

### **BAB III**

## **PENGELOLAAN EMOSI DASAR**

### **DALAM AL-QUR'ĀN**

Dalam interaksi sosial, emosi memegang peran sangat penting. Bagaimana mungkin relasi antar pribadi berlangsung tanpa disertai dengan emosi, seseorang yang berkomunikasi dengan ekspresi datar, tanpa lonjakan perasaan. Meskipun demikian, ekspresi emosi meledak-ledak tak dapat diterima oleh banyak orang. Itulah sebabnya diperlukan pengendalian emosi, bukan hanya untuk mengurangi ekspresi emosi yang tidak diharapkan, melainkan juga mengendalikan beberapa bentuk emosi yang sering kali menyulitkan kita sendiri, seperti kemarahan, kecemasan, rasa bersalah, dan juga cinta atau rasa senang, dan emosi lainnya.

Pembahasan tentang tumbuh dan berkembang manusia dalam psikologi terfokus pada deskripsi fisikis, mental dan aneka perubahan sosial yang terjadi selama periode usia kronologis tertentu. Misalkan psikologi perkembangan mengilustrasikan pola tingkah laku yang secara kronologis normal (rata-rata) dimulai sebelum kelahiran sampai kematian.<sup>1</sup>

Jika dilihat dari segi pertumbuhan dan perkembangan, emosi berkembang pertama sekali ketika individu mulai mengalami sesuatu pada dirinya yaitu dirasakan sejak dilahirkan. Seperti reaksi bayi pada awal kehidupannya dengan menangis, gerakan tangan ataupun gerakan kaki yang begitu kencang. Dimulai adanya rangsangan stimulus yang dirasakan kemudian berkembang pada aktivitas sebagai ritunitas kehidupan, kadangkala berwujud pada sesuatu yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan. Kemudian anak mulai bisa membedakan antara perasaan takut, perasaan marah, perasaan gembira, emosi cinta dan kemudian seiring perjalanan kehidupan bertambah dengan emosi benci sehingga emosi dalam individu menjadi lengkap.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Lynn Wilcox, *Psikologi Kepribadian*, Terj. Kumalahadi P, (Yogyakarta: Ircisod, 2012), hlm. 236.

<sup>2</sup>Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM, 1983), hlm. 19.

Pertumbuhan dan perkembangan emosi dalam diri sangat ditentukan dari proses penerimaan situasi dan pematangan proses belajar individu. Emosi anak-anak akan mencapai tingkat kematangan tertentu, ketika ada stimulus yang dirasakan, seperti munculnya rasa lapar, rasa haus atau adanya rasa sakit, seiring perjalanannya seorang akan belajar memahami dan mengatasi berbagai emosi yang sedang dihadapi, sehingga ada yang mampu menghadapi stimulus dan ada yang tidak siap mengatasi stimulus yang terjadi. Misalkan munculnya rasa sedih, namun pada waktu tertentu akan terfikirkan kapan waktunya dan dimana tempat yang pantas untuk menangis, begitu juga dengan emosi gembira.<sup>3</sup> Uraian di atas dapat disimpulkan bahwa emosi sudah mulai berkembang pada diri individu yaitu ketika masih bayi dan akan selalu berkembang seiring pertumbuhan dan perkembangan individu anak. Maka untuk memahami emosi Eastwood Atwater, penulis buku *Psychology of Adjustment*, mengartikan emosi sebagai suatu kondisi kesadaran yang kompleks, mencakup sensasi di dalam diri dan ekspresi ke luar yang memiliki kekuatan memotivasi untuk bertindak.

### **A. Emosi Marah dan Pengelolaannya**

Pepatah Arab kuno mengatakan, kemarahan diawali dengan ketidaksadaran dan diakhiri dengan penyesalan. Adagium itu mungkin tak sepenuhnya benar, meski bukan berarti keliru. Yang jelas, kemarahan erat berkait dengan kepribadian serta pengalaman batin seseorang. Faktor eksternal sebagai pemicu, tentu saja sangat menentukan bagaimana orang mengekspresikan kemarahannya. Seperti emosi-emosi lain yang terberi, yaitu sedih, gembira, dan kecewa, amarah juga merupakan emosi normal manusia.

Emosi yang populer dari sekian emosi ialah emosi marah. Bahkan emosi yang sesungguhnya ialah identik dengan marah, marah kerap disebut sebagai emosi. Adapun perilaku yang menyeret emosi marah tampak pada tindakan diam, menarik diri, hingga pola tindakan agresif yang bisa menciderai dan mengancam eksistensi kehidupan

---

<sup>3</sup>Sarlito Wirawan, *Pengantar Uimum Psikologi*, (Jakarta: Buldan Bintang, 1996), hlm. 54.

orang lain. Sebagai sebab pemicu marah juga beragam, mulai dari sesuatu yang dianggap sangat remeh sampai pada sesuatu yang memberatkan.

Adapun sebab musabbab kemunculan marah secara global, bisa diklompokkan ke dalam dua kategori, ada yang bersifat *eksternal* dan ada pula *internal*. Faktor eksternal merupakan stimulus sesuatu yang muncul dari luar diri, apakah itu sebab dari lingkungan sosial maupun alam sekitar seperti cuaca, gangguan alam, atau yang lainnya. Sedangkan faktor *internal* merupakan sesuatu yang timbul dari dalam diri manusia sendiri (faktor personal). Kemarahan orang yang *temperamental*, misalkan, tidaklah selalu harus dipicu oleh setting sosial atau faktor lingkungan dan alam, melainkan oleh karakternya yang memang temperamental. Kendatipun sifat marah menjadi ciri khas manusia dan semua makhluk hidup, namun potensi amarah juga dimiliki oleh Tuhan.<sup>4</sup>

Gambaran umum bahwa emosi marah pada manusia bisa terlihat melalui raut wajah (mukanya memerah), nada suara yang tinggi, anggota tubuh yang tidak stabil atau melakukan beberapa tindakan anarkis. Dari alamat ini tidak semestinya sama ada pada setiap person pribadi seseorang. Namun ada juga kemarahannya begitu bergejolak namun tidak menunjukkan agresivitas tinggi, atau gejalanya sengaja ditutupi disebabkan alasan-alasan tertentu. Marah merupakan emosi urgen yang akan melaksanakan fungsi signifikan bagi manusia. Marah akan menolong manusia dalam memelihara dirinya. Ketika marah kekuatannya akan meningkat, yang memungkinkan dapat memproteksi diri atau menguasai bermacam kendala yang menyimpannya dalam merealisasikan maksud tujuannya.<sup>5</sup>

Marah dalam pendekatan psikologi merupakan amarah merupakan suatu reaksiaksi emosional yang terpolarisasi dalam kehidupan keseharian. Aneka emosi yang kasar dapat disingkirkan atau bisa diminimalisasi untuk dikendalikan, sehingga tidak memunculkan berbagai efek yang membawa dampak tidak baik.

---

<sup>4</sup>M. Darwis Hude, Emosi, *Penjelajahan Religio*,..., hlm. 162.

<sup>5</sup>M. Utsman Najati, *Psikologi ddalam Al-Qur'an Mengatasi Hgangguan Kejiwaan*, (Bandung: Bandung: Pustaka setia, 2005), hlm. 114.

Emosi marah adalah satu unsur paling menghancurkan sifat dasar manusia. dalam diri seseorang kalau dibiarkan menjadi-jadi, marah merupakan salah satu kekuatan penghancur besar yang akan melukai diri sendiri maupun orang lain.<sup>6</sup> Menurut para ahli psikologi diantara bahaya marah, ialah :

### 1. Bahaya Fisiologis

Aspek medis menurut berbagai pakar, marah yang terjadi akan memberi dampak negatif pada kesehatan seseorang. Marah dapat berakibat kematian, serangan jantung, hilangnya nafsu makan, terganggunya otot saraf selama beberapa saat lamanya bahkan sampai berhari-hari. Marah dapat mempengaruhi fungsi spritual dan tubuh, juga berakibat pada pembuluh darah, perut, otak, dan kelenjer dalam tubuh serta hormon adrenalin menyalakan bahan bakar saat marah. Ketika seseorang marah darahnya membanjiri otot-otot utama pada bagian tangan dan kaki sehingga ia memiliki kekuatan dari biasanya yang lebih besar. Namun sebaliknya persediaan darah pada otak akan banyak berkurang secara drastis, sehingga ia dapat lupa diri dan melakukan bermacam perbuatan. Seperti ucapan keji dan makian. Perbuatan itu kemudian sangat disesalinya, setelah ia sadar dan tenang kembali.<sup>7</sup>

### 2. Bahaya Psikologis

Marah dapat melemahkan jasmani, juga sangat berimplikasi kepada negatif dari sisi psikologis. Amarah juga akan menimbulkan beraneka ragam akibat psikologis yang membahayakan. Seperti sulit berfikir logis, sulit berinteraksi dengan baik antar sesama, sulit menerima maaf.

### 3. Bahaya Sosial

Marah bisa memunculkan bahaya sosial yang sangat mahal harganya, watak manusia pemaarah memberi implikasi terjadinya disharmonisasi, misalkan putusnya hubungan dengan obyek yang dicintai, putusnya pertemanan, sirnanya pekerjaan, atau malah terjebak pada hukuman pidana, dalam kasus-kasus marah yang endingnya pada

---

<sup>6</sup>Yadi Purwanto dan Rachmat Mulyono, *Psikologi Marah Prespektif Psikologi Islami*, (Bandung: refika Aditama, 2006), hlm. 40.

