicapai oleh manusia; selalu ada prestasi yang diperjuangkan dalam segala aspek kehidupan ini. Karena itu, orang biasanya akan merasa gembira apabila prestasi yang diharapkannya menjadi kenyataan. Pencapaian sebuah prestasi umumnya membangkitkan perasaan bahagia. Tidak jarang kita jumpai orang meneteskan air mata haru karena prestasi yang telah sekian lama diperjuangkannya berhasil diraih dengan sempurna. Apakah prestasi di bidang pekerjaan, musabaqah al-Qur'an, olah raga, musik, maupun prestasi lainnya dalam kehidupan, semuanya dapat memberi kepuasan. Al-Qur'an mensyalir beberapa luapan kegembiraan berkat tercapainya sebuah prestasi, terlepas apakah prestasi tersebut baik atau buruk menurut perspektif ajaran agama. Hal ini terekam dalam al-Qur'an pada Surat 30: 2-4 dan Surat 16: 97.¹⁶¹ Surat 6: 135,¹⁶² surat 3: 188,¹⁶³ surat 40: 83.¹⁶⁴

عَلَبَتِ الرُّومُ ﴿١٦١﴾ فِي أَدْنَى الْأَرْضِ وَهُمْ مِنْ بَعْدِ عَلَيْهِمْ سَيَغْلِبُونَ

﴿١٦٢﴾ فِي بَضْعِ سِنِينَ ۗ لِلَّهِ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدِ ۗ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ

﴿١٦٥﴾ الْمُؤْمِنُونَ

Asrsar-al-Ta'wil, (Beirut : Dar al-Fikr-Muhaqqiq, Abd al-Qadir 'Arafat, 1416 H), Jilid. III, hlm. 152-153.

¹⁶¹Q.S.Surat 16 : 97.

¹⁶²Q.S.Surat 6 : 135.

¹⁶³Q.S.surat 3 : 188.

¹⁶⁴Q.S.surat 40: 83.

¹⁶⁵Q.S.Arrum (30): 2-4.

Dari penjelesana ayat tersebut diatas, sesungguhnya Allah swt., menjelaskan lewat al-Qur'an memotivasi manusia agar tidak segan bekerja keras sambil memohon pertolongan Allah swt. Untuk dapat menjangring prestasi dalam bidang-bidang tertentu dengan gemilang, Apabila selesai satu latihan, maka beralih pada latihan berikutnya; Apabila selesai dari satu tugas, maka beralih pada tugas yang lain (94:7-8). Tak ada satu prestasi pun yang luput dari perhatian dan perhitungan Allah; semuanya jakan diperlihatkan hasilnya kepada siapa yang mengupayakannya (53:39-41; 99:7-8). Setiap upaya akan mendapatkan apresiasi yang terakumulasi sepanjang hayat. Itu sebabnya, gambaran kesenangan di akhirat teramat spektakuler karena apresiasi terhadap prestasi di dunia sedemikian besar.¹⁶⁶

Kegembiraan yang membuncah setelah memenangkan pertarungan, sebagaimana dijelaskan 30: 2-4 di atas, merupakan ekspresi emosi kegembiraan yang pada galibnya meledak-ledak. Apalagi, kemenangan itu diimpikan kaum Muslim selama bertahun-tahun.

4.Emosi Sedih

Selain diliputi perasaan senang dan marah, manusia juga dirundung kesedihan. Banyak hal yang bisa membuat orang bersedih, kegagalan, kesulitan, kecelakaan, kematian dan sebagainya. Manusia tampak bahagia tatkala mendapat nikmat, dan berduka ketika kesulitan atau musibah menimpa. Begitulah kehidupan terjadi silih berganti (Q.S. Ali Imran/3:140). Ekspresi yang paling lazim dari sebuah kesedihan ialah bercucurnya air mata. Dan menangis (juga tertawa) merupakan bawaan (naluri, *gharizah*) manusia yang dikaruniakan Allah sejak lahir. Q.S. an-Najm/53: 43 sebagai berikut;

... وَأَنَّهُ هُوَ أَضْحَكَ وَأَبْكَى ﴿١٣٦﴾

Menjelaskan bahwa kesedihan tidak pernah diharapkan oleh manusia normal, tapi ia juga tak akan hilang dari hiruk-pikuk kehidupan

¹⁶⁶M. Darwis Hude, *Psikologis Tentang Emosi Ibid*,..., hlm.186.

manusia. Rasulullah saw., sendiri pernah mengalami kesedihan bertubi-tubi, yaitu ketika ditinggal mati oleh orang-orang yang dikasihinya (kejadian ini dikenal dalam sejarah sebagai “*am-huzn*” (tahun kesedihan, sekitar 619 M).

Penggambaran emosi sedih di dalam al-Qur’ān, seperti halnya emosi-emosi lain, berbarengan dengan aneka peristiwa yang dialami manusia dalam melakukan hubungan dengan diri sendiri secara pribadi, hubungan dengan orang lain yang terlibat fisik, dan hubungan manusia dengan Allah swt., selalu berharap agar manusia tidak mudah bersedih, terutama terhadap nasib orang-orang yang tak mau beriman.

a. Emosi Sedih dalam al-Qur’ān

Kata *huzn* adalah bentuk masdar dari “*hazina, yahzanu, huznan. Hazana wa hazanan*”.¹⁶⁷ Menurut Ibnu Faris, asal kata ini adalah “*khusunatusy syai’ wa syiddah fih*” (sesuatu yang kasar dan gersang). Karena itu, tanah dan jiwa yang gersang disebut “*hazan*” dan “*huzn*”. Menurut Ibrahim Anis dan Muhammad Ismail Ibrahim, kata “*huzina*” berarti “sedih” lawan kata dari “*fariha*” yang berarti “*gembira*”. Kata *al-hazan* dan *al-huzn* berarti “kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang menyakitinya”.¹⁶⁸

Penggambaran emosi sedih di dalam al-Qur’ān, seperti halnya emosi-emosi lain, seiring dengan aneka peristiwa yang dialami manusia. Allah selalu berharap agar manusia tidak mudah bersedih, terutama terhadap nasib orang-orang yang tak mau beriman. Dengan iman yang ada di dada, manusia seharusnya membuang jauh-jauh kesedihan dan kekhawatiran atau ketakutan. Sebagian ayat yang berbicara tentang emosi sedih dijelaskan berikut ini.

¹⁶⁷Atabik Ali & ahmad Zuhdi Muhdlor, *Kamus Kontemporer Arab-Indonesia*, ..., hlm. 762.

¹⁶⁸Kata “*huzn*” di dalam al-Qur’an disebut dua kali, satu di dalam QS. Yusuf (12): 84 dan 86. Kata “*hazn*” disebut 3 kali, yaitu di dalam QS. At Taubah (9): 92, al Qashash (28): 8 dan Fathir (35): 34 di dalam bentuk “*fi’il mudhari’*” kata itu disebut 47 kali. Tim Penyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 1, (Jakarta: Lentera Hati, 2007). hlm. 320.

