

**KONSEP EMOSI SEDIH DAN PENGENDALIANNYA
DALAM AL-QUR'AN (PENDEKATAN TEMATIK
TERM ASAFĀ, ḤUZN, DAN ASĀ)**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar

Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Umi Ilmatin Nafiah

NIM. 18105030041

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2022

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 512156 Fax. (0274) 512156 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1678/Un.02/DU/PP.00.9/09/2022

Tugas Akhir dengan judul : KONSEP EMOSI SEDIH DAN PENGENDALIANYA DALAM AL-QUR'AN
(Pendekatan Tematik Term Asafa, Huzn, dan Asa)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : UMI ILMATIN NAFIAH
Nomor Induk Mahasiswa : 18105030041
Telah diujikan pada : Selasa, 27 September 2022
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I
Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
SIGNED

Valid ID: 63636e95cb32e



Penguji II
Aida Hidayah, S.Th.I., M.Hum.
SIGNED

Valid ID: 635b28e79abb1



Penguji III
Dr. Mahbub Ghozali
SIGNED

Valid ID: 635a2bf1de8ad



Yogyakarta, 27 September 2022
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A.
SIGNED

Valid ID: 6364724467381

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Umi Ilmatin Nafiah
NIM : 18105030041
Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam
Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Alamat Rumah : Jl. Flamboyan RT/RW 001/011 Desa Tulungrejo, Kecamatan Pare,
Kabupaten Kediri, Jawa Timur
Alamat Yogyakarta : Jl. KH Ali Maksum, Krpyak Kulon, Panggunharjo, Kec. Sewon,
Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55188
No. HP : 085852562822
Judul Skripsi : Konsep Emosi Sedih dan Pengendaliannya dalam Al-Qur'an
(Pendekatan Psikologi)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Skripsi yang saya ajukan adalah benar asli karya ilmiah yang saya tulis sendiri.
2. Bilamana skripsi telah dimunaqsyahkan dan diwajibkan revisi, maka saya bersedia merevisi dalam waktu 2 (dua) bulan terhitung dari tanggal munaqsyah. Jika lebih dari 2 (dua) bulan revisi belum terselesaikan maka saya bersedia dinyatakan gugur dan bersedia munaqsyah kembali dengan biaya sendiri.
3. Apabila kemudian hari ternyata diketahui bahwa karya tersebut bukan karya ilmiah saya (plagiasi), maka saya bersedia menanggung sanksi untuk dibatalkan gelar kesarjanaan saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 16 September 2022

Saya yang menyatakan

mi Ilmatin Nafiah
NIM. 18105030041

HALAMAN PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Umi Ilmatin Nafiah

NIM : 18105030041

Fakultas : Ushuluddin dan Pemikiran Islam

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar berjilbab dengan kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Apabila di kemudian hari terjadi sesuatu yang tidak diinginkan, maka saya tidak akan menuntut kepada pihak Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 September 2022



Umi Ilmatin Nafiah
NIM. 18105030041

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Dosen : Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

NOTA DINAS

Hal : Skripsi Sdri. Umi Ilmatin Nafiah
Lamp. : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.


Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Umi Ilmatin Nafiah
NIM : 18105030041
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul Skripsi : Konsep Emosi Sedih dan Pengendaliannya
dalam Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Jurusan/Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dengan ini kami berharap agar skripsi/tugas akhir saudara tersebut dapat segera dimunaqasyahkan. Untuk itu, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum wr.wb.