<sup>7</sup>*Ibid.* hlm. 41.

kezaliman dan pembunuhan. Sifat mudah marah akan dijauhi orang lain, dan dibencihi. Yadi purwanto mengutip pendapat Duwane Falenteri dalam buku yang berjudul “ *Can You afford your temper?* Menyatakan bahwa amarah dapat merampas kecantikan seorang wanita, dan martbat seorang pria ( *temper robs a women of beuty and a men of dighnity*). Pernyataan ini seakan-akan menegaskan bahwa sungguh besar harga yang ditanggung dari sebuah marah, oleh karena marah dapat mendatangkan begitu banyak bahaya yang bersifat jasmaniah, rohaniah maupun sosial.<sup>8</sup>

Membicarakan kemarahan tentu saja membicarakan emosi. Karena manusia punya kekayaan untuk mengekppresikan emosi yang dimilikinya, hal tersebut bisa dilihat mulai dari intensitas emosi dan jenis emosi yang sedang terjadi. Ekspresi emosi bisa dilihat pada dua bentuk tampilan, yakni: emosi prrimer, dan emosi sekunder.

Emosi primer yang dimaksud ialah emosi asas yang sudah pada manusia pada aspek biologis, karena emosi mulai terbentuk sejak dilahirkan. Adapun bentuk emosi primer ialah: rasa gembira, rasa sedih, rasa marah dan rasa takut. Bentuk emosi kedua yaitu emosi sekunder. Emosi sekunder yang dimaksud ialah emosi yang kompleks bila dibandingkan dengan emosi primer. Emosi sekunder mencakup kesadaran diri sendiri untuk mengevaluasi dari berbagai bentuk tindakan pada situasi-situasi tertentu, sehingga perkembangannya sangat bergantung pada perkembangan kognitif persons. Bentuk emosi sekunder di dalam al-Qur’an diantaranya; malu, iri hati, dengki, sombong, angakuh, berbangga diri, terheran-heran ta’zub dan sejenisnya.

Canon Bard memberikan formulasi akan beberapa teori seputar emosi, dan dampak fisiologis terhadap emosi. Suatu kenyataan bahwa adanya gejala jasmani merupakan diantara akibat dari emosi yang sedang dialami individu, seperti orang akan menangis disebabkan sedih, bisa tertawa karena adanya perasan senang dan bahagia, yang kemudian teori ini di kenal dengan teori *sentral*.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup>*Ibid.* hlm. 43.

<sup>9</sup>Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan*, (Palembang: Grafika Telindo, 2009), hlm. 170-171.

Efektifitas emosi yang kuat disertai beberapa perubahan yang terjadi pada fisik. Di saat terjadi emosi sering kali terjadi aneka rupa perubahan yang dialami fisik, di antaranya: 1) reaksi elektrik pada kulit bisa meningkat drastis saat terpesona. 2) darah semakin bertambah cepat ketika marah. 3) denyut jantung intensitasnya semakin cepat ketika terkejut. 4) pernapasan bisa bernapas panjang kalau sedang kecewa, 5) pupil mata bisa membesar bila sedang marah. 6) air liur mengering dikala sedang takut atau tegang. 7) bulu roma badan bisa berdiri di saat takut, 8) pencernaan bisa terhambat disaat tegang, 9) ketegangan dan ketakutan menyebabkan otot menjadi tegang dan bergetar (*tremor*), 10) komposisi darah akan turut berubah disebabkan adanya tekanan emosional yang menjadi sebab kelenjer-kelenjer lebih bekerja aktif.

Menurut Canon Board bahwa seluruh stimulus emosional memperoleh hasil beberapa polarisasi aktivitas simpatik yang mempersiapkan organisme untuk berpindah semisal, detak jantung yang terus drastis naik, tekanan darah yang meningkat, dilasi pupil mata, aliran darah pada otot terus meningkat, meningkatnya respirasi, dan pelepasan *epinephrin* dan *norepinephrin* yang meningkat dari *medullaadrenal*. Ketika emosi seseorang marah berakibat peningkatan denyut jantung, rasa marah bisa menjadi suatu perasaan yang dapat mendominasi pada perilaku, kognitif, ataupun fisiologis ketika seseorang merasa sadar akan pilihannya dalam bertindak, dan berupaya memberhentikan secara langsung ancaman pihak-pihak dari luar dirinya.

Demikian pula marah merupakan bentuk perilaku yang dirancang guna mengingatkan pengganggu agar menghentikan perilaku yang akan mengancam. Tanpa emosi marah kontak fisik tidak akan pernah terjadi, namun sebaliknya kontak fisik sering terjadi merupakan luapan dari emosi marah. Sebagian besar pelaku marah menjelaskan bahwa rasa marah itu muncul dikarenakan rangkaian stimulus “terhadap seperti apa yang bakal terjadi pada mereka”. Mayoritas ilmuwan psikologi menjelaskan bahwa orang sedang marah sangat

mungkin melakukan beberapa kesalahan ketika marah yaitu luputnya kekuatan untuk mengendalikan diri dan tidak bisa lagi berfikir logis.<sup>10</sup>

Diantara sebab kemarahan pada umumnya berasal dari faktor fisik dan faktor psikis.<sup>11</sup>

1. Faktor fisik, Ada beberapa faktor yang mempengaruhi faktor fisik ini diantaranya: *Pertama*, kelelahan yang over, misalkan seseorang yang terlalu kelelahan karena kerja keras. *Kedua*, aneka zat tertentu yang dapat menjadi sebab seseorang marah. *Ketiga*, hormon kelamin pun akan dapat mempengaruhi kemarahan seseorang.
2. Faktor psikis, faktor ini terkait dengan personality seseorang yang menimbulkan marah terutama sekali yang bersangkutan apa yang disebut “*self concept*” yang salah, yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *Self concept* yang salah menghasilkan pribadi yang tidak seimbang dan tidak matang.

Adapun yang menjadi sebab musabbab munculnya marah, adalah; kesombongan, kebanggaan akan dirinya, riya’, sendau gurau, hinaan, inkar janji, pemaksaan dan kezhaliman serta menuntut persoalan yang dapat memberikan kelezatan yang lainnya terdapat perasaan saling hasud.<sup>12</sup>

Dalam teori perilaku kognitif, kemarahan disebabkan oleh beberapa faktor misalkan:

1. Pengalaman masa lalu;
2. Perilaku belajar dari orang lain;
3. Lebih mengarah kepada faktor genetik;
4. Minimnya kemampuan memecahkan persoalan.<sup>13</sup>

Penyebab marah datang dari luar maupun dari dalam diri, secara umum sebab yang menimbulkan marah terdiri dari faktor fisik dan

<sup>10</sup>W. Raymond,. Novaco. *Anger*. Encyclopedia of Psychology. Oxford: University Press. 2000, hlm. 55.

<sup>11</sup>Yadi Purwanto, dan Rahmat Mulyono. *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*, (Bandung: Refika, 2006), hlm. 23.

<sup>12</sup>Muhammad Usman Najati, *Ilmu Jiwa*,..., hlm. 45.

<sup>13</sup>Loo, T. *What causes anger?* (Marano, H.E.: *The downside of anger*, 2005), hlm. 4.

psikis;

- 1) Faktor fisik; a) Kepenatan yang berlebihan, b) Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah, jika otak kurang mendapat asupan zat asam, orang tersebut lebih mudah marah.
- 2) Hormon kelamin dapat mempengaruhi marah, wanita disaat menstruasi rasa marah merupakan ciri khas menonjol.<sup>14</sup>

1. Faktor Psikis, diantaranya:

Faktor psikis yang menimbulkan marah sangat terkait dengan personality seseorang, teristimewa sekali menyangkut apa yang disebut “ *self concept yang salah*” yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya sendiri yang salah. *self concept* yang salah menghasilkan kepribadian yang tidak seimbang dan tidak matang, karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan realitas yang ada. Diantara anggapan yang salah yakni: a) Rasa rendah diri, yaitu menilai dirinya sendiri lebih rendah dari yang sesungguhnya. b) Sombong (*supriority comlex*), yakni menilai dirinya sendiri lebih dari kenyataan yang sebenarnya merupakan sifat kebalikan dari sifat rendah diri. Orang yang sombong terlalu menuntut banyak pujian bagi dirinya, jika yang diharapkan tidak terpenuhi, wajar sekali ia marah. c) Egoisme atau terlalu mementingkan diri sendiri. Menilai dirinya sangat penting melampaui dari kenyataan.

Pandangan Najjar mengatakan bahwa beberapa sebab yang dapat memunculkan marah, yakni kesombongan, kebanggaan akan dirinya, riya’ senda gurau, hinaan, tidak menepati janji, pemaksaan dan kezholiman serta menuntut persoalan yang dapat memberikan kelezatan yang lainnya terdapat perasaan saling dengki. Al-Thusi menyampaikan hal senada bahwa penyebab utama marah ialah congkak, berbangga diri, pertikaian, suka tengkar, cemoohan, khianat,

---

<sup>14</sup>Yadi Purwanto, *Marah dalam Psikologi...* hlm. 18. beberapa perbedaan lain menurut kedokteran dan psikologi bahwa laki-laki dan perempuan masing-masing memiliki hormon khusus dan ciri biologis tertentu yang kadarnya berbeda antara satu dan yang lain, dan darahnya memiliki perbedaan-perbedaan. Jumlah butir darah merah pada perempuan lebih sedikit ketimbang laki-laki kemampuan bernafas pun lebih rendah dari pada laki-laki. Lihat M. Qurais Shihab, *Perempuan*, (Jakarta: Lentera Hati, 2005), hlm. 10.

pilih kasih dan tamak.<sup>15</sup>

Esensi pandangan psikolog modren mirip dengan pandangan para sufi. Kedua kelompok ini sama-sama berpandangan bahwa marah adalah naluri (*gharizah*) yang nilai dasarnya adalah melindungi jiwa. Orang yang sedang marah tidak mampu mengendalikan jiwa, kehendak dan akalnya. Marah yang tidak terkendali dan tidak masuk akal ialah marah yang tidak berperadaban.