Isyarat Emosi Sedih dalam al-Qur'ān seperti tergambar pada tabel sebagai berikut;

NO	ISYARAT	SURAT DAN AYAT	GAMBARAN SEDIH
1	Hazana	9: 92, 12: 15-16, 12: 84-85	Secara umum
2	Hazana	6: 33, 36: 76, 12: 13, 58: 10, 3: 176.	Dalam hubungan dengan orang lain (konflik)
3	Umum	41: 49, 70: 19-22, 40: 18, 43: 17, 16: 58-59.	Sedih ketika mendapat kesulitan
4	Hazana	6: 48, 10: 62-63, 46: 13, 39: 61, 7: 35, 7: 35, 2: 112, 2: 277.	Orang mukmin tidak mudah bersedih

c. Ekpresi Sedih dalam al Quran

Penggambaran emosi sedih di dalam Al-Qur'an, seperti halnya emosi-emosi lain, seiring dengan aneka kejadian yang dialami manusia dalam melakukan hubungan dengan diri sendiri, atau orang lain, dan hubungan dengan tuhan sang pencipta. Allah selalu berharap agar manusia tidak mudah bersedih, terutama terhadap nasib orang-orang yang tak mau beriman. Dengan iman yang ada di dada, manusia sepiantasnya mencampakkan jauh-jauh kesedihan dan rasa gundahgulannya. Sebagian ayat yang berbicara tentang emosi sedih dijelaskan berikut ini.

1. Gambaran Emosi Sedih

Sebagaimana telah disinggung sebelumnya bahwa ekspresi yang lazim ditampakkan oleh kesedihan ialah tangis. Namun, ini tidak berarti bahwa setiap tangis selalu mencerminkan kesedihan, karena tangis pada kenyataannya ada yang dimotivasi kegembiraan, keterharuan, atau bahkan kepura-puraan seperti terjadi pada kisah saudara-saudara Yusuf. Ekspresi lain dari kesedihan antara lain: wajah pucat, dingin, pandangan lesu, tanpa senyum, dan tidak bergairah.

Dalam sejumlah ayat al-Qur'ān dijelaskan model-model ekspresi emosi sedih yang diperankan oleh manusia. Pertama, ekspresi

emosi sedih dengan cucuran air mata yang memancarkan perasaan yang dialami; hedua, tangis yang dibuat-buat untuk memberi kesan kesedihan (sandiwara); ketiga, ekspresi sedih dalam bentuk perilaku menarik diri (withdrawal, tawallid) disertai mata yang berkaca-kaca. Semua model ini dideskripsikan oleh ayat-ayat al-Qur'an dengan sangat jelas.

a. *Surat 9:92.*

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ ﴿٩٢﴾

“dan tiada (pula) berdosa atas orang-orang yang apabila mereka datang kepadamu, supaya kamu memberi mereka kendaraan, lalu kamu berkata: "Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu." lalu mereka kembali, sedang mata mereka bercucuran air mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan”

b. *Surat 12:15–16.*

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِءِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غَيْبَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿١٥﴾ وَجَاءَ وَآبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ ﴿١٦﴾

(15). Maka tatkala mereka membawanya dan sepakat memasukkannya ke dasar sumur (lalu mereka masukkan dia), dan (di waktu Dia sudah dalam sumur) Kami wahyukan kepada Yusuf: "Sesungguhnya kamu akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tiada ingat lagi." (16). kemudian mereka datang kepada ayah mereka di sore hari sambil menangis.

c. *Surat 12 : 84 – 86.*

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يَوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُوًّا تَذَكَّرُ يَوْسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا

أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ
وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾

(84). dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya). (85). mereka berkata: "Demi Allah, Senantiasa kamu mengingat Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau Termasuk orang-orang yang binasa". (86). Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya."

Gambaran emosi sedih disertai cucuran air mata, sebagaimana tergambar pada Surat 9:92, merupakan kejadian spontanitas, muncul dari lubuk hati yang paling dalam dari beberapa orang sahabat Nabi Muhammad saw. yang terkait dengan turunnya ayat ini. Surat ini turun berkenaan dengan “Kelompok Tujuh” yang berharap, bahkan merindukan, bisaturut berpartisipasi dalam perang melawan orang kafir pada perang Tabuk (sebagian ahli tafsir mengatakan pada perang Khandaq), namun ternyata tidak ada lagi fasilitas angkutan untuk memobilisasi mereka. Di sisi lain, mereka tidak mampu memberi kontribusi dalam bentuk dukungan finansial sebagai kompensasi atas ketidakikutsertaan mereka dalam peperangan. Dalam suasana seperti itu, mereka semua menangis sedih karena tak bisa berbuat apa-apa dalam memperjuangkan Islam bersama Nabi Muhammad saw. dan sahabat-sahabat yang lain.¹⁶⁹

Kata *hazan* di dalam al-Qur’ān at Taubah (9): 92 berkaitan dengan orang-orang yang merasa sedih karena tidak mempunyai harta

¹⁶⁹Abu al-Hasan ‘Ali ibn Ahmad al-Wahidi, *al-Wajiz fi Tafsir al-Kitab al-Aziz*, (Beirut: Dar al-Qalam Muhaqqiq Safwan ‘adnan Dawud, 1415 H), Jld.I, hlm. 477. Dan Muhammad ibn Ahmad ibn Abu Bakribn Farh al-Qurtubi, *al-Jami’ li Ahkam al-Quran*, (Cairo : Dar al-Sya’b Muhaqqiq Ahmad ‘Abd al-‘Alim al-Burduni, 1372), Jld. VIII. Hlm. 228-229.

yang akan dibelanjakan dan tidak mempunyai kendaraan untuk membawa mereka pergi berperang bersama nabi.¹⁷⁰

Menurut Baghawi Kelompok Tujuh ini dikenal juga dalam sejarah sebagai '*al-Bakka'in*' (orang-orang yang mengucurkan air mata sedih karena tidak bisa andil dalam peperangan). Mereka adalah: (1) Ma'qal ibn Yassar, (2) Sakhr ibn Khansa', (3) 'Abd Allah ibn Ka'b al-Anshari, (4) 'Abalah ibn Zaid al-Anshari, (5) Salim ibn 'Umayr, (6) Tsa'labah ibn Ghanamah, dan (7) 'Abd Allah ; ibn Maghfal al-Muzni.¹⁷¹

Pengungkapan atau proses emosi sedih ditandai dengan mata yang berkaca-kaca, sebagaimana tergambar pada surat 12:84-86, merupakan kesedihan seorang ayah yang kehilangan dua orang puteranya dengan amat tragis. Yang satu dilaporkan telah diterkam serigala, dan yang satu lagi dinyatakan mencuri piala atau alat timbangan raja. Kedua peristiwa ini termasuk rangkaian kisah Yusuf yang merupakan kisah terbaik di dalam Al-Qur'an.

Kata *huzn* di dalam al Quran Yusuf (12): 84 dan 86 berhubungan dengan kisah nabi Yusuf. Ayahnya sangat sedih dan berduka cita berpisah dengan Yusuf sehingga kedua matanya menjadi putih (rusak). Ketika anak anaknya berkata bahwa ayah mereka mengidap penyakit berat karena selalu ingat pada Yusuf, Ya'kub menjawab, "hanyalah kepada Allah aku mengadukan kerusuhan dan kesedihanku dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui,"¹⁷²

Surat 12:15-16 mendeskripsikan sebuah skenario kriminalitas yang dilakukan oleh saudara-saudara tiri Yusuf. Setelah Yusuf ; diceburkan ke dalam sumur, mereka menyusun skenario untuk menutupi kriminalitas mereka. Dengan berbekal baju adiknya yang telah dilumuri zat pewarna bak darah, mereka pulang dengan wajah kusut dan menangis di hadapan sang ayah. Ekspresi emosi sedih dengan menangis itu hanyalah sebuah akting yang diperankan

¹⁷⁰Tim Penyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 2,..., hlm. 322.