Yogyakarta, 16 September 2022
Pembimbing,


Prof. Dr. Muhammad, M.Ag
NIP. 195905151990011002

ABSTRAK

Pengekspresian emosi sedih yang dilakukan secara berlebihan agaknya menjadi keputusan yang perlu dipertimbangkan. Pasalnya, fenomena tersebut dapat menularkan getaran tidak sehat bagi orang lain. Upaya pengendalian emosi menjadi salah satu hal yang sebaiknya dilakukan oleh individu ketika mengalami kesedihan. Dalam al-Qur'an, konsep emosi sedih dapat ditemukan dalam beberapa kata yaitu *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā*. Penelaahan lebih lanjut terhadap ketiga kata tersebut dalam al-Qur'an diharapkan mampu memberikan gambaran terkait pengendalian emosi kesedihan. Selain itu al-Quran sebagai *syifā'* (penyembuh) juga memberikan peluang untuk dikaji lebih dalam agar dapat ditemukan solusi terkait pengendalian emosi kesedihan. Dengan demikian, yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana pemaknaan kata *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* dalam al-Qur'an dan pengendalian emosi yang terkandung dalam ayat-ayat yang memuat kata tersebut.

Penelitian ini menggali lebih lanjut makna kata *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* dengan pendekatan tafsir tematik. Adapun data yang digunakan adalah ayat-ayat yang berbicara tentang *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* beserta penafsirannya. Penelitian dilakukan dengan menghimpun semua ayat yang berbicara mengenai terma *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā*, menelaah *asbab an-nuzul* ayat serta menganalisis konteks yang dibicarakan dari setiap ayat menggunakan penafsiran-penafsiran. Adapun untuk meneliti terkait pengendalian emosi kesedihan, penulis menggunakan pendekatan psikologi terhadap penafsiran-penafsiran ayat yang berbicara mengenai terma *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā*.

Dari langkah penafsiran tematik terkait konsep kesedihan dan pengendaliannya dalam al-Qur'an, ditemukan beberapa hasil dari penelitian ini: penggunaan *asafā* berkaitan dengan kesedihan yang berpotensi disertai kemarahan. *Ḥuzn* dipergunakan untuk mewakili kesedihan secara umum baik yang ringan maupun kesedihan yang berat karena pada dasarnya *ḥuzn* merupakan lawan kata dari kebahagiaan. Adapun penggunaan term *asā* menunjuk pada kepiluan yang berawal dari kehilangan atau rasa kasihan. Bentuk pengendalian emosi sedih dalam al-Qur'an atas penafsiran ayat-ayat yang mengandung *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* adalah 1) *Dzikirullah*. 2) Berdoa. 3) Mengalihkan fokus dari sumber penyebab sedih. 4) Atribusi positif. 5) Bersabar. 6) Menerima ketetapan Allah dengan lapang dada. 7) Menguatkan diri dengan penghayatan akan kebersamaan Allah bersama hambanya.

Kata kunci: Pengendalian emosi, *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā*

MOTTO

“Tak ada satu pun kegiatan yang dapat dijalani dengan khidmat jika pikiran disibukkan hal-hal yang bukan tentang menimba ilmu.”

Seneca



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Allah dan kedua orang tua saya.



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi yang digunakan dalam skripsi ini berpedoman kepada Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 tahun 1987 dan No. 0543.b/U/1987 tanggal 22 Januari 1998.

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Bā'	b	Be
ت	Tā'	t	Te
ث	Ṡā'	ṣ	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	Hā'	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Khā'	kh	Ka dan ha
د	Dal	d	De
ذ	Ḍal	ḏ	Zet (dengan titik di atas)
ر	Rā'	r	Er
ز	Zai	z	Zet
س	Sīn	s	Es
ش	Syīn	sy	Es dan ye
ص	Ṣād	ṣ	Es (dengan titik di bawah)

ض	Dād	ḍ	De (dengan titik di bawah)
ط	Tā'	ṭ	Te (dengan titik di bawah)
ظ	Zā'	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'Ayn	...'	Koma terbalik di atas
غ	Gayn	g	Ge
ف	Fā'	f	Ef
ق	Qāf	q	Qi
ك	Kāf	k	Ka
ل	Lām	l	El
م	Mīm	m	Em
ن	Nūn	n	En
و	Waw	w	We
ه	Hā'	h	Ha
ء	Hamzah	...'	Apostrof
ي	Yā	y	Ye

B. Konsonan Rangkap

Konsonan rangkap, termasuk tanda *syaddah* ditulis rangkap, contoh:

متعقدین	ditulis	<i>Muta'qqidīn</i>
عدّة	ditulis	<i>'Iddah</i>

C. Ta' Marbutah di Akhir Kata

1. Bila dimatikan ditulis h, contoh:

هبة	ditulis	<i>Hibah</i>
جزية	ditulis	<i>Jizyah</i>

(Ketentuan ini tidak diperlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam Bahasa Indonesia seperti shalat, zakat, daa sebagainya, kecuali bila dikendaki lafal aslinya)

2. Bila ta marbutah hidup dengan harakat fathah, kasrah, atau dammah, maka ditulis t, contoh:

نعمة الله	ditulis	<i>Ni'matullāh</i>
زكاة الفطر	ditulis	<i>Zakātul-fiṭri</i>

D. Vokal Pendek

Huruf vokal	Nama	Huruf latin	Contoh
...َ...	Fathah	a	كُتِبَ <i>ditulis kataba</i>
...ِ...	Kasrah	i	كُتِبَ <i>ditulis katiba</i>
...ُ...	Dammah	u	كُتِبَ <i>ditulis kutiba</i>

E. Vokal Panjang

Fathah+alif	ditulis	ā
جاهلية		jāhiliyyah
Fathah+alif maqsur	ditulis	ā

يسعى		<i>yas'ā</i>
Kasrah+ya mati مجيد	ditulis	<i>ī</i> <i>majīd</i>
Dammah+wau mati فروض	ditulis	<i>ū</i> <i>furūd</i>

F. Vokal Rangkap

Fathah + ya mati بينكم	ditulis	<i>Ai</i> <i>Bainakum</i>
Fathah + wau mati	ditulis	<i>Qaul</i>

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan

Apostrof

الانتم	ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif-Lam

1. Bila diikuti huruf *Qamariyah*

القران	ditulis	<i>Al-Qur'ān</i>
القياس	ditulis	<i>Al-Qiyās</i>

2. Bila diikuti huruf *Syamsiyah*

الشمس	ditulis	<i>Al-syams</i>
-------	---------	-----------------

السماء	ditulis	<i>Al-samā'</i>
--------	---------	-----------------

I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat dapat Ditulis Menurut Penulisannya

ذو الفروض	Ditulis	<i>Zawi al-furūd</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>Ahl al-sunnah</i>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji bagi Allah Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah menaburkan kenikmatan bagi seluruh makhluk-Nya, serta rasa syukur yang senantiasa penulis ucapkan karena berkat nikmat tersebut penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan semaksimal mungkin, yang tentu tidak terlepas dari segala kekurangan. Shalawat serta salam senantiasa penulis sampaikan kepada baginda Nabi Muhammad saw., beserta seluruh keluarga dan sahabatnya.

Skripsi yang berjudul “Konsep Emosi Sedih dan Pengendaliannya dalam Al-Qur’an (Pendekatan Pendekatan Tematik Term Asafā, Ḥuzn, Dan Asā)” tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan dan doa dari keluarga terutama kedua orang tua penulis yang tak pernah bosan memberikan semangat kepada putrinya. Tidak lupa kepada banyak pihak yang berjasa dalam penyelesaian skripsi ini, baik dukungan moril maupun materil. Oleh karena itu, dengan penuh kesadaran dan kerendahan hati, penulis menghaturkan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Almakin, S.Ag., M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Dr. Inayah Rohmaniyah, S.Ag., M.Hum., M.A. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Bapak Dr. Ali Imron, S.Th.I., M.S.I selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Ibu Fitriana Firdausi, S.Th.I., M.Hum selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
5. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah membimbing dan mengarahkan penulis selama belajar di UIN Sunan Kalijaga.
6. Bapak Prof. Dr. Muhammad, M.Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan dukungan dan saran sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Segenap dosen Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat. Tak lupa kepada seluruh staf administrasi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang telah memberikan pelayanan dalam proses perkuliahan dan membantu proses mahasiswa dalam melaksanakan tugas akhir.
8. Pimpinan dan staf Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Segenap keluarga besar Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta, khususnya Ibu Nyai H. Ida Fatimah Zainal M.Si., selaku Pengasuh Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Komplek R2 yang telah membimbing secara spiritual dan memberikan naungan selama penulis melakukan studi di Yogyakarta.