Cara mengatasi marah, para psikolog dan para ilmuwan muslim berpandangan bahwa ada usaha mengalihkan kecenderungan marah dalam diri manusia yang sakit jiwa agar menjadi nilai tambah, dengan cara menyalurkan pada olah nafas, dan olah raga untuk kegiatan kompetisi.<sup>16</sup>

Menurut Maxwell Maltz ahli psikobernetika menyarankan tiga cara mencegah kemarahan:<sup>17</sup>

1. Hendaklah memandang cermin, lihat wajah sendiri yang sedang marah dengan ekspresi yang muram didepan cermin. Bayangkan wajah sendiri ketika tersenyum, kemudian tanya pada diri sendiri sekian lama marah dengan wajah geram itu, putusklanlah keberanian untuk tertawa;
2. Hilangkan energi yang meledak dalam satu aktivitas. Aktivitas fisik untuk mengekspresikan kemarahan ialah baik. Seperti menggebrek meja, menghentakkan kaki, untuk melepaskan perasaan kesal tanpa melakukan agresi fisik pada objek lain;
3. Dengan cara menulis surat paling keji yang dapat dilakukan dengan semua macam kata kasar yang digunakan. Kemudian membacanya berulang kali, dan langkah terakhir ialah dengan merobek surat tersebut.<sup>18</sup>

Adapun implikasi kemarahan dalam pendekatan psikologi ada tiga yakni:

*Pertama*, bahaya Fisiologis, dari aspek medis menurut para pakar,

---

<sup>15</sup>Yadi Purwanto, *Psikologi Marah...* hlm. 19.

<sup>16</sup>Rosleny Marliani, *Psikologi Islam...* hlm. 132.

<sup>17</sup>La Velle Hendricks. *The Effects of Anger on the Brain and Body*. National Forum Journal of counseling and addiction, 2013,. Volume 2. Number 1.

<sup>18</sup>Yadi Purwanto, *Psikologi Marah...* hlm. 72.

marah dan kekecewaan yang terjadi akan mempengaruhi kesehatan seseorang. Yang lambatlaun akan menimbulkan hipertensi, stress, depresi, maag, gangguan fungsi jantung, insomnia, kekelahan, bahkan serangan jantung yang dapat menyebabkan kematian secara tiba-tiba.<sup>19</sup> *Kedua*, bahaya psikologis, marah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang fatal.<sup>20</sup>

1. Lazimnya seusaai sadar seseorang yang marah akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak pantas. Rasa penyesalan itu terkadang dapat mendalam sedemikian rupa, sehingga menjadi pengutukan terhadap diri sendiri.
2. Bahaya sosial, marah seseorang dapat menimbulkan biaya sosial yang sangat mahal. Watak pemaarah mengakibatkan terjadinya disharmonisasi.<sup>21</sup>

Manusia eksis karena akal dan fikirannya, paling tidak begitu yang diyakini oleh Rene Decrates melalui teorinya yang sangat populer, "*cogito ergo sum*" saya berfikir maka saya ada. Jauh sebelum itu Islam datang membawa ajaran yang sangat menghargai fungsi akal. Bahkan tidak ada tanggung jawab agama bagi orang yang tidak berakal. Semua ibadah dalam Islam mensyaratkan fungsi akal secara normal (sehat), tidak ada agama bagi yang tidak memiliki akal, menunjukkan betapa pentingnya aqal bagi tegaknya agama.<sup>22</sup>

Marah itu fitrah sesuatu yang manusiawi setiap manusia pasti pernah mawar meskipun hanya sekali seumur hidup. Marah dalam pengertian merupakan reaksi atas segala sesuatu yang merugikan atau mengancam. Namun diluar kewajaran dan marah berlebihan atau marah yang dipendam sama-sama memiliki resiko buruk terutama bagi

---

<sup>19</sup>Addotta, K. 2009. *Anger!* Retrieved from [www.kipaddotta.com/mental-health/anger.html](http://www.kipaddotta.com/mental-health/anger.html).

<sup>20</sup>Bower, B. *Brain structure sounds off to fear, anger*. Retrieved from [http://www.sciencenews.org/view/feature/id/200827/title/Brain\\_Structur\\_Sounds\\_off\\_to\\_Fear%2C\\_Anger](http://www.sciencenews.org/view/feature/id/200827/title/Brain_Structur_Sounds_off_to_Fear%2C_Anger), akses September 2017. Selanjutnya berdasarkan penelitian bahwa serangan jantung merupakan pembunuh nomor satu di dunia. Lihat pada Kochanek, Keneth D. 2009. *Deaths: Preliminary Data For 2009*. Volume 59. Number 4.

<sup>21</sup>Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, ..., hlm. 40-43.

<sup>22</sup>M. Darwis Hude, *Logika Alqur'an Pemaknaan Ayat dari Berbagai Tema*, (Jakarta: Eurabia, 2017), hlm. 28.

kesehatan fisik. Marah yang terkendali akan bersifat konstruktif. Seperti karena alasan yang tepat, kemudian terkendali, mengeluarkan marah dengan santun dan baik-baik berpengaruh positif terhadap kesehatan fisik dan jiwa.<sup>23</sup>

Hasil temuan yang lebih baru menunjukkan, lokasi sumber emosi ternyata ada pada sistem saraf pusat, yakni otak. Emosi melibatkan jaringan kerja perubahan fisiologis cukup rumit, yang memengaruhi jiwa dan tubuh secara simultan. Ketika sebuah stimulus dirasakan oleh indra, impuls (sinyal/pesan) dikirim melalui saraf-saraf menuju pusat otak. Di sana proses impuls terbagi dua. Sebagian terkirim ke korteks, tempat stimulus disadari dan emosi dirasakan. Sebagian lainnya terkirim menuju otot, tempat perubahan tubuh dan perilaku terjadi. Hasil temuan neurologis tersebut mengungkapkan, manusia dapat mengontrol emosi dengan memanipulasi sensasi tertentu. Contohnya, seseorang dapat mengendalikan emosi sakit dengan mengeblok pintu gerbang yang memungkinkan sinyal sakit terkirim ke otak.

Hal diatas telah dipraktikkan dalam dunia kesehatan, salah satunya dalam akupuntur. Interpretasi sensasi Hadirnya suatu stimulus di hadapan kita bukan saja menimbulkan sensasi secara fisiologis, melainkan juga menimbulkan interpretasi. Sensasi fisiologis menentukan seberapa besar intensitas emosi, sedangkan interpretasi yang merupakan komponen mental ini menentukan kualitas atau makna suatu emosi. Jadi, bila yang kita alami adalah emosi marah, melalui perubahan fisiologis (pada tubuh), maka kita dapat merasakan seberapa kuatnya kemarahan seseorang. Selain itu, melalui pengalaman mental (proses interpretasi), seseorang memahami mengapa kita marah dan makna-makna lain dari kemarahan manusia.

Simpul Satu hal yang perlu diingat adalah, manusia memiliki kebebasan untuk mengendalikan emosinya. Bila manusia dapat mengendalikan emosi, berarti manusia juga mengendalikan perilaku. Kapasitas ini perlu diberdayakan, terutama bila memiliki kecenderungan mengembangkan emosi yang destruktif. Tanpa

---

<sup>23</sup>Yusrianto Elga, *Jangan Suka Marah Memahami Dampak Buruk Bagi Kesehatan*, (Jogjakarta: Buku Biru, 2012), hlm. 159.

pengendalian emosi, tujuan hidup dalam jangka panjang mungkin tidak tercapai akibat perilaku manusia berakibat fatal. Mengendalikan emosi tidak berarti menekan emosi yang manusia alami ke dalam alam bawah sadar, yakni dengan mengabaikan atau menganggap emosi itu tidak ada. Maka manusia perlu mengakui emosi-emosinya dalam hati, tanpa mengekspresikannya begitu saja. Manusia perlu mengekspresikan emosi dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan.

## **B. Emosi Takut dan Pengelolaannya**

Dalam kehidupan manusia emosi takut bagian dari yang tidak menyenangkan dan penting untuk dipelajari dan dipahami. Memahami emosi takut sangat berperan dalam mempertahankan eksistensi kehidupan secara personal maupun sosial kemasyarakatan. Respon dari rasa takut akan mendorong individu mengambil tindakan untuk menghindari bahaya yang mengancam terhadap keberlanjutan kehidupan.

Al-Qur'an menjelaskan emosi takut manusia dengan gambaran yang cukup luas, tidak hanya sebatas ketakutan kelaparan, ketakutan terhadap keluputan jiwa raga dan harta benda, ketakutan akan datangnya bencana alam, ketakutan pada kematian, tetapi pula ketakutan pada kesengsaraan dan ancaman siksaan di akhirat kelak. Hal-hal seperti inilah yang menjadi pemisah secara jelas tegas antara orang mukmin yang percaya dengan kehidupan akhirat dengan orang yang tidak percaya pada kehidupan akhirat. Konsekuensi dari perbedaan terlihat pada paradigma memahami kematian. Orang beriman melihat bahwa kematian menjadi suatu masalah sekunder dan pasti akan terjadi sehingga perlu mempertahankan keyakinan beragama dan menjadikannya sebagai kebutuhan rutinitas kehidupan.<sup>24</sup>

Sudut pandang orang beriman, emosi (*feeling*) takut menjadi modal dasar dalam menggapai tingkatan keimanan ke *maqam* yang

---

<sup>24</sup> Seperti dinukil pada surat at Taubah/9: ayat (20). (Ayat yang lain lihat juga pada surat an Nisa'/ 4:95; al Anfal/8:72; 88; al Huzurat/49:15; as Shaff/61:11).

lebih tertinggi dihadapan Allah swt.<sup>25</sup> Pada umumnya emosi (*feeling*) takut datang saat diri individu dipengaruhi dari keinginan yang menggebu-gebu untuk bisa menikmati hidup selamanya di dunia. Padahal kematian adalah suatu keniscayaan.