¹⁷¹Abu Muhammad al-Husayn ibn Mas'ud al-Farra' al-Baghawi, Ma'alim al-Tanzil, (Beirut : Dar al-Ma'rifah, 1407 H), Jilid II, hlm. 319.

¹⁷²Tim Penyusun, *Ensiklopedia al Quran*, Jilid 2,..., hlm. 322.

komplotan kriminal, walaupun di belakang hari mereka menyesali perbuatan itu.

a. Emosi Sedih dalam Hubungan Interpersonal

Manusia sebagai makhluk sosial senantiasa membutuhkan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Interaksi-interaksi itu kemudian memantulkan komunikasi secara verbal maupun nonverbal, langsung ataupun tak langsung. Proses komunikasi tidak selamanya berjalan mulus sesuai harapan, karena tidak menutup kemungkinan pesan dalam sebuah komunikasi yang disampaikan dipahami lain (*misunderstanding*) oleh audiensnya.

Al-Qur'an menjelaskan bahwa dalam hubungan *interpersonal* dimungkinkan munculnya tingkah laku yang menimbulkan kesedihan. Karenanya, Al-Qur'an juga mengingatkan manusia agar tidak mudah bersedih karena perilaku orang lain. Dalam konteks ini, manusia dianjurkan untuk selalu berharap kepada Allah swt. semata (94: 8; 3:173; 9:59), karena menaruh harapan kepada selain Allah hanya menyeret manusia kepada kesengsaraan dan kepedihan.

a. Surat 6:33

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنُكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَٰكِنَّ
الظَّالِمِينَ بَاءِيتِ اللَّهُ تَجْحَدُونَ ﴿٣٣﴾

b. Surat 36:76

فَلَا تَحْزَنْكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ ﴿٧٦﴾

c. Surat 12:13

قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنَّ تَذْهَبُوا بِهِ ۖ وَأَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذِّئْبُ وَأَنْتُمْ عَنْهُ
غَافِلُونَ ﴿١٣﴾

d. Surat 58:10

إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ
شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿١٧٦﴾

e. Surat 3:176 (lihat pula 5:41)

وَلَا تَحْزَنْكَ الَّذِينَ يُسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ
أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِزَابًا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴿١٧٦﴾

Adanya relasi hubungan dengan orang lain yang ada disekitar kehidupan seseorang sesungguhnya akan membawa bermacam ragam dinamika dalam kancah pergaulannya. Hal ini terjadi karena keunikan tiap individu, masing-masing berbeda dalam cara pandang, kepribadian, kesukaan, kebiasaan, dan mungkin pula budaya atau hal-hal lain. Macam dan varian-varian ini akan memberikan dampak signifikan pada hubungan sosial, baik antara individu dengan individu maupun kelompok. Ayat-ayat yang dikutip di atas, khusus menjelaskan tentang emosi sedih yang bisa muncul dari interaksi sosial.

Mengenai emosi sedih yang diungkapkan dalam surat 12:13 sebaiknya dipahami sebagai bentuk kekhawatiran atau kecemasan (*anxiety*) ketimbang kesedihan karena apa yang dialami nabi Ya'qub as. belum tentu terjadi atau terbukti. Kesedihan dan kecemasan memang berkenaan dengan adanya sesuatu yang hilang atau tak sesuai dengan harapan. Namun, kecemasan yang memuncak terlebih dahulu sebelum peristiwa terjadi, sedang kesedihan untuk situasi sebaliknya.¹⁷³

Apakah ini mengindikasikan bahwa Nabi Ya'qub, ayah dari Nabi Yusuf, sebenarnya sudah menduga bahwa sesuatu akan terjadi pada anaknya berkat informasi profetik yang diperolehnya dari Yang Maha Kuasa? Tampaknya jawabannya adalah ya, karena ada qarinah (petunjuk, indikator) yang menunjuk ke arah itu, yakni ayat ke-86 dalam surat yang sama: “Dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya”. Boleh jadi karena mendapat informasi

¹⁷³Ricard S Lazarus, *Emotion and Adaptation*, (Oxford : Oxford Univesity Press, 1991), hlm. 250

dari wahyu, kedua mata Ya'qub yang berkaca-kaca sebenarnya bukan sebuah ekspresi atas hilangnya kedua putra kesayangannya (Yusuf dan Bunyamin), melainkan ekspresi kesedihan atas perilaku putra-putranya yang lain. Ini berbeda dengan ungkapan lain dalam Al-Qur'an tentang ekspresi emosi sedih dalam bentuk cucuran air mata. (Lihat surat 12:84 dan 9:92).

b. Emosi Sedih Ketika memperoleh Kesulitan/Keburukan

Sudah jamak apabila manusia bersedih karena mendapat masalah berat dalam urusan-urusannya. Masalah tersebut adakalanya bersumber dari kesalahan sendiri, orang lain, problem teknis, dan sebagainya. Di sini, faktor personal juga sangat menentukan. Artinya, sesuatu bisa menjadi masalah bagi seseorang, tapi tidak bagi orang lain. Bagiorang yang optimistik memandang hidup, maka segala persoalan akan disikapinya dengan wajar, tabah, dan tanpa kesedihan. Manusia beriman adalah manusia optimis karena meyakini adanya masa dimana keadilan tidak bisa dipertanyakan, yakni kehidupan akhirat. Amal baik diganjar dengan pahala, perbuatan buruk dibalas dengan siksa (82:13-14). Tidak ada perbuatan sekecil apapun, baik atau buruk, yang luput dari pencatatan dan kelak semuanya akan diperlihatkan kepada pelakunya (99:7-8).

Ayat-ayat Al-Qur'an berikut ini menjelaskan perilaku manusia dikala mendapat kesulitan, keburukan, atau kondisi yang tak menyenangkan.

a. Surat 4: 49

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُزَكُّونَ أَنْفُسَهُمْ^ج بَلِ اللَّهُ يُرِيكُم مِّنْ يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ

فَتِيلًا ﴿٤٩﴾

b. Surat 70:19-22

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ

مُنُوعًا ﴿٢١﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٢﴾

c. Surat 40:18

وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْأَزْفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَظْمِينٍ ۗ مَا لِلظَّالِمِينَ
 مِنْ حَمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ ﴿١٨﴾

d. Surat 43:17 (lihat juga 16:58-59)

وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ
 كَظِيمٌ ﴿١٧﴾

Adanya kejelekan yang menimpa manusia masih menjadi perdebatan di kalangan para pemikir. Mengapa di dunia ini tercipta kebunkan, padahal Allah Maha baik? Tidakkah seharusnya semua karya Allah swt. juga baik jika ia memang sumber segala kebaikan? Pertanyaan ini amat sulit dijawab oleh filsafat sekali pun. Berbagai argumen telah diajukan mulai dari yang bersifat kosmologis, teleologis, ontologis, sampai moralis, namun belum ada yang memuaskan menurut ukuran logika.¹⁷⁴ Kalau keburukan dijadikan contoh dan model bagi adanya kebaikan, sebagaimana pemahaman secara *com-mon sense*, maka timbul perasaan tidak adil pada diri orang yang tertimpa keburukan.