10. Teman-teman seperjuangan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2018 khususnya kelas B, terima kasih atas kesempatan saling berbagi ilmu dan kenangan kurang lebih dalam 4 tahun terakhir.
11. Teman-teman di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak, dan teman-teman di kampung halaman yang telah kebersamai dan memberikan motivasi selama perjalanan kuliah.
12. Untuk diri saya sendiri, terima kasih atas usaha dan kepercayaan untuk bisa mengerjakan penulisan ini hingga selesai.

Dan seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan yang telah membantu penulis, semoga dibalas oleh Allah dengan balasan yang terbaik. Penulis berharap karya kecil ini mampu memberikan manfaat bagi kehidupan. Penulis menyadari skripsi ini memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 16 September 2022

Penyusun

Umi Ilmatin Nafiah
NIM. 18105030041

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN PERNYATAAN BERJILBAB.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xiv
DAFTAR ISI.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
D. Tinjauan Pustaka.....	6
E. Kerangka Teori.....	10
F. Metode Penelitian.....	12
G. Sistematika Pembahasan.....	15
BAB II EMOSI SEDIH.....	17
A. Pengertian Emosi Sedih.....	17
B. Penyebab Emosi Sedih.....	20

C. Tahapan Kesedihan	23
D. Cara Mengatasi Emosi Sedih dalam Tinjauan Psikologi	26
BAB III TERM KESEDIHAN DALAM AL-QUR'AN.....	33
A. Pengertian <i>Asafā</i> , <i>Huzn</i> , dan <i>Asā</i>	33
B. Bentuk Kata <i>Asafā</i> , <i>Huzn</i> , dan <i>Asā</i> dalam Al-Qur'an.....	39
C. Asbab An-Nuzul Ayat <i>Asafā</i> , <i>Huzn</i> , dan <i>Asā</i>	44
BAB IV PEMAANAAN EMOSI SEDIH DALAM AL-QUR'AN DAN ANALISIS PSIKOLOGI	56
A. Penafsiran Ayat-ayat <i>Asafā</i> , <i>Huzn</i> , dan <i>Asā</i>	56
B. Analisis Psikologis Ayat-ayat <i>Asafā</i> , <i>Huzn</i> , dan <i>Asā</i>	104
C. Implementasi Ayat-ayat <i>Asafā</i> , <i>Huzn</i> , dan <i>Asā</i> dalam Kehidupan	128
BAB V PENUTUP.....	137
A. Kesimpulan	137
B. Saran.....	138
DAFTAR PUSTAKA	140
CURICULUM VITAE.....	144

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesedihan adalah fenomena universal yang terjadi dalam pribadi manusia. Kesedihan adalah emosi yang ditandai dengan penurunan sementara suasana hati yang memberikan dampak terhadap kondisi fisik seseorang.¹ Dalam kajian ilmu psikologi, kesedihan dimaknai sebagai suatu emosi yang berseberangan dengan rasa senang atau gembira.² Sebagai suatu emosi, ia sejatinya telah terpatrit pada diri setiap manusia.³ Sedih akan terjadi apabila seorang individu merasakan kehilangan sesuatu atau seseorang yang sangat bernilai baginya, tertimpa musibah, atau gagal merealisasikan sesuatu yang diharapkannya.

Beberapa peneliti mengkategorikan kesedihan sebagai salah satu emosi negatif.⁴ Pengkategorian ini didasarkan pada sifat emosi kesedihan itu sendiri yang tidak jarang bersifat destruktif atau merusak, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Emosi-emosi yang mendominasi kehidupan dan hadir

¹ Made Suwenten dan Indra Dewanto, *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati* (Jakarta: Inspirator Academy, 2019), hlm. 39.