Digambarkan dalam al-Qur'an surat Ali Imran/3: 185, surat al Anbiya'/21: 35, surat al Ankabut/29: 57, surat an Nisa'/4: 78. Oleh karenanya Allah swt., memberi peringatan pada manusia agar mempersiapkan diri atau bekal keimanan dalam menghadapi kematian. Sesungguhnya kematian merupakan peralihan kehidupan secara temporal menuju kehidupan eksternal. Gambaran emosi takut dalam al-Qur'an mewanti-wanti manusia senantiasa tidak khawatir kepada selain Allah swt. dan memperingatkan manusia agar tidak jatuh pada kebinasaan (Q.S. al Baqarah/2: 195).<sup>26</sup>

Diantara manfa'at dari emosi takut pada perspektif al-Qur'an bukan sekedar memelihara manusia dari hal-hal yang bersifat *destruktif*, namun pula memotivasi manusia agar senantiasa menyelamatkan dirinya dari segala marabahaya dan siksaan di akhirat kelak.<sup>27</sup> Walaupun kehidupan akhirat suatu alam yang sulit untuk deskripsikan, namun saatnya pasti akan tiba. Maka *feeling* takut pada kehidupan akhirat mestinya lebih diutamakan dari pada ketakutan selain azab Allah swt. karena frekuensi masa yang panjang dan tidak terbatas pada waktu (*kekal selama lamnaya*), dengan rasio perbandingan sehari di dunia tak obahnya sama dengan ribuan tahun diakhirat Q.S. al Hajj/22: 47.

Di dalam diri manusia juga terdapat mekanisme proteksi diri yang bekerja sebagai penangkal dari segala marabahaya. Sehingga, manusia mempunyai kekuatan untuk menghindar sebagai solusi penjagaan diri. Tindakan menghindar ini tidak selalu didasari oleh kesengajaan, tetapi juga bisa karena refleksi yang bersifat spontan.

---

<sup>25</sup>Firman Allah di dalam surat al Baqarah (2): 155 yang bermakna: “*dan sungguh akan kami berikan cuobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar*”. (lihat juga an Nahl (16): 112.

<sup>26</sup>Termaktub pada Q.S. al Baqarah (2): 195.

<sup>27</sup>M. Usman Najati, *al-Quran dan Ilmu-ilmu Jiwa*, terj. Ahmad Rofa'i Usmani, (Bandung: Pustaka, 1985), hlm. 67.

Maka dengan hal tersebut, manusia akan selalu melakukan *addaptation* atau *adjustment*.<sup>28</sup>

Adapun varian ayat al-Qur'an yang menarasikan emosi takut bisa terlihat pada perubahan tingkah laku hingga emosi yang berhubungan dengan manusia dengan tuhan. Biasanya emosi takut diekspresikan dari bentuk raut wajah yang pucat pasi, histeris dalam berteriak, bisa loncat terus berlari, merunduk, selalu menghindar, atau beberapa tindakan lainnya. Perubahan fisik bisa terjadinya dalam bentuk denyut nadi yang meningkat, jantung berdebar-debar, pandangan mata mulai kabur, keluar keringat dingin, dan terasanya sendi-sendi tubuh menjadi lemas tak berdaya. Rasa takut adalah hal yang normal dalam kehidupan, asalkan tidak berlarut-larut, terlebih menjadi takut secara berlebihan.<sup>29</sup>

Rasa takut termasuk emosi yang *urgen* dalam hidup dan kehidupan manusia. Takut itu merupakan emosi yang bersifat fitrah yang di rasakan manusia saat ia berada dalam situasi berbahaya yang dapat mengancam keselamatannya. Sesungguhnya rasa takut sangat memberi faedah dalam lini kehidupan manusia, karena dengan cara seperti itulah kiranya akan selalu terus mendorongnya menjauhi situasi berbahaya dan menghindari sesuatu yang akan menyakiti dirinya. Dapat disamakan manusia mampu memperkirakan adanya bahaya, ia dapat mengambil langkah solutif lewat jalur prefentif sebagai upaya antisivatif.

Kecemasan atau dalam bahasa Inggrisnya "*anxiety*" berasal dari Bahasa Latin "*angustus*" yang berarti kaku, dan "*ango, anci*" yang bermakna mencekik. Dalam hal ini minimal ada tiga deffinisi menyangkut kecemasan, yaitu:

- 1) Adanya perasaan yang over terhadap ketakutan, rasa kekhawatiran, dan bencana yang akan menimpa;
- 2) Kesadaran akan tegangan yang tidak menyenangkan;

---

<sup>28</sup>*Adaptation* adalah penyesuaian diridengan lingkungan. Satu titik subjektif dari persamaan dalam mana perangsang menjadi netral atau tidak berpengaruh lagi. Sedangkan *adjustment* dalah penyesuaian lingkungan menurut yang dikehendaki, terutama terhadap hal-hal yang berpotensi mengancam jiwa. Atau menegakkan hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan sosial. Lihat J.P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2009), Terj. Katini Kartono. hlm. 10-11.

<sup>29</sup>Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis*,..., hlm.194.

- 3) Kekhawatiran yang disebabkan oleh suatu nuansa dibawah ancaman terhadap nilai yang dianggap individu sangat urgen bagi eksistensinya sebagai suatu diri.<sup>30</sup>

Rasa kecemasan dan ketakutan demikian serupa sehingga yang satu kemudian tidak dapat dipisahkan dari yang lainnya. Namun terdapat beberapa perbedaan dan gambaran mengenai kedua kondisi tersebut, yakni:

- (1) Kecemasan berbeda dengan ketakutan terjadi apabila tidak ada objek khusus yang ditakuti itu diidentifikasi. Orang-orang yang cemas akan selalutakut bahawa sesuatu yang mengerikan akan terjadi, tetapi mereka sendiri tidak mengetahui apa yang ditakuti itu;
- (2) Ketakutan ialah suatu reaksi yang setara dengan bahaya yang objektif dipersepsikan. Namun Sebaliknya, kecemasan adalah suatu reaksi yang tidak selevel dengan kondisi aktual serta bersifat subbjektif dan immajinatif;
- (3) Kecemasan akan semakin lebih menjadi malapetaka karena aneka cara untuk melarikan diri atau untuk menangani masalah itu tiudak ada;
- (4) Reaksi-reaksi fisiologis tubuh samadengan tidak memperhatikan apakah seseorang itu mengalami ketakutan atau kecemasan;
- (5) Ketakutan bersifat temporer dan dapat ditangani dengan mudah, sementara kecemasan kurang akut tetapi akan tetap konstan dalam jangka waktu yang lama.<sup>31</sup>

Banyak individu merasakan salah satu gangguan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan merupakan suatu peristiwa yang dirasa mengancam kesehatan individu dimana kecemasan ini muncul dikarenakan individu kurang atau tidak adanya kemampuan untuk bisa menyesuaikan diri dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan.<sup>32</sup>

---

<sup>30</sup>Pandangan Goldenson, dalam Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hlm. 90.

<sup>31</sup>*Ibid.*,

<sup>32</sup>Sundari. *Kesehatan mental dalam kehidupan*. (Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2005). hlm. 56.

Kecemasan juga merupakan perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang membuat individu merasa gelisah sebagai reaksi umum dari tidak adanya rasa aman atau ketidakmampuan individu untuk mengatasi masalah. Perasaan tersebut biasanya tidak menyenangkan yang akan menimbulkan reaksi fisiologis (gemetar, berkeringat, detak jantung meningkat) dan reaksi psikologis (panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi) bagi si penderitanya.

Dari penjelasan di atas jelas bahwa ketegangan yang disebabkan oleh kecemasan sangat tidak menggembirakan sehingga orang akan melakukan sesuatu untuk menghindarinya. Bila seseorang takut, maka dia akan mereduksikan tegangan dengan cara menarik diri dari menyerang, bergabung dengan, atau menyerah pasrah kepada hal yang menakutkan itu. Akan tetapi dengan kecemasan, hal yang membahayakan itu selalu diantisipasi. Kecemasan adalah difus (*diffuse*) dan bersifat umum, bukan merupakan reaksi terhadap suatu hal khusus. Karena itu jauh lebih sulit menangani tegangan yang disebabkan oleh kecemasan dengan mengambil tindakan. Nasihat, “jangan cemas” jarang mengurangi kecemasan. Hal ini terlihat bahwa kecemasan itu timbul sebanding dengan keyakinan beragam individu terhadap ketidakmampuan mereka sendiri.

Berbeda dengan Seligman yang berpendapat bahwa perasaan seputar hal ihkwal yang tidak dapat dikontrol menjadi asbab musabbab kecemasan.<sup>33</sup> Dalam pandangan Freud, bahwa kecemasan merupakan aktifnya fungsi ego untuk menginformasikan pada individu tentang banyak kemungkinan terjadinya bahaya dan sejenisnya, sehingga perlu dipersiapkan respons adaptif yang relevan. Karena kecemasan berfungsi sebagai stimulus mekanisme yang dapat melindungi ego, untuk kemudian pemberi sinyal akan adanya bahaya yang mengancam.<sup>34</sup>

Kecemasan adalah suatu keadaan emosi yang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) atau pertentangan batin (konflik) manakala individu sedang mengalami cemas karena perasaan atau konflik, maka

---

<sup>33</sup>Yustinus Semiun., *Ibid.*, hlm. 95.

<sup>34</sup>Alwisol, *Pengantar Psikologi Kepribadian Non Psikoanalitik*, (Malang: Fakultas Psikologi, tt, 2005), hlm. 28.

perasaan itu akan muncul melalui berbagai emosi yang disadari maupun yang tidak disadari. Segi yang disadari dari cemas tampak seperti rasa takut, terkejut, rasa lemah, rasa berdosa, rasa terancam.

Sementara segi yang tidak disadari dari cemas tampak dalam keadaan individu yang merasakan takut tanpa mengetahui faktor-faktor yang mendorongnya pada keadaan tersebut.<sup>35</sup> Kecemasan juga memiliki arti sebagai emosi yang tidak menyenangkan dan ditandai dengan kekhawatiran, keprihatinan dan rasa takut.<sup>36</sup>

Pengertian lain menjelaskan kecemasan sebagai perasaan suasana hati negatif yang memunculkan reaksi jasmani seperti tekanan fisik dan keprihatinan akan masa yang akan datang.<sup>37</sup> Kecemasan merupakan gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai, panik, tegang, bingung dan tidak bisa berkonsentrasi); hiperaktivitas (pusing, jantung berdetak cepat dan juga berkeringat); dan harapan-harapan dan pikiran-pikiran yang mendalam.<sup>38</sup>

Kecemasan memiliki konsep dan peran yang sangat fundamental pada beberapa teori seputar stress dan penyesuaian diri. Kecemasan menjadi bagian dari respons emosional yang tidak menyenangkan dapat terlihat pada bervariasinya perasaan yang bersifat subjektif seperti ketegangan, rasa ketakutan, kekhawatiran ditandai dengan aktifnya sistem syaraf pusat.