Menurut pemahaman agama Islam, Allah menciptakan alam ini dengan amat sempurna, tidak ada satu makhluk pun yang tidak fungsional. Dengan kata lain, semuanya membawa manfaat (3:191; 38:27). Penilaian baik dan buruk terhadap ciptaan Allah tidak lebih sebagai perbedaan persepsi atau paradigma semata. Nasi basi, misalnya, dianggap menjijikkan oleh manusia, tapi kenikmatan bagi mikroorganisme seperti kuman dan jasad renik. Jadi, ketika sesuatu yang menyengsarakan dianggap sebagai keburukan, ia sebenarnya tak lebih dari kilasan pancaran persepsi. Itu sebabnya, al-Qur'an menyatakan bahwa kebaikan datangnya dari Allah, dan keburukan dari manusia sendiri (4:79). Apa pun yang menimpa manusia dan dipersepsikan buruk, berdasar informasi ayat-ayat di atas, maka ia akan

¹⁷⁴Harun Nasution, *Filsafat Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1991), hlm. 97-99.

membangkitkan emosi negatif pada diri manusia, bahkan seringkali menimbulkan keputusan. Padahal, apa yang tidak disenangi manusia seringkali malah membawa manfaat padanya, begitu pula sebaliknya.

Hal ini sebagaimana terangkum dalam surat al-Baqarah (2) ayat 216, yang menjelaskan bahwa manusia tidak boleh mengklaim baik buruknya sesuatu hanya berdasarkan keadaan lahiriyah semata, tapi hendaklah mereka mengambil seluruh persoalan kehidupan yang ada berdasarkan petunjuk ayat QS. Al Hadid (57) 23.¹⁷⁵

c. Orang Mukmin tidak mudah bersedih

Orang yang kuat imannya sesekali tidak akan mudah bersedih, apalagi sampai putus asa, karena iman pada hakikatnya memberi motivasi dan energi untuk berusaha dan bertawakal kepada Allah tanpa kenal lelah (3:122, 160; 5:11; 9:51; 14:11; 58:10; 64:13). Hal-hal yang dapat mengobarkan api kesedihan adalah ketika seseorang tidak sanggup berbuat kebaikan semaksimal mungkin, sebagaimana dialami oleh kelompok *'al-bakkin'* (9:92). Sementara faktor lain tidaklah terlampau krusial.

Al-Qur'an menerangkan bahwa orang-orang beriman sepatutnya tidak bersedih menghadapi peristiwa-peristiwa yang menimpanya, karena Allah yang menjadi pelindungnya. Tidak ada sesuatu yang perlu dikhawatirkan atau disedihkan secara berkelanjutan. Sebagaimana tersebut pada surat sebagai berikut¹⁷⁶

a. Surat 6:48

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ۚ فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا

خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٤٨﴾

“Dan tidaklah Kami mengutus Para Rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan.

¹⁷⁵Muhammad Mutawally Sya'rawi, *Tafsir Sya'rawi*, Jilid. II, (Kairo: Akhbar al-Yaum, 1991), hlm. 940.

¹⁷⁶Dan juga disenyalir dalam al-Qur'an pada surat yang lain yaitu ; Surat 7:35 Surat 2:112 Surat 2:277.

Barangsiapa yang beriman dan Mengadakan perbaikan, Maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.”

b. Surat 10:62-63

﴿١٢﴾ أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿١٣﴾

“Ingatlah, Sesungguhnya wali-wali Allah itu, tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (yaitu) orang-orang yang beriman dan mereka selalu bertakwa.”

c. Surat 46:13

﴿١٣﴾ إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا فَلَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿١٤﴾

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah Maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita.”

d. Surat 39:61

﴿٦١﴾ وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٦٢﴾

“Dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertakwa karena kemenangan mereka, mereka tiada disentuh oleh azab (neraka dan tidak pula) mereka berduka cita.”

Ungkapan “orang beriman tidak akan bersedih” pada ayat-ayat di atas tampaknya ditujukan kepada mereka yang mengoptimalkan

keimanan dalam kehidupannya. Artinya, iman yang aktif menjalankan tuntutan keberimanan, dalam ayat di atas disebutkan misalnya berbuat baik, menjalankan salat, berzakat, berbuat ihsan, dan konsisten dalam kebajikan, mereka itulah yang tidak dihantui kekhawatiran dan kesedihan. Iman yang aktif membawa pelakunya dekat kepada Allah, sehingga tidak ada lagi yang harus dikhawatirkan atau disedihkan, karena pertolongan Allah selalu menyertainya.

Pertolongan dan perlindungan yang diperoleh sebagai berkah dari buah keimanan yang aktif tersebut menjadi peneguh (*reinforcement*) bagi perbuatan-perbuatan berikutnya. Iman memberi jaminan keluar dari berbagai kemelut, sehingga perasaan sedih akan segera sirna dan digantikan oleh optimisme pada pertolongan dan perlindungan Allah swt., (3:139; 43: 68-73; 19: 24-26).

Pada surat 3: 139,¹⁷⁷ tersebut larangan bersikap lemah di dalam memerangi orang-orang kafir (pada saat perang uhud), lemah di dalam hal usaha, lemah dalam hal akal pikiran, dan lemah dalam suatu perkara. Maka kata “*al-Huznu*” dalam ayat tersebut adalah suatu rasa sakit di dalam jiwa akibat kehilangan sesuatu yang diinginkan.¹⁷⁸ Pada surat dan ayat 43: 68-73 berikutnya dalam kelompok ayat tersebut menguraikan sekelumit yang akan diperoleh penghuni surga dan kesengsaraan yang dialami oleh penduduk neraka. Kendati ia merupakan kelompok baru. Maka kata “*tuhbarun*” yang bermakna “*hiasan serta penampilan yang indah*”. Dari sini kata “*hubur*” diartikan kegembiraan (bukan kesedihan) yang tampak tanda tandanya pada air muka dan penampilan seseorang.¹⁷⁹ Oleh sebab itu nantinya

¹⁷⁷Adapun sebab turun ayat 139 ini adalah bahwa Ibnu abbas r.a. berkata, “pada perang uhud, para sahabat mengalami kekalahan. Lalu ketika itu, tiba-tiba Khalid bin Walid beserta pasukan berkuda kaum musyrik ingin naik ke atas bukit untuk menyerang pasukan Islam. Melihat hal itu, lalu Rasulullah saw. Berkata, “ya Allah, jangan sampai mereka mengalahkan kami ya Allah, tiada kekuatan bagi kami kecuali izin dan kehendak-Mu, ya Allah, di tanah ini tidak ada orang yang menyembah-Mu kecuali orang-orang ini.” Lalu Allah swt. menurunkan ayat ini. Lihat Asbabun Nuzul karya al Wahidi, hlm. 71.

¹⁷⁸Wahbah az Zuhaili, *at Tafsir al Munir fil ‘Aqidah was syari’ah wal manhaj*, Jilid 2, (Damaskus: Dar al Fikr, 1426), hlm. 432.