² Musafir bin Said, *Konseling Terapi* (Depok: Gema Insani, 2005), hlm. 183.

³ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), hlm. 10.

⁴ Robert S. Feldman, *Pengantar Psikologi 2*, terj. Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan (Jakarta: Salemba Humanika, 2012), hlm. 34-35.

sangat kuat sehingga berlangsung diluar kendali dapat mengarah pada ketidakseimbangan atau gangguan emosional. Hal tersebut berdampak kurang baik terhadap kehidupan dan akan mempengaruhi kesehatan mental maupun fisik seseorang. Termasuk dalam hal ini, kesedihan yang mendominasi kehidupan dan dirasakan berlarut-larut juga berpotensi mempengaruhi kesehatan mental manusia. Salah satu dampak tersebut adalah depresi. Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang di dalamnya kesedihan dan penderitaan memusat.⁵

Terpatrinya emosi dalam diri manusia menuntut adanya suatu pengendalian. Kontrol terhadap emosi, baik emosi sedih maupun terhadap emosi-emosi lainnya menjadi diperlukan untuk menghadirkan kesehatan emosional yang berpengaruh juga terhadap kesehatan mental.⁶ Pembahasan mengenai pengendalian emosi manusia maupun kesehatan mental sejatinya merupakan salah satu lingkup kajian dalam ilmu psikologi. Psikologi dapat dipahami sebagai studi tentang proses mental dan perilaku atau studi mengenai fenomena persepsi, kognisi, emosi, kepribadian, perilaku, dan hubungan interpersonal manusia.⁷

⁵ Paul Ekman, *Pedoman Membaca Emosi Orang*, terj. Abdul Qodir S. (Yogyakarta: DIVA Press, 2013), hlm. 158.

⁶ Joseph LeDoux, *The Emotional Brain: Penopang Misterius bagi Kehidupan Emosional* ter. Daryatno (Yogyakarta: Pustaka Baca, 2011), hlm. 14.

⁷ Nurussakinah Daulay, *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi* (Jakarta: Kencana, 2014), hlm. 150.

Dalam khazanah keilmuan Islam, kajian tentang psikologi maupun kesehatan mental mulai mendapat perhatian pada abad 9, yang sebelumnya pada masa itu lebih mementingkan kesehatan fisik.⁸ Perkembangan kajian psikologi pada masa tersebut telah memberikan beberapa kontribusi yang salah satunya juga dapat memberikan solusi terkait permasalahan pengelolaan emosi kesedihan.⁹ Meskipun kajian mengenai emosi kesedihan berada dalam ruang lingkup kajian psikologi, rasanya tema tersebut tetap dapat memberikan celah untuk dikaji dari beberapa sudut pandang lain. Dalam hal ini penulis berupaya mengambil celah pengkajian tersebut dari bidang keilmuan al-Qur'an dan tafsir.

Berangkat dari teori bahwa fungsi tafsir harus dikembalikan kepada fungsi al-Quran yaitu sebagai solusi atau obat (*syifa'*) bagi problem sosial masyarakat.¹⁰ Sebagai upaya untuk menjawab permasalahan terkait kesehatan emosi manusia, tentu al-Quran memberikan celah untuk ditemukan jawabannya. Dalam menyebut emosi kesedihan, al-Qur'an menggunakan beberapa istilah yang dapat mewakili konsep tersebut seperti lafaz *asafā*, *huzn*, dan *asā*. Penggunaan lafaz-lafaz tersebut menunjukkan bahwa pandangan al-Qur'an terkait emosi kesedihan pada diri manusia dapat beraneka ragam. Beragamnya penggunaan istilah yang digunakan al-Qur'an untuk mewakili

⁸ Isnaini Mar'ah Azizah dan Aris Fauzan. "Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku *Maṣāliḥu al-Abdān wa al-Anfu*", *Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman* Vol. 7, No. 2, Januari 2021, hlm. 108.

⁹ Isnaini Mar'ah Azizah dan Aris Fauzan. "Kesehatan Jiwa Islam...", hlm. 112.