Freud mendefinisikan dan mengilustrasikan kecemasan sebagai wujud perasaan tidak menyenangkan, disertai respons fisiologis tertentu, seperti terjadinya perubahan detak jantung dan alur pernafasan. Dalam pandangan Freud bahwa kecemasan reaksi terhadap situasi yang dianggap berbahaya dan mengancam.<sup>39</sup> Menurut Lefrancios berpandangan bahwa kecemasan bagian dari riak-riak kecil dari reaksi emosi yang tidak menyenangkan disertai ketakutan. Cuman kecemasan menggambarkan bahaya bersifat kurang jelas, seperti

<sup>35</sup>Rochman, L.. *Kesehatan mental*. (Purwokerto: Stain Press. 2010), hlm. 32.

<sup>36</sup>Carpenito & Moyet.. *Buku saku diagnosis keperawatan (Ed. kesepuluh)*. (Jakarta: Buku Kedokteran EGC. 2006), hlm. 76.

<sup>37</sup>Barlow, H.D., & Durand, M.V.. *Abnormal psychology an integrative approach (3<sup>rd</sup> ed)*. USA: Wadsworth. 2002,

<sup>38</sup>King, A.L., *Psikologi Umum; Sebuah Pandangan Apresiatif*, (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), hlm. 45.

<sup>39</sup>*Ibid.*,

adanya ancaman, adanya beberapa hambatan yang menghambat keinginan individu, adanya perasaan dalam bentuk macam-macam intimidasi.<sup>40</sup>

Kecemasan bisa terjadi karena kekecewaan, rasa tidak puas, atau adanya tidak puas, rasa tidak nyaman, adanya permusuhan dengan orang lain. Maka kecemasan ialah kondisi fisik pada situasi ketakutan dan kecemasan yang kronis-klinis walaupun tidak adanya rangsangan secara spesifik. Pandangan Wignyosoebroto bahwa adanya perebedaan sangat mendasar antara kecemasan dan ketakutan. Pada ketakutan, hal-hal yang menjadi penyebab mendasar bisa dilihat nyata. Sedangkan pada kecemasan sumber dan sebabnya sulit untuk dilihat dengan tegas dan jelas tepat. Menurut Nevid bahwa kecemasan bisa berubah menjadi reaksi emosional normatif pada situasi-situasi tertentu namun tidak pada situasi lainnya. Ketika seseorang merasakan kecemasan dalam menghadapi situasi yang tidak mampu memberikan jawaban jelas, serta mengharapkan petolongan dan tidak membuahkan hasil, maka beragam kekhawatiran berubah menjadi suatu motivasi dalam mencari solusi. Kecemasan dan kekhawatiran yang kuat dan bersifat negatif cenderung memunculkan aneka gangguan pada fisik ataupun psikis.<sup>41</sup>

Pandangan Maramis bahwa kecemasan merupakan reaksi ketegangan, rasa tidak aman, kekhawatiran yang diakibatkan karena adanya *feeling* yang akan mengancam eksistensi individu yang tidak menyenangkan.<sup>42</sup>

Menurut Lazarus mengatakan, kecemasan merupakan reaksi individu terhadap hal ihwal dan situasi yang sedang dihadapi. Kecemasan bagian dari perasaan yang menyakitkan seperti kegelisahan, kebingungan, ketidakpastian, yang terjadi pada kategori subjektif. Kecemasan itu pulalah bagian dari gejala yang sudah biasa terjadi pada saat ini, dikarenakan sepanjang menjalani kehidupan manusia semenjak lahir sampai pada kematiannya, rasa cemas

---

<sup>40</sup>Yustinus Semiun, *Kesehatan Mental, Ibid.*, hlm. 96.

<sup>41</sup>Sumadinata *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Rajawali, 2004), hlm. 67.

<sup>42</sup>Miramis, W.F. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. (Surabaya: Airlangga University Press Theory of Emotion, 1995), hlm. 34.

senantiasa ada pada individu dan sulit untuk dikendalikan terhadap hal-hal yang menjadi sebab terjadinya kecemasan.<sup>43</sup>

Saranson dan Spielberger berpandangan tentang kecemasan bahwa rasa cemas merupakan reaksi terhadap pengalaman individu yang tidak menyenangkan dan adanya anggapan terjadinya ancaman. Rasa cemas berwujud pada perasaan yang tidak teratur menentu, kepanikan, munculnya rasa takut tanpa diketahui terhadap apa yang akan ditakutkan serta sulit untuk menghilangkan rasa gelisah dan rasa takut tersebut.

Menurut Tjakrawerdaya bahwa kecemasan atau *anxiesta* merupakan respons stimulus perasaan yang belum dapat menyenangkan berupa ketegangan, rasa tidak nyaman, rasa ketakutan yang muncul dengan anggapan adanya sesuatu yang mengecewakan namun sumbernya tidak disadari oleh individu. Pandangan Freud terhadap kecemasan ialah reaksi peringatan dan dugaan terhadap kemungkinan-kemungkinan yang akan terjadi dengan harapan mampu menyesuaikan diri. Karena kecemasan mampu memberikan sinyal akan adanya bahaya yang mengancam, jika tidak diambil tindakan prontos maka marabahaya akan meningkat sampai ego manusia bisa dilumpuhkan.<sup>44</sup> Oleh karenanya ada beberapa faktor penyebab timbulnya kecemasan. Berdasarkan teori *psikoanalitis*, kecemasan merupakan konflik emosional antara *id*, *ego* dan *superego*.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup>Dalam Yustinus Semiun., *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Kanisius, 2010), hlm.36.

<sup>44</sup>Dalam Alwisol, *Pengantar Psikologi Kepribadian Non Psikoanalitik*, (Malang: Fakultas Psikologi, tt, 2005), hlm. 28.

<sup>45</sup>Adapun teori *interpersonal* mengatakan bahwa kecemasan terjadi akibat munculnya rasa takut akan penolakan interpersonal yang disertai trauma masa perkembangan seperti kehilangan atau perpisahan orang tua. Bahkan kehilangan harga diri dapat memunculkan kecemasan berat pada individu. Sementara menurut pandangan teori perilaku, kecemasan dianggap sebagai sumber frustrasi bahwa segala sesuatu yang dapat mengganggu kemampuan individu dalam mencapai tujuan. Semakin tinggi frustrasi yang dialami, semakin besar pula tingkat kecemasannya. Sumber-sumber frustrasi adalah pada usaha pemenuhan kebutuhan, kondisi fisik pada individu serta lingkungan. Pieter, Z., Janiwarti, B., & Saragih, M.. *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. (Jakarta: Kencana, 2011). hlm. 27.

### C. Emosi Senang dan Pengelolaannya

Adapun emosi senang, bahagia dan gembira umumnya didefinisikan sebagai segala sesuatu yang membuat kesenangan dan kegembiraan dalam hidup. Segala usaha dicurahkan untuk mencari dan mendapatkan apa saja yang membuat seseorang gembira dan senang bahagia. “*Happiness is an emotion we all seek,*” Demikian tulisan Santrock menjelaskan tentang salah satu bentuk emosi yang menjadi keinginan manusia.<sup>46</sup>

Kebahagiaan, dan rasa senang atau setidaknya kepuasan hati merupakan emosi paling asasi.<sup>47</sup> Ekspresi perasaan bebas dari hadirnya ketegangan, yang biasanya disebabkan oleh prihal yang bersifat tiba-tiba dan mengejutkan atau *surprise*.<sup>48</sup>

Namun begitu, tidak semua orang mendefinisikan kebahagiaan atau rasa senang dengan cara yang sama. Menurut Bradburn,<sup>49</sup> bagi beberapa orang, kebahagiaan dapat diraih dengan kesenangan, tanpa melihat materi, tapi bagi sebagian yang lain, kebahagiaan adalah saat dimana tidak ada sedikitpun masalah yang hadir dalam hidupnya.

Kebahagiaan merupakan isu psikologi yang seringkali dipertanyakan, baik di forum santai maupun ilmiah. Masing-masing individu, minimal satu kali dalam hidupnya, pasti pernah bertanya-tanya mengenai kebahagiaan. Sayangnya, kebahagiaan lebih mudah untuk dialami dan dirasakan daripada didefinisikan dan dikatakan.

Immanuel Kant bahkan berkomentar bahwa individu yang mengatakan dirinya ingin bahagia, tetap tidak bisa mengatakan secara

<sup>46</sup>John WSantrock, *Psychology: The science of Mind and Behavior* Iowa, (Lowa : Wm. C. Brown Publishers, 1988), hlm. 400.

<sup>47</sup>Stenberg, R.J. *Psychology In Search of the Human Mind*. (Orlando: Hartcourt College Publishers, 2001), hlm. 165.

<sup>48</sup>Shaleh, A.R. *Psikologi Suatu Pengantar dalam Perspektif Islam*.( Jakarta: Kencana, 2004) hlm. 177.

<sup>49</sup>Stenberg, R.J. *Psychology In Search of the Human Mind*,..., hlm. 165.

tepat apa yang sebenarnya ia inginkan.<sup>50</sup> Kebahagiaan juga dipersepsikan sebagai hal yang sulit untuk diraih dan dipertahankan.<sup>51</sup>

Para ahli pun belum memiliki satu kesepakatan yang jelas mengenai definisi kebahagiaan.<sup>52</sup> Hal ini dikarenakan jumlah pendapat, definisi, dan teori mengenai kebahagiaan sangat banyak dan bervariasi. Apabila menimbang pendapat *common sense* dan pandangan dari segi pihak agamis dan spiritualis, definisi kebahagiaan pun menjadi sangat kabur. Oleh karenanya, sebelum membahas mengenai bagaimana cara berbahagia, defenisi mengenai kebahagiaan perlu diperjelas terlebih dulu.