¹⁷⁹M. Quraish Shihab, *Tafsir al Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian al-Qur’an*, (Jakarta: Lentera Hati, 2002), Vol. 12. hlm. 279.

akan dikatakan kepada orang-orang yang bertakwa yang saling mencintai karena Allah, “*Janganlah kalian takut terhadap azab akhirat dan janganlah terperdaya dengan kenikmatan dunia, sebab kenikmatan akhiratlah yang kekal sedangkan kenikmatan dunia bersifat fana.*”¹⁸⁰

Seiring hal ini, Allah swt. melarang orang beriman berempati pada kekufuran dan kefasikan (5:26, 68; 7:93; 11:36; 15:88; 16:127; 18:6). Keberpihakan hanya boleh ditujukan kepada kebajikan dan pelakunya, sebagaimana Allah swt. lakukan.

C. Pengertian Psikologi Pendidikan

1. Psikologi

Psikologi berasal dari istilah bahasa Inggris *Psychology*. Kata *Psychology* merupakan rangkaian dua suku kata yang berasal dari bahasa Yunani (*greek*) yaitu; “*Psyche*” yang berarti “*jiwa*” dan “*logos*” yang berarti ilmu. Dengan demikian, psikologi berarti ilmu yang mempelajari tentang jiwa.¹⁸¹

Psikologi pada dasarnya mencakup lebih banyak bidang kehidupan diri organisme, baik manusia maupun hewan. Dalam hal ini, psikologi lebih memfokuskan penyelidikan terhadap perilaku, yakni bagaimana dan mengapa suatu perilaku itu dilakukan. Akan tetapi secara khusus, psikologi lebih banyak dikaitkan dengan kehidupan organisme manusia. Menurut Gleitman bahwa psikologi dalam kaitannya dengan manusia, didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang berusaha memahami perilaku manusia, alasan, cara atau motivasi

¹⁸⁰Wahbah Az Zuhaili, *at Tafsir al-Wasith*, (syiria: Dār al-Fikr, 1411 H), hlm. 399

¹⁸¹Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 4. Namun yang dikehendaki dalam penelitiannya ini adalah lebih fokus mempelajari tentang gejala-gejala kejiwaan. Gejala-gejala kejiwaan yang dipelajari itu disebut “tingkah laku”. Dengan demikian, maka psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang tingkah laku, khususnya tingkah laku manusia. Karena psikologi, mempelajari tingkah laku manusia, baik yang tampak maupun tidak tampak, tingkah laku yang tampak artinya dapat diamati, seperti gerak dan perbuatan, sedangkan tingkah laku yang tidak tampak di amati seperti perasaan, motivasi, reaksi dan sebagainya.

mereka melakukan suatu perbuatan dan juga bagaimana mereka berfikir dan berpeerasaan.¹⁸²

Sedangkan psikologi menurut Bruno memiliki tiga bagian yang pada dasarnya saling berhubungan, yaitu; *pertama*, psikologi adalah studi atau penyelidikan mengenai roh, *kedua*, psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai kehidupan mental, *ketiga*, psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai tingkah laku organisme.¹⁸³

Batasan tentang psikologi juga dikemukakan oleh Crow dan Crow sebagai berikut; “*Psychology is the study of Human behavior and human relationship*”.¹⁸⁴ Berdasarkan batasan tersebut, menjelaskan bahwa yang dikaji atau dipelajari oleh psikologi adalah tingkah laku manusia, yakni interaksi manusia dengan dunia sekitarnya (lingkungan), baik interaksi antar sesama manusia maupun bukan manusia seperti; hewan, iklim, kebudayaan dan lain sebagainya.

Menurut Dimiyati Mahmud bahwa gejala-gejala kejiwaan yang merupakan tingkah laku secara umum dapat diklasifikasikan menjadi empat yaitu; 1) gejala pengenalan (kognitif), 2) gejala perasaan (afektif), 3) gejala kehendak atau psikomotorik (konatif), dan 4) gejala campuran (kombinasi).¹⁸⁵

Disebabkan relevansi dengan aneka disiplin itulah, maka muncul varian-varian definisi psikologi dimana antara satu dengan yang lain saling terdapat perberbedaan misalkan;

- a. Psikologi adalah ilmu terkait kehidupan mental (*the science of mental life*).
- b. Psikologi adalah ilmu tersangkut paut dengan pikiran (*the science of mind*).
- c. Psikologi adalah ilmu mengenai pola tingkah laku (*the science of behavior*), dan lain sebagainya, serta definisi yang

¹⁸² M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2001), hlm. 23.

¹⁸³ Frank J. Bruno, *Dictionary of Key Word in Psychology*, (London : Raoutledge & Kagen Paul, 1987), hlm. 214.

¹⁸⁴ Lester D Crow & Alice Crow, *Educational Psychology Human Developmen and Learning*, (New York : American Book Company, 1987), hlm. 156.

¹⁸⁵ Haryu Islamudin, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm.3

sangat bergantung pada paradigma yang mendefinisikannya.¹⁸⁶

Namun secara khusus spesifik, psikologi mayoritas dikaitkan dengan kehidupan organisme manusia. Dalam hal ini, psikologi didefinisikan sebagai ilmu pengetahuan yang berusaha memahami perilaku manusia, alasan dan cara mereka melakukan sesuatu, dan juga memahami bagaimana makhluk tersebut berpikir dan berperasaan. Brunno membagi pengertian psikologi dalam tiga bagian yang pada prinsipnya saling berhubungan. *Pertama*, psikologi adalah studi (penyelidikan) mengenai "roh". *Kedua*, psikologi adalah ilmu pengetahuan mengenai "kehidupan mental". *Ketiga*, psikologi adalah suatu ilmu pengetahuan menyangkut "tingkah laku" organisme.¹⁸⁷

Crow and Crow memberikan standard atau batasan tentang psikologi dengan: "*psychology is the study of human behavior and human relationship*". yang dipelajari oleh psikologi yakni tingkah laku manusia, yakni interaksi manusia dengan dunia sekitarnya, baik yang berupa manusia lain (*human relationship*) ataupun yang bukan manusia seperti: hewan, iklim, kebudayaan, dan sebagainya. Menjadi catatan juga, bahwa psikologi tidak hanya berhubungan dengan tingkah laku manusia ansikh. Ahli-ahli psikologi menyelidiki pula tingkah laku hewan seperti: simpanse, anjing, tikus, serangga, dan lain-lain. Apa yang dilakukan terhadap observasi terhadap hewan itu dilakukan dalam hubungan penyelidikan terhadap tingkah laku manusia. Batasan yang diberikan oleh Sartain adalah "*Psychology is the u scientific study of the behavior of living organism, with especial attention given to human behavior*", "psikologi adalah; ilmu yang mempelajari tingkah laku organisme yang hidup, terutama tingkah laku manusia."¹⁸⁸

Secara umum para ilmuwan membagi psikologi menjadi 2 (dua) pesfektif, yakni:

¹⁸⁶H.Jaali, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm. 23

¹⁸⁷Frank J Bruno, *Dictionary of key Word in Psychology*, (London: Rautledge & Kanger Paul,1997), hlm. 67.

¹⁸⁸dalam M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan*, (Jakarta: RinekaCipta, 2009), hlm. 22.

- a. Psikologi Metafisika, yang menyelidiki hakikat jiwa seperti yang diorbitkan oleh Plato dan Aristoteles;
- b. Psikologi Empirik, yang mengobservasi gejala-gejala kejiwaan dan tingkah laku manusia dengan menggunakan observasi, percobaan atau eksperimen dan pengumpulan berbagai macam data yang ada hubungannya dengan gejala-gejala kejiwaan yang ada pada manusia.