Sebagai awal, mari bandingkan pendapat awam dan dua pendapat ahli. Kebanyakan orang awam mengatakan bahwa kebahagiaan akan dirasakan ketika perasaan atau *mood* positif hadir.<sup>53</sup> Ahli pertama berkata bahwa kebahagiaan merupakan kondisi seimbang antara afeksi positif dan afeksi negatif.<sup>54</sup> Sedangkan, ahli kedua berkata bahwa kebahagiaan lebih dari kondisi tidak ada ketidaksenangan hidup sama sekali.<sup>55</sup> Dengan membandingkan satu pendapat dengan yang lain, semakin terlihat bahwa consensus mengenai kebahagiaan memang masih belum jelas.

Walaupun demikian adanya argumentasi diatas menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan konstruk psikologis yang sifatnya sungguh abstrak. Hal ini dikarenakan individu memiliki kecenderungan untuk mengambil tindakan yang irasional. Tidak sedikit peneliti psikologi yang masih optimis akan usaha operasionalisasi konstruk kebahagiaan. Dimulai dari pendapat Sigmund Freud, mengatakan

<sup>50</sup>McMahon, D. M. (2005, Januari 34). *The Quest for Happiness*. Retrieved Mei 6, 2017, from Proquest Website: <http://proquest.com>

<sup>51</sup>Koppel, R, Review Essays: Public Policy in Pursuit of Private Happiness. (*Contemporary Sociology Journal*, 2017), hlm.49-52.

<sup>52</sup>Conceicao, P., & Bandura, R, *Measuring Subjective Wellbeing: A summary Review of the Literature*. (New York: Proquest, 1999), hlm. 121.

<sup>53</sup>McMahon, D. M. (2005, Januari 34). *The Quest for Happiness*. Retrieved Mei 6, 2017, from Proquest Website: <http://proquest.com>

<sup>54</sup>Conceicao, P., & Bandura, R. *Ibid.*,

<sup>55</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. *A Balanced Psychology and a Full Life*. (*The-Royal-Society Journal*, 2004), hlm. 1379-1381.

bahwa kebahagiaan bersifat objektif.<sup>56</sup> Indikator bahwa kebahagiaan bersifat objektif dijelaskan oleh peneliti lain bahwa kebahagiaan melibatkan pilihan yang diambil oleh individu dalam keseharian. Perilaku sebagai keputusan membawa individu pada suatu konsekuensi yang memberikan akibat balik pada individu. Akibat balik tersebut apabila diidentifikasi memberikan kebahagiaan, maka faktor kebahagiaan dapat dirunut sejak perilaku tertentu dilakukan.

Indikator kedua, diargumentasikan bahwa kebahagiaan sifatnya terbatas.<sup>57</sup> Sifatnya terbatas karena kebahagiaan sebagai kondisi konstan yang ingin dicapai dan dipertahankan oleh individu. Kebahagiaan sebagai nilai hidup dimaknai sebagai nilai akhir yang terbatas. Dimana tidak ada nilai hidup lain yang lebih penting daripada kebahagiaan.

Indikator ketiga, bahwa kebahagiaan bersifat komprehensif, melingkupi seluruh aspek kehidupan individu.<sup>58</sup> Selain konstruk kebahagiaan, juga dikenal konstruk sejenis lainnya yaitu *subjective well-being* dan *personal quality of life*.<sup>59</sup> Adapun deskripsi kategori-kategori definisi kebahagiaan adalah sebagai berikut;

#### 1. Sesuatu yang menyenangkan

Meningkatkan emosi positif dalam diri. Merasa senang dengan mengingat-ingat masa lalu, dengan benar-benar memikirkan kondisi saat ini, dan dengan membangun rasa optimisme dalam hidup dan harapan positif akan masa depan yang membahagiakan. Kondisi senang juga perlu disoroti sebagai kondisi dimana kesenangan lebih dominan dibanding kesedihan. Individu yang melakukan hal-hal tersebut merasa mendapatkan hidup yang menyenangkan. Hal itu dipersepsikan sebagai kondisi yang mengarah pada kebahagiaan.<sup>60</sup>

---

<sup>56</sup>McMahon, D. M. (2005, Januari 34). *The Quest for Happiness*. Retrieved Mei 6, 2017, from Proquest Website: <http://proquest.com>

<sup>57</sup>Ott, J. C. Limited Experienced Happiness or Unlimited Expected Utility, What About the Differences? (*Journal Happiness Study*, 2011), hlm. 519-524.

<sup>58</sup>Ott, J. C. (2011). *Ibid.*, hlm. 519-524.

<sup>59</sup>Koppel, R. (2012). Review Essays: *Public Policy in Pursuit of Private Happiness*. *Contemporary Sociology Journal*, 2012), hlm. 49-52.

<sup>60</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. A Balanced Psychology and a Full Life. *The Royal Society Journal*, 2004), hlm. 1379-1381.

2. Sesuatu yang utuh. Individu mengoptimalkan kesenangan, kesejahteraan, dan pemaknaan hidup dalam diri. Kebahagiaan merupakan proses sepanjang hidup individu.<sup>61</sup>

Kebahagiaan lebih dari kondisi emosi pada interval waktu sesaat karena kebahagiaan diusahakan sepanjang individu masih hidup. Individu bahagia dengan mengusahakan hidup secara optimal. Diusahakan untuk hidup dengan menyenangkan, dengan sejahtera, dan dengan bermakna, sehingga kebahagiaan merupakan sesuatu yang utuh.

3. Sesuatu yang sejahtera.

Arti sejahtera disini bukan berpusat mengenai barang atau materi. Namun, mengarah pada hidup yang memuaskan. Kepuasan dari berkegiatan atau beraktivitas yang disukai oleh individu. Jenis kegiatan memungkinkan melibatkan benda dan materi. Individu menjalani hidup dengan aktif dan menambah pengalaman. Proses ini juga membawa individu pada jenjang peningkatan ketrampilan, pengetahuan, dan kemampuan untuk kepentingan masa depan yang lebih berbahagia. Selain sejahtera dalam konteks aktivitas. Pemenuhan kesejahteraan yang mengarah pada kebahagiaan juga mengenai pemenuhan kebutuhan keseharian. Apabila kebutuhan materi yang tercukupi, maka kebahagiaan akan lebih stabil, Kebutuhan tidak hanya kebutuhan materi, namun juga kebutuhan afeksi. Afeksi positif yang tercukupi dari lingkungan individu akan mengarah pada hidup yang lebih berbahagia.<sup>62</sup>

4. Sesuatu yang bermakna.

Definisi ini sangat sesuai bagi individu yang mempertanyakan arti hidup. Individu yang merasa kekurangan tujuan hidup dan mencari-cari arti hidup yang sebenarnya merasa bahagia ketika memberi makna pada rangkaian hidupnya. Individu mengakui ketidakmampuan dan keterbatasan sebagai manusia. Kebahagiaan adalah ketika individu

---

<sup>61</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, *Ibid.*, Baca juga Mc Mahon, D. M. (2005, Januari 34). *The Quest for Happiness*. Retrieved Mei 6, 2017, from Proquest Website: <http://proquest.com>

<sup>62</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A Balanced Psychology and a Full Life. *The Royal Society Journal*, 1 (359), 1379-1381. Dan Ott, J. C. (2011). Limited Experienced Happiness or Unlimited Expected Utility, What About the Differences? *Journal Happiness Study*, 12 (1), 519-524.

mendedikasikan hidupnya untuk nilai-nilai kemanusiaan *universal* yang dirasa penting baginya. Pemaknaan hidup melibatkan aspek kognitif tanpa atau sedikit melibatkan afektif. Individu mengevaluasi hidupnya secara keseluruhan apakah hidup individu memiliki makna atau tidak. Tindakan dan perilaku individu mencerminkan pemaknaan individu terhadap hidup. Dengan pemaknaan hidup dalam setiap tindakan, individu berbahagia.<sup>63</sup>

#### 5. Perasaan positif.

Individu benar-benar ‘menyadari dan merasakan’ kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan bukan berasal dari memori masa lalu atau pengharapan tentang masa depan. Individu tidak membutuhkan materi, benda, atau kegiatan spesifik apapun. Individu merasa bersemangat, optimis, dan bergembira. Tolok ukur individu berbahagia adalah intensitas emosi yang dirasakan oleh individu. Individu dengan penuh kesadaran mampu memahami dan membangun emosi positif dalam diri untuk mencapai kebahagiaan.<sup>64</sup>

#### 6. Hidup dengan pantas.

Kebahagiaan dengan taraf hidup di atas rata-rata. Kebahagiaan dipersepsikan sebagai kondisi yang hanya berada di atas rata-rata orang lain. Hubungan antara kebahagiaan dengan kondisi hidup memiliki dua arah. Dengan kebahagiaan, hidup menjadi lebih pantas. Individu menjalani hidup dengan taraf hidup di atas rata-rata cenderung merasakan kebahagiaan.<sup>65</sup> Maka untuk memperoleh kebahagiaan secara aplikatif ada tujuh, meliputi;

(1) tidak berpuas diri terhadap hidup,

Setiap individu memiliki mimpi atau tujuan hidup yang ingin dicapai. Kebahagiaan dapat dicapai dengan menggapai mimpi dan tujuan hidup individu.<sup>66</sup> Namun, ada hal-hal yang tidak mungkin dimiliki oleh

---

<sup>63</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. *Ibid.*,

<sup>64</sup>*Ibid.*,

<sup>65</sup>Brulde, B. (2007). Happiness Theories of the Good Life. *Journal of Happiness Studies*, 8 (1), 15-49.

<sup>66</sup>Warner, R. M., & Vroman, K. G.. *Happiness Inducing Behaviors in Everyday Life An Empirical Assessment of "The How of Happiness"*. (*Journal Happiness Study* ,2011), hlm. 1063-1082.

individu sepenuhnya, yaitu waktu dan pengetahuan.<sup>67</sup> Dengan menyadari hal tersebut, individu yang ingin berbahagia disarankan untuk gunakan waktu sebaik-baiknya serta mengikuti dan mempelajari pengetahuan terbaru sehingga menjadi ilmu yang bermanfaat.<sup>68</sup>

(2) keyakinan dan rutinitas pada spiritualitas dan agama, Rutinitas bersasarkan keyakinan, misalnya meditasi untuk menurunkan stres dan mengatur emosi.<sup>69</sup> Dukungan yang senada dari Lyubomirsky bahwa aktivitas ibadah dapat membantu individu berbahagia. Melalui agama, individu mendapatkan dukungan bagi dirinya.<sup>70</sup>

(3) benda dan aktivitas untuk meningkatkan rasa senang, nikmat, dan gembira, Kebahagiaan dengan sederhana dicari melalui benda dan aktivitas. Kebahagiaan melalui benda bertujuan untuk memenuhi kebutuhan dasar.<sup>71</sup> Hal ini contohnya mengkonsumsi makanan, pakaian, dan materi lainnya. Benda-benda yang memberikan kesenangan tersebut merupakan barang yang punya nilai ekonomi sehingga mampu diperjual belikan.<sup>72</sup> Cara kedua, kebahagiaan melalui aktivitas. Aktivitas apapun yang secara singkat akan meningkatkan kebahagiaan dengan sementara, menjadi lebih senang, puas, dan gembira.<sup>73</sup> Contoh aktivitas yaitu bersantai, bermalas-malasan, mengerjakan sesuatu di waktu luang, dan beristirahat.<sup>74</sup>

(4) upaya-upaya internal individu, Cara ini sepenuhnya bersifat internal dari dalam diri individu. Hanya individu yang bisa sepenuhnya memutuskan untuk melakukan upaya-upaya ini atau tidak. Hal ini juga berkaitan dengan kepribadian individu

---

<sup>67</sup>Martinas, K. (2012). *Greatest Happiness Principle in A Complex System Approach. Interdisciplinary Description of Complex System Journal*, 10 (2), 88-102.

<sup>68</sup>Martinas, K. *Ibid.*,

<sup>69</sup>Berg, M. C. (2008). New Age Advice: Ticket to Happiness. *Journal Happiness Study*, 9 (1), 361-377.

<sup>70</sup>Warner, R. M., & Vroman, K. G. Op. cit., hlm. 1063-1082.

<sup>71</sup>McMahon, D. M. *The Quest for Happiness. Ibid.*,

<sup>72</sup>Martinas, K. *Ibid.*, hlm. 88-102.

<sup>73</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. (2004). A Balanced Psychology and a Full Life. *The Royal Society Journal*, 1 (359), 1379-1381.

<sup>74</sup>Warner, R. M., & Vroman, K. G. (2011). *Happiness Inducing Behaviors in Everyday Life An Empirical Assessment of "The How of Happiness"*. *Journal Happiness Study*, 12 (1), 1063-1082.

yang mempengaruhi keputusan-keputusan hidup individu.<sup>75</sup> Individu perlu mengenali diri terlebih dahulu agar individu mampu menjadi diri sendiri dan memegang kendali diri.<sup>76</sup>

Individu yang menjadi *true-self* nya lebih mudah untuk membangun emosi positif, bersyukur,<sup>77</sup> mengurangi rasa khawatir, bersyukur, optimis, memaafkan individu lain, berbuat baik sesuai pendapat Lyubomirsky. Individu lebih mudah melakukan upaya-upaya berbahagia. Secara internal, individu juga memiliki otoritas untuk memutuskan *mood* di keseharian, mengatur aktivitas fisik, sosial, dan kognitif, dan memutuskan aktivitas mental yang perlu dilakukan serta tidak perlu.<sup>78</sup>

(5) menjaga kesehatan,

Kesehatan diri berpengaruh pada kebahagiaan. Cara paling sederhana untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga,<sup>79</sup> tidur sesuai dengan porsi waktu, dan makan makanan sehat. Ketika kesehatan terganggu, fungsi tubuh juga ikut terganggu. Hal ini mengurangi kemampuan individu untuk mengambil keputusan hidup yang mengarah pada kebahagiaan.<sup>80</sup>

(6) kondisi pekerjaan,

Kepuasan kerja mempengaruhi kepuasan hidup dan menentukan kebahagiaan individu. Individu akan lebih bahagia dengan pekerjaan yang memiliki makna baginya. Lingkungan kerja yang kondusif, yaitu manajemen tempat kerja yang dapat dipercaya juga mempengaruhi kebahagiaan individu.<sup>81</sup>

(7) Kondisi afiliasi dan interaksi sosial individu.

---

<sup>75</sup>Conceicao, P., & Bandura, R. (1999). *Measuring Subjective Wellbeing: A summary Review of the Literature*. New York: Proquest.

<sup>76</sup>Berg, M. C. New Age Advice: Ticket to Happiness. (*Journal Happiness Stud* 2008), hlm. 361-377.

<sup>77</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. *Ibid.*,

<sup>78</sup>Warner, R. M., & Vroman, K. G. *Op.cit.*, .

<sup>79</sup>Seligman, M., Parks, A., & Steen, T. *Ibid.*,

<sup>80</sup>Koppel, R. (2012). Review Essays: Public Policy in Pursuit of Private Happiness. *Contemporary Sociology Journal* , 41 (1), 49-52.

<sup>81</sup>Koppel, R. (2012). *Ibid.*,

Berhubungan dengan individu lain, mulai dari yang paling dekat teman dan keluarga.<sup>82</sup> Bentuk hubungan berupa kepedulian pada individu lain Hal ini berlaku hingga lingkungan sosial luar individu. Inti dari cara ini adalah untuk membangun relasi sebanyak dan sekuat mungkin, sehingga, dari relasi sosial yang sudah terbangun, individu dapat menjalin interaksi sosial dengan bahagia.<sup>83</sup>

Standard kebahagiaan ialah kualitas, kebahagiaan tidak berpatokkan pada penggapaian, tetapi pada element prosesnya. Oleh karena itu kebahagiaan tidak bergantung pada kondisi luar tetapi pada kondisi di dalam. Dengan demikian apabila kesuksesan baru dapat dinikmati ketika target tercapai, sementara kebahagiaan sudah bisa dirasakan sejak mulai proses. Kebahagiaan adalah *state of mind* yaitu keadaan fikiran, kebahagiaan berada dalam fikiran. Dengan demikian kebahagiaan dapat digapai dengan melakukan latihan dan olah fikiran.<sup>84</sup>

#### **D. Emosi Sedih dan Pengelolaannya.**

Sedih adalah suatu emosi yang berseberangan dengan senang dan gembira. Sedih akan terjadi di saat seorang individu merasakan seseorang yang sangat disayanginya, kehilangan sesuatu yang sangat bernilai baginya, tertimpa suatu musibah, gagal dalam merealisasikan suatu rencana dan banyak lainnya.<sup>85</sup>

---

<sup>82</sup>Conceicao, P., & Bandura, R. (1999). *Measuring Subjective Wellbeing: A summary Review of the Literature*. New York: Proquest.

<sup>83</sup>Koppel, R. hlm. 49-52. Lihat juga Martinas, K. (2012). Greatest Happiness Principle in A Complex System Approach. *Interdisciplinary Description of Complex System Journal*, 10 (2), 88-102.

<sup>84</sup>Arpan Pradiansyah, *The 7 Laws Of Happiness*, (Bandung: Kaifa, 2010), hlm. 40.

<sup>85</sup>Ada banyak kata untuk menggambarkan perasaan sedih. Diantaranya perasaan bingung, kecewa, patah hati, haru biru, depresi, kecil hati, putus asa, bersedih hati, merasa tidak berdaya, menyedihkan dan penuh penderitaan. Hal tersebut di atas dapat memicu kesedihan, mungkin disebabkan penolakan oleh seseorang teman atau kekasih; kehilangan harga diri karena gagal mencapai tujuan dalam pekerjaan; kehilangan penghormatan atau pujian dari orang yang lebih tinggi; kehilangan kesehatan; kehilangan bagian fungsi tubuh karena kecelakaan atau penyakit dan lain sebagainya. Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang*, Alih Bahasa Abdul Qadir, (Jogjakarta: Diva Press, 2013), hlm. 144.

Hidup manusia selalu mengalami siklus. Terkadang pikiran manusia dipenuhi rasa senang, namun tak jarang rasa sedih juga melanda. Tidak selamanya hidup ini diisi oleh rasa bahagia. Oleh karena itu, kesedihan menjadi hal yang wajar jika menimpa diri manusia. Faktor-faktor yang mempengaruhi suasana hati selalu berasa untuk setiap individu. Perasaan sedih dan bahagia, keduanya selalu datang silih berganti dalam kehidupan manusia.

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 (3:140). Ekspresi yang paling lazim dari sebuah kesedihan ialah bercucurnya air mata. Dan menangis<sup>86</sup> (juga tertawa) merupakan bawaan (naluri, *gharizah*) manusia yang dikaruniakan Allah sejak lahir. Tertera pada al-Qur'an Surat 53:43.