Sedangkan Psikologi Empiri dapat dibagi lagi pada;

- 1) Psikologi umum, yang menyelidiki dan mempelajari gejala-gejala kejiwaan manusia pada umumnya;
- 2) Psikologi khusus, menilik gejala-gejala kejiwaan manusia menurut varian-varian tertentu sesuai dengan pandangan serta ending akhirnya.

Terdapat bermacam-macam psikologi antara lain seperti: Psikologi perkembangan, Psikologi pemuda, Psikologi kedokteran (patho psikologi), Psikologi kriminal, Psikologi pendidikan, Psiko-teknik, Karakterologi (ilmu watak), Psikologi sosial dan Psikologi gestalt, dan sebagainya. Selain yang tersebut diatas, ada lima perspektif utama dalam psikologi.¹⁸⁹ Diantaranya psikologi belajar yang menjadi salah satu paradigma yang muncul kepermukaan dalam psikologi dewasa ini.

Dikatakan psikologi belajar ialah; dengan menilik metoda lingkungan dan pengalaman meresponsif tindakan seseorang atau organisasi lain. Dalam cara pandang ini, para penganut aliran behaviorisme (behaviorist) menaruh perhatian pada peranan

¹⁸⁹Psikologi dalam perspektif biologis, belajar, kognitif, sosio kultural dan psiko dinamika. Semua pendekatan ini secara unik mengajukan sejumlah pertanyaan mengenai perilaku manusia, asumsi tentang cara kerja pikiran manusia, dan yang terpenting penjelasan tentang alasan seseorang berbuat sesuatu. Perspektif biologia adalah; sebuah pendekatan psikologi yang menekankan peristiwa-peristiwa tubuh dan perubahan-perubahan yang terkait dengan berbagai tindakan, perasaan dan pikiran. Perspektif kognitif adalah; pendekatan psikologi yang menekankan proses mental dalam persepsi ingatan, bahasa, pemecahan masalah dan berbagai area perilaku yang lain. Perspektif sosio kultural adalah pendekatan psikologi yang menekankan pengaruh sosial dan budaya terhadap perilaku. Sedangkan perspektif psiko dinamika adalah; pendekatan psikologi yang menekankan dinamika ketidaksadaran dalam diri, konflik atau aliran energi insting. Lihat Carole Wade & Carol Tavris, *Psikologi, edisi ke- 9*, Alih Bahasa, Benerbictine Widyasinta, (Jakarta: Erlangga, 2007), hlm.21.

penghargaan (reward) maupun hukuman (punishment) dalam mempertahankan atau mengurangi kecenderungan munculnya perilaku tertentu.

Para penganut aliran behaviorisme di atas tidak mengikutsertakan pikiran atau kondisi mental untuk menjelaskan perilaku. Mereka memilih berpegang teguh pada hal yang dapat diobservasi dan diukur secara langsung, yakni berbagai tindakan dan kejadian yang timbul dalam strata tertentu.¹⁹⁰

Disisi lain, pengikut *teori perspektif belajar sosial-kognitif* berusaha mengkombinasikan berbagai anasir dari behaviorisme dengan aneka penelitian mengenai pikiran, nilai, ekspektasi, dan niat. Mereka yakin bahwa proses belajar seseorang tidak hanya dicapai melalui proses mengadaptasi perilaku agar sesuai dengan lingkungan, Tetapi juga melalui proses peniruan perilaku orang lain dan dengan memikirkan aneka ragam peristiwa yang berlangsung disekitar mereka.¹⁹¹

Sudut pandang dalam masalah hubungan faktor-faktor psikologis dan kesehatan fisik, yang pada awalnya dikenal dengan nama gangguan psikosomatika, oleh Wiramiharja mengumpulkan beberapa teori sebagai berikut;

- 1) Teori kerawanan konstitusional (constitutional-vulnerability theories). Teori ini berpegangan pada keyakinan bahwa organ yang paling rawan akan mengalami cacat atau malfungsional dalam berespons terhadap rangsangan yang menegangkan. Analoginya adalah dalam suatu rantai yang terdiri dari sekian banyak rantai, maka mata rantai yang lemah akan lebih dahulu patah. Teori teori demikian memusatkan diri pada kerawanan genetik, sedangkan efek luka hanyalah menambah kerawanan itu;
- 2) Teori-teori belajar respons organ (organ response learning theories). Teori teori ini menganggap penentu utama malfungsi

¹⁹⁰Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi, edisi ke- 9*, hlm.21.

¹⁹¹Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa psikologi pendidikan mempelajari prinsip-prinsip psikologi yang menjelaskan proses belajar dan mencari berbagai cara yang dapat meningkatkan sistem pendidikan. Carole Wade & Carol Tavis, *Psikologi, edisi ke- 9,,* hlm. 26.

atau kerusakan biologis atau fisik adalah reaksi organ spesifik terhadap rangsangan emosional sebagai hasil pengalaman. Teori teori semacam ini berpendapat bahwa sebagai konsekuensi dari asosiasi terdahulu antara rangsangan emosional dan respons suatu organ, terutama jika respons itu ternyata menguntungkan, maka situasi tegang yang baru datang membangkitkan respons organ yang sama;¹⁹²

- 3) Teori rangsang-situasi (stimulus-situational theories). Teori teori ini mengemukakan pendapat bahwa situasi stimulus emosional yang berbeda akan melahirkan pola reaksi faali yang berbeda pula. Selanjutnya pola reaksi faali yang berbeda ini akan memunculkan luka dalam dalam struktur organik yang berbeda;
- 4) Teori-teori reaksi emosional (emotional reaction-pattern theories). Anggapan dasarnya adalah bahwa pola yang berbeda pada reaksi faali terhadap emosi menimbulkan malfungsi atau luka pada struktur organ yang berbeda. Dibandingkan dengan teori teori stimulus –respons, ada dua perbedaan yang menjadi cacatan. Pertama, secara obyektif pola stimulus yang identik dapat menghasilkan reaksi faali yang berbeda pada orang yang berbeda. Kedua, teori teori pola reaksi emosional seringa memperlihatkan faktor atau komponen sentral kognitif-afektif yang menjadi penyela antara stimulus dan respons dan yang mempengaruhi pola reaksi;
- 5) Teori-teori profil keperibadian (personality profile theories). Teori ini berlandaskan pada pendapat bahwa perangkat khusus karakteristik keperibadian berhubungan dengan gangguan keperibadian khusus. Dengan kata lain, tempramen, sikap, kebiasaan, kecenderungan reaksi, dan komponene keperibadian lainnya mempunyai peranan penting dalam mempengaruhi perkembangan gangguan sikosomatik yang khusus. Struktur keperibadian yang berbeda dianggap mengarah

¹⁹²Sutardjo A.Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*,..., hlm. 99.

ke inklinsi reakis yang berbeda, dan kerananya mengarahkan individu ke macam patologi biologi yang berbeda.¹⁹³

Dari penjelasan diatas jelaslah bahwa faktor faktor emosional sangat berpengaruh terhadap perkembangan gangguan-gangguan fisik dan memainkan peran yang penting dalam proses terjadinya penyakit

2. Pendidikan

Pendidikan berasal dari kata “didik.” Kata didik mendapatkan awalan “*me*” sehingga menjadi “*mendidik*”, berarti memelihara dan memberi latihan. Proses dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya sebuah pengajaran, tuntunan dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Kemudian pengertian pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui usaha pengejaran dan pelatihan.