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa kesedihan tak pernah diharapkan oleh manusia normal, tapi ia juga tak akan hilang dari hiruk-pikuk kehidupan manusia. Rasulullah saw. sendiri pernah mengalami kesedihan bertubi-tubi,<sup>87</sup> yaitu ketika ditinggal mati oleh

---

<sup>86</sup>Menangis merupakan bagian dari kegiatan yang biasa dilakukan setiap orang dalam kehidupannya. Kebanyakan orang berfikir bahwa menangis terjadi disebabkan oleh kejadian yang sedih. Tapi sebenarnya tidak hanya sebatas itu. Menangis mempunyai cakupan makna yang lebih luas. Kata menangis terdiri dari dua kata. Jika ditulis dengan metode pemenggalan baku bahasa Indonesia menjadi "me-tangis". Jadi kata dasar dari menangis adalah tangis. Kata tangis adalah kata benda, kemudian di imbuhi awalan "me" yang merubah kedudukannya menjadi kata kerja. Tangis di definisikan sebagai sebuah ungkapan rasa sedih, kecewa, menyesal, dan sebagainya dengan mengeluarkan suara pelan, sedang, atau keras dengan melalui alat ucap atau hidung atau tidak mengeluarkan suara tetapi dengan mengeluarkan air mata atau tidak mengeluarkan air mata. Sedangkan menangis adalah kegiatan melahirkan perasaan sedih, kecewa, menyesal dan sebagainya dan mencururkan air mata dengan mengeluarkan suara baik tersedu-sedu, menjerit-jerit dan sebagainya. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, cet. II, Jakarta: 1989. h. 358

<sup>87</sup>Dengan cara menangis. Adapun tangisan Nabi Muhammad saw. keadaannya sama dengan tawa beliau. Beliau tidak terisak keras dan meninggikan suaranya, sama seperti beliau tidak tertawa keras. Namun matanya akan dipenuhi air mata sampai mengalir dan engkau mendengarkan suara seperti suara ketel berasal dari dadanya. Beliau menangis karena kasih sayang bagi yang meninggal, karena takut dan kasihan

orang-orang yang dikasihinya (kejadian ini dikenal dalam sejarah sebagai “*am-huzn*” (tahun kesedihan, sekitar 619 M).

Emosi sedih muncul karena seseorang dihadapkan pada kondisi yang mengecewakan, menggelisahkan atau disaat hati seseorang terluka disebabkan problematika kehidupan. Selain diliputi perasaan marah dan bahagia, manusia juga akan dirundung kesedihan yang disebabkan oleh suatu musibah. Sebuah kesedihan bisa disebabkan oleh masalah cinta, kehilangan teman atau orang yang dicintai, dan kesedihan sesuatu yang terkadang tidak jelas penyebabnya.

Ekman menyatakan Makna kesedihan sebagai pengalaman negatif dan Kesedihan tersebut digambarkan dengan perasaan sedih, bingung, kecewa, patah hati, haru biru, kecil hati, putus asa, bersedih hati, tidak berdaya, menyedihkan.<sup>88</sup> Fenomena itu juga dapat menyebabkan munculnya beberapa bentuk kesedihan sebagai salah satu emosi yang berlangsung lama dan dipicu oleh penolakan dari teman atau kekasih, kehilangan harga diri karena gagal mencapai tujuan dalam pekerjaan, kehilangan penghormatan atau pujian dari orang yang lebih tinggi, kehilangan kesehatan, kehilangan bagian atau fungsi tubuh karena kecelakaan, kehilangan sasaran yang berharga

Kleinman dan Good<sup>89</sup> mengemukakan bahwa kesedihan sebagai refleksi sesuatu yang buruk atau berhubungan dengan bentuk kesedihan lainnya dan pada banyak budaya dipandang sebagai sesuatu yang negatif, tergantung pada bagaimana inspirasi, pemeliharaan, dan tujuan yang diperoleh antara diri sendiri dan orang lain.

terhadap umatnya, karena takut kepada Allah, karena mendengarkan al-Qur’an. Dan itu adalah tangisan kerinduan, cinta disertai oleh kekhawatiran dan *khashyah* (takut). Terkadang saat beliau mendengar bacaan al-Qur’an, dan ini merupakan tangisan kerinduan, cinta, dan pengagungan, sehingga menimbulkan rasa takut dan khawatir. Tatkala Ibrahim, putra beliau meninggal, kedua mata beliau berlinang air mata. Beliau menangis sebagai ungkapan rasa kasih sayang terhadap Ibrahim. Beliau juga menangis ketika melihat salah seorang putri beliau yang hatinya sedang berguncang. Beliau menangis tatkala Ibnu Mas’ud membaca surat an-Nisa’ di dekat beliau. Beliau menangis ketika Utsman bin Maz’un meninggal dunia. Beliau menangis tatkala ada gerhana matahari dan saat shalat gerhana. Beliau menangis tatkala duduk di dekat kuburan salah seorang putri beliau, dan terkadang beliau menangis saat mendirikan shalat malam” Husain al-Awasyiah, *Menangis Karena Takut Kepada Allah*, terj. Ummu Abdillah al-Buthoniyah, Maktabah Raudhah al-Muhibbin, 2009. hlm. 9.

<sup>88</sup>P. Ekman, *Membaca Emosi Orang*. Alih Bahasa: Abdul Qodir. (Yogyakarta: Penerbit Think. 2008). Hlm. 57.

<sup>89</sup>Kleinman, A. & Good, B. (1985). *Indigenous Questionnaire. Culture and Depression Studies in the Anthropology and Cross-cultural Psychiatry of Affect and Disorder California*: University of California Press.

Emosi sedih tidak hanya dapat menyebabkan manusia tertekan dan murung, tetapi juga bisa berakibat fatal pada kesehatan. Oleh karena itu, ketika perasaan sedih sedang melanda, seseorang harus bisa mengontrol perasaan dengan baik.

#### 1. Dampak Negatif emosi sedih

Emosi sedih tidak hanya dapat menyebabkan seseorang tertekan dan murung, tetapi juga berakibat fatal pada kesehatan. Oleh karena itu perasaan sedih sedang melanda, maka seseorang harus bisa mengontrol perasaan dengan baik. Namun apabila hal ini tidak bisa, maka yang terjadi kemudian adalah;

- a. Emosi sedih selaras dengan darah. Oleh sebab itu, ketika merasa sedih maka seseorang akan memiliki kecenderungan dan berpeluang besar terserang leukemia dan stroke jenis pendarahan. Bahkan, perasaan kesal yang terus menerus terjadi akan merusak sistem saraf, yang akan mengakibatkan nyeri, kepekaan dan kekakuan otot di leher dibawah pundak. Selain itu,.
- b. emosi sedih juga akan mempengaruhi kerja paru paru. Jantungpun akan mudah terpengaruh oleh emosi negatif ini. Emosi sedih akhirnya juga dapat mempengaruhi hati dan orang lainnya. Sebab organ dalam tubuh manusia saling berhubungan. Lebih dari itu;
- c. sedih juga bisa menyebabkan terputusnya hubungan antara jantung dan pericardium (selaput jantung). Akibatnya, timbul pendarahan lewat dubur dan uretra.<sup>90</sup>

#### 2. Dampak positif emosi sedih

Walaupun secara umum emosi sedih mempunyai efek negatif bagi perkembangan jiwa dan kesehatan, namun tidak dapat dipungkiri bahwa emosi ini juga memiliki dampak positif terhadap kepribadian dan fisik manusia. diantaranya adalah;

- a. Ketika dilanda kesedihan, maka seseorang bisa melepaskan diri dari penderitaan mendalam akibat kehilangan sesuatu atau seseorang yang dicintai dalam hidup seseorang. Pada saat mengalami kesedihan terjadi perubahan kimiawi yang membantu otak manusia untuk melepaskan perasaan sakit, sehingga memungkinkan seseorang untuk melanjutkan kehidupan yang baru. Hanya dengan merasa sedih, seseorang

---

<sup>90</sup>Coky Adiya Z, *Terapi Berbagai Masalah Emosi Harian*, (Jogyakarta: Sabil, 2013), hlm. 128.

dapat bersikap merelakan sesuatu yang hilang, yang selanjutnya menajalin hubungan baru yang lebih baik dengan orang lain.

- b. Ketika dilanda kesedihan, ekspresi wajah seseorang akan tampak sendu, selain itu matapun akan tampak berkaca-kaca karena menangis,<sup>91</sup> gerakannya lamban, kata-katanya menjadi berat, dan jika menjawab pertanyaan, ia akan lebih singkat dan cenderung menajadi pasif.
3. Menyikapi emosi sedih
- Dalam menyikapi dan mengatasi emosi sedih yang membelenggu kebahagiaan seseorang adalah dengan cara;<sup>92</sup>
- a. Luapkan dengan menangis;
  - b. Curhat kepada orang yang bisa dipercaya;
  - c. Mengungkapkan semua masalah lewat tulisan;
  - d. Mendengarkan musik;
  - e. Mencari Humor;
  - f. Sejenak melupakan masalah ;
  - g. Menghibur diri dengan aktivitas yang disukai;
  - h. Memandang jauh ke depan;
  - i. Hilangkan pikiran negatif;
  - j. Verivikasi tujuan, cita-cita dan impian hidup;
  - k. Melakukan pembenahan diri.<sup>93</sup>

---

<sup>91</sup>Menangis merupakan salah satu perwujudan emosi yang dimiliki makhluk hidup. Tidak hanya manusia saja yang bisa menangis. Karena binatang pun bisa menangis. Menangis merupakan cermin emosi manusia, yang merupakan bagian dari penyaluran emosi yang meliputi kesedihan, kegembiraan, keagetan, ketakutan, cinta kasih, kebencian, dan kemarahan. Ekspresi diri tidak hanya berwujud gerakan, tetapi juga berupa berbagai reaksi emosional yang bermacam-macam itu. Muhammad Muhdiyyin, *Tangis Rindu Padamu; Merajut Kebahagiaan dan Kesuksesan dengan Air Mata Spiritual*, (Bandung: Mizania, 2008). hlm. 28.

<sup>92</sup>Coky Adiya Z, *Terapi Berbagai Masalah Emosi Harian*,..., hlm. 131.

<sup>93</sup>Karena kesedihan merupakan salah satu emosi yang berlangsung lebih lama. Setelah sebuah periode penderitaan mendalam yang disertai ungkapan protes, biasanya ada sebuah periode menghentikan kesedihan, yang didalamnya orang merasa tidak berdaya; dan kemudian, periode penderitaan yang disertai proses itu pun muncul kembali dalam usaha untuk memulihkan rasa kehilangan tersebut, yang diikuti oleh kesedihan, kemudian penderitaan mendalam dan demikian seterusnya. Paul Ekman, *Membaca Emosi Orang*, Alih Bahasa Abdul Qadir, ..., hlm. 145.