Dalam bahasa Inggris, pendidikan adalah “*education*” dan *education* berasal dari kata “*educate*” beratarti memberi peningkatan (*to elicit, to give rise to*), dan mengembangkan (*to evolve, to develop*). Namun *education* dalam pengertian yang sempit berarti perbuatan atau proses perbuatan untuk memperoleh pengetahuan.

Psikologi pendidikan yang lebih akrab dan populer dengan ilmu jiwa pendidikan adalah terdiri dari dua kata, yaitu psikologi dan pendidikan. Psikologi berasal dari 2 kata bahasa Yunani, yaitu *psyche* yang bermakna jiwa dan *logos* yang bararti ilmu. Jadi secara harfiahh psikologi berarti ilmu tentang jiwa atau ilmu jiwwa.¹⁹⁴ Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), psikologi ialah; “ilmu yang berhubungan dengan proses mental, baik normal maupun abnormal dan pengaruhnya pada perilaku berkaitan gejala jiwa dan kegiatan kejiwaan.”¹⁹⁵ Sementara Chaplin menyebutkan bahwa psikologi ialah;

¹⁹³Sutardjo A. Wiramihardja, *Pengantar Psikologi Abnormal*,..., hlm. 100.

¹⁹⁴Sarlito W. Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum*, (Jakarta: RajawaliPres, 2009), hlm. 1.

¹⁹⁵Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (KBBI), (Jakarta: PT Gramedia, 2008), hlm. 256.

“berupa ilmu pengetahuan yang tersangkut paut dengan pola laku manusia dan binatang.”¹⁹⁶

Adapun mengenai “pendidikan”, berasal dari kata “didik” mendapat awalan “me”, sehingga menjadi “mendidik”, artinya memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan sangat diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.¹⁹⁷ Selanjutnya, pengertian “pendidikan” menurut Kasmus Besar Bahasa Indonesia dapat dipahami ialah “proses polarisasi sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam upaya dan usaha mendewasakan manusia melalui usaha proses pengajaran dan pelatihan.”

Didalam penggunaan bahasa, *education* (pendidikan) berawal dari kata “*educate*” (mendidik) artinya memberi peningkatan (*to elicit, to give rise to*), dan mengembangkan (*to evolve, to develop*). Dalam pengertian yang kaku, “*education*” bermakna proses perbuatan untuk menggapai pengetahuan. Proses interaksi dalam pendidikan dapat dilaksanakan dimana saja, pada situasi apapun dan berlangsung seumur hidup.

Dalam penjelasan yang praktis, pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metoda-metode khusus sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang selaras dengan kebutuhan. Pengertian lain yang lebih *representatif*, pendidikan ialah “*the total process of developing human abilities and behaviors, drawing on almost all life's experiences*”. artinya; “seluruh proses tahapan pengembangan kemampuan-kemampuan dan aneka perilaku manusia dan juga proses penggunaan di hampir seluruh pengalaman kehidupan.”¹⁹⁸

¹⁹⁶Defenisi Chaplin diatas tampaknya mendegradasikan jiwa yang ada dalam psikologi dan hanya membatasinya pada tingkah laku saja. Lihat J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi, Terj.* Kartini Kartono, (Jakarta : PT. Grafindo Persada, 2003), hlm. 398.

¹⁹⁷Kamus Besar Bahasa Indonesia, ..., hlm. 232.

¹⁹⁸Abuddin Nata berpendapat bahwa proses belajarmengajar secara sederhana dapat diartikan sebagai kegiatan atau interaksi yang saling mempengaruhi antara pendidik dan pesertadidik, dengan fungsi utama pendidik memberikan materi pelajaran atau sesuatu yang mempengaruhi murid. Sedangkan murid menerima pelajaran,

Pandangan sederhana tentang pengertian proses pembelajaran di atas, memberikan deskripsi bahwa dalam proses pembelajaran terdapat interaksi yang harmonis dua arah antara pendidik dan murid. Hal ini sejalan dengan hakikat belajar sendiri.

Menurut Ramayulis hakikatnya belajar tersebut merupakan suatu proses atau perjalanan yang dilalui oleh individu untuk memperoleh perubahan secara tingkah laku mengarah lebeh baik sebagai hasil dari pengalaman individu dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial disekitarnya.¹⁹⁹

Belajar dalam hal ini adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu. Sejalan dengan pengertian ini Webster's Dictionary memberikan batasan belajar sebagai "*Proces of applying the mind in order to acquire knowledge*" berdasarkan defenisi ini secara leksikon belajar adalah usaha yang berproses dalam rangka memperoleh pengetahuan atau ilmu.²⁰⁰

Pemakaiana istilah pengertian belajar juga menekankan pada proses atau kegiatan memperoleh dan hasilnya. Beelajar adalah suatu aktifitas memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap dan mengokohkan kepribadian.²⁰¹

Selain definisi tersebut di atas, masih didapatkan pula definisi lain, sepesrti apa yang dikatakan Sumadi Suryabrata: "Ilmu jiwa pendidikan ialah "seperangkat pengetahuan ilmu jiwa mengenai anak didik didalam situasi pendidikan". Sedangkan menurut Masrun dan Sri Mulyani Martaniah ialah "ilmu yang memperbincangkan aspek-aspek kejiwaan dari pada ranah pendidikan".²⁰² Perspektif Alice Crow ilmu

pengaruh atau sesuatuyang diberikan olehpendidik. Baca Abuiddin Nata, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm.139.

¹⁹⁹Perubahan tingkah lakudimaksud menurut Ramayulis dapat terjadi melalui mendengar, membaca, mengikuti petunjuk, mengambil, memikirkan, menghayati, meniru, melatih atau mencoba sendiri dengan pengajaran atau latihan. Dalam karyanya *Ilmu Pendidikan Islam*, (Jakarta: KalamMulia, 2013), hlm. 334.

²⁰⁰Lihat Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan, *Ibid.*, hlm. 13. Lihat juga Neufeldt, Victoria, *Webster's New Word College Dictionary*, 3rdEds, (New York : Mac Millan References, 1999), hlm. 1330.

²⁰¹Suyono & Hariyanto, *Belajar dan Pembelajaran: Teori dan Konsep Dasar*, (Bandung : PT Remaja Rosda Karya, 2012), hlm. 9.

²⁰²Jaali, *Psikologi Pendidikan*,...,hlm. 23

jiwa pendidikan ialah: “studi tentang belajar, pertumbuhan dan kecakapan individu serta penerapan macam-macam prinsip ilmiah tentang reaksi manusia yang mempengaruhi proses belajar mengajar”.

Sebagai metafora tentang ilmu jiwa pendidikan dari beberapa definisi tersebut, maka di sini dapat dipaparkan sebuah definisi dengan Ilmu jiwa pendidikan ialah: “ilmu pengetahuan yang menyelidiki gejala-gejala kejiwaan individu di dalam situasi pendidikan”. Bila disingkat, ilmu jiwa pendidikan ialah: “suatu ilmu pengetahuan yang membicarakan seputar perilaku perorangan dalam situasi pendidikan”.

Dalam proses pendidikan, peserta didik menjadi salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral. Peserta didik menjadi asas persoalan dan pusat perhatian dalam semua proses transformasi yang disebut dengan pendidikan. Oleh karenanya sebagai satu komponen urgen dalam sistem pendidikan, peserta didik sering disebut sebagai “*raw material*” (bahan mentah).²⁰³

Dalam pada itu pula perspektif pedagogis yang lain, peserta didik diartikan sebagai sejenis makhluk “*homo educandum*”, makhluk yang menghajatkan pendidikan. Maka dengan pengertian ini, peserta didik dipandang sebagai manusia yang memiliki potensi yang bersifat laten, sehingga dibutuhkan pembinaan dan bimbingan untuk mengaktualisasikannya agar dapat menjadi manusia susila yang cakap.

Dalam perspektif psikologis menurut Arifin, peserta didik merupakan individu yang sedang berada dalam proses pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik maupun psikis menurut fungsinya masing-masing. Sebagai individu yang tengah tumbuh dan berkembang, peserta didik memerlukan bimbingan dan pengarahan yang konsisten menuju kearah titik optimalisasi kemampuan naluri kefitrahannya.²⁰⁴

Dari beberapa penjelasan peserta didik diatas, jelaslah bahwa peserta didik memiliki beberapa karakteristik; *pertama*: peserta didik merupakan individu yang memiliki potensi fisik dan

²⁰³Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2011), hlm. 39.

²⁰⁴Desmita, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*,..., hlm. 40.

fisikis yang khas, sehingga menjadikan dirinya sebagai maunusia yang unik. Oleh karena itu potensi tadi perlu dikembangkan dan di terjemahkan supaya mampu mencapai taraf perkembangan yang optimal. *Kedua*: peserta didik adalah individu yang dianggap sedang berkembang. Artinya, peserta didik tengah mengalami perubahan perubahan dalam dirinya sendiri secara alamiah, baik kepada dirinya sendiri maupun diarahkan kepada penyesuaian dengan lingkungannya. *Ketiga*: peserta didik menjadi sosok individu yang membutuhkan bimbingan individual dan perlakuan manusiawi, maka dengan demikian proses pemberian bantuan dan bimbingan harus mengacu kepada level perkembangannya pula.

Sedangkan pendidikan dalam arti yang luas dapat diartikan sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga individu memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan.²⁰⁵

Pendidikan, bagi sebagian orang di pahami sebagai pengajaran, karena pendidikan pada umumnya selalu membutuhkan pengajaran. Apabila pengertian pendidikan dalam hal ini dijadikan acuan, maka setiap orang berkewajiban mendidik tentu harus melakukan perbuatan mengajar. Sedangkan diketahui bahwa mengajar pada umumnya diartikan secara sempit dan formal, sebagai kegiatan menyampaikan materi pelajaran kepada siswa, agar mereka menerima dan menguasai materi pelajaran tersebut, atau siswa tersebut memiliki ilmu pengetahuan.

Sementara psikologi pendidikan, menurut sebagian ahli adalah sub disiplin psikologi dan bukan psikologi itu sendiri. Para ahli menganggap bahwa psikologi pendidikan tidak memiliki konsep, teori dan metode tersendiri.

Arthur S. Reber menganggap bahwa psikologi pendidikan sebagai subdisiplin psikologi terapan (applicable).²⁰⁶ Menurutnya psikologi

²⁰⁵Haryu Islamudin, *Psikologi Pendidikan,...*, hlm. 4.

²⁰⁶Beliau adalah salah seorang guru besar psikologi di Brooklyn College, University of Newyork City, University of British Columbia Canada dan juga University of Innsbruck Austria. Dalam Haryu Islamudin, *Psikologi Pendidikan,...*, hlm. 5.

pendidikan adalah sebuah subdisiplin ilmu psikologi yang berkaitan dengan teori dan masalah kependidikan yang berguna dalam hal-hal sebagai berikut;

- 1). Penerapan prinsip-prinsip belajar di dalam kelas;
- 2). Pengembangan dan pembaruan kurikulum;
- 3). Ujian dan evaluasi bakat dan kemampuan;
- 4). Sosialisasi proses-proses dan interaksi proses-proses tersebut dengan pendayagunaan ranah kognitif, dan
- 5). Penyelenggaraan pendidikan keguruan.

Sedangkan psikologi pendidikan secara sederhana menurut Barlow adalah sebuah pengetahuan berdasarkan riset psikologi yang menyediakan serangkaian sumber untuk membantu seseorang melaksanakan tugas sebagai seorang guru dalam proses belajar mengajar, secara lebih efektif. Defenisi psikologi pendidikan yang dikemukakan diatas lebih memberikan tekanan pada sekitar proses interaksi antar guru sebagai pengajar, dan siswa sebagai objek yang belajar di dalam kelas.²⁰⁷

Sementara psikologi pendidikan menurut Tardif adalah sebuah bidang studi yang berhubungan dengan penerapan pengetahuan tentang perilaku manusia untuk usaha kependidikan yang mencakup;

- 1) *Context of teaching and learning* (berhubungan dengan situasi dan tempat terjadinya proses belajar dan mengajar);
- 2) *Proscess of teaching and learning* (berhubungan dengan tahapan tahapan dalam proses belajar mengajar);
- 3) *Outcomes of teaching and learning* (berhubungan dengan hasil hasil yang dicapai dalam proses belajar mengajar);

Selanjutnya dalam buku *Educational Psychology*, karya Witherington mendefensikan psikologi pendidikan sebagai (“*A systematic study of the process and factors involved in the education of human being is called educational psychology*”). Defenisi ini menekankan bahwa psikologi pendidikan adalah studi sistematis

²⁰⁷ Haryu Islamudin, *Psikologi Pendidikan, ...,* hlm. 5

tentang proses-proses dan faktor-faktor yang berhubungan dengan pendidikan manusia.²⁰⁸

Bila dicermati penekanan istilah “proses” dalam defenisi psikologi pendidikan yang dikemukakan oleh Witherington, lebih sulit dipahami subtansinya karena sifatnya masih abstrak. Karena sifatnya yang abstrak tersebut, sebagian ahli memberikan arti “proses” sebagai proses belajar atau proses mengajar tersebut diganti dengan “manusia” yang mengajar atau yang belajar.

Berdasarkan dari aneka defenisi tersebut diatas, maka jelaslah bahwa psikologi pendidikan mempunyai dua objek riset dan kajian, yaitu;

1. Siswa, yaitu individu yang sedang belajar, termasuk pendekatan strategi, faktor yang mempengaruhi dan prestasi yang dicapai;
2. Guru, yaitu individu yang berkewajiban atau bertugas mengajar termasuk metode-model, strategi dan lain-lain yang berhubungan dengan penyajian materi pelajaran.²⁰⁹

²⁰⁸Bisa saja faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar itu dari faktor internal dan eksternal. Faktor yang pertama mencakup faktor fisiologis dan faktor psikologis (meliputi intelegensi, perhatian, minat dan bakat, motif dan motivasi, kognitif dan daya nalar). Sedangkan faktor internal mencakup faktor lingkungan dan instrumental. Baca lebih lanjut pada Yudi Munadi, *Media Pembelajaran*, Cet. Pertama, (Jakarta: Referensi, 2013), hlm. 24-33.

²⁰⁹Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 8.