¹⁰ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Quran dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2021), hlm. 68.

emosi kesedihan apabila ditelaah lebih mendalam tentu juga mengimplikasikan suatu pengendalian yang berbeda-beda pula.

Dari sedikit gambaran mengenai fakta tersebut, penting kiranya untuk menggali lebih dalam tentang bagaimana makna sebenarnya emosi kesedihan. Konsep kesedihan yang disuguhkan al-Qur'an melalui lafaz *asafā*, *huzn*, dan *asā* membuat penulis tertarik untuk meneliti pandangan al-Qur'an terhadap emosi kesedihan agar ada wacana dan arah baru tentang konsep emosi kesedihan. Berangkat dari penelitian terhadap lafaz-lafaz yang menyinggung makna kesedihan, maka dapat dilakukan penelaahan lebih lanjut juga terkait bagaimana pengendalian emosi kesedihan itu sendiri. Penulis juga berupaya menggali berbagai solusi pengendalian dan upaya mengatasi emosi kesedihan sebagaimana tersirat maupun tersurat dalam al-Qur'an. Selain itu, penulis juga ingin mengetahui terkait pengendalian emosi kesedihan dalam al-Qur'an melalui pendekatan psikologis sehingga mendapatkan konsep integratif dan komprehensif dalam dunia akademis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat dirumuskan pokok permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini, yaitu:

1. Apa makna term emosi sedih *asafā*, *huzn*, dan *asā* dalam al-Qur'an?
2. Bagaimana cara pengendalian emosi sedih yang terdapat al-Qur'an dengan pendekatan psikologi?

3. Bagaimana implementasi pengendalian emosi sedih dalam al-Qur'an terhadap kehidupan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan pada pokok permasalahan di atas, maka tujuan kajian skripsi secara umum adalah:

1. Mengetahui bagaimana pilihan kata-kata pada ayat-ayat al-Qur'an yang mengarah pada kesedihan mendapatkan penekanan makna yang membedakannya dengan pilihan lafaz lainnya.
2. Mengetahui solusi yang dituliskan dalam al-Qur'an terkait pengendalian emosi kesedihan menurut ilmu psikologi.
3. Mengetahui implementasi pengendalian emosi sedih dalam al-Qur'an yang dapat diterapkan dalam kehidupan.

Selanjutnya, manfaat yang diharapkan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan tentang emosi kesedihan yang terdapat dalam al-Qur'an, terutama tentang konsep pengendalian emosi yang disinggung dalam al-Qur'an.
2. Secara praktis, diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi pihak-pihak yang membutuhkan, khususnya yang bergelut dalam bidang tafsir al-Qur'an mengenai konsep emosi kesedihan.

D. Tinjauan Pustaka

Dalam penelitian ini, penulis mengkaji beberapa tinjauan pustaka yang merupakan hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan. Berikut penulis paparkan terkait beberapa literatur yang penulis temukan yang berkaitan dengan penelitian terkait kajian emosi manusia dan penafsiran emosi kesedihan dalam al-Qur'an. Yang pertama penulis menemukan buku yang ditulis oleh Darwis Hude dalam bukunya *Emosi: Penjelajahan Relio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Dalam buku ini, Darwis Hude berupaya untuk memaparkan konsep emosi manusia dalam al-Qur'an sehingga konsep emosi itulah yang dijadikan petunjuk dalam membangun gambaran yang jelas tentang ekspresi dan tingkah laku manusia. Penulis buku menemukan bahwa emosi dasar manusia dapat ditemukan dalam ayat-ayat al-Qur'an, seperti emosi senang, marah, sedih, takut, benci, serta heran dan kaget. Di dalam buku ini juga dijelaskan bagaimana pengendalian emosi manusia dari perspektif agama yang ditemukan dalam ayat-ayat al-Qur'an sekaligus dari sisi psikologi.¹¹

Buku yang ditulis oleh Muhammad Ustman Najati yaitu *Al-Qur'an wa 'Ilmu an-Nafs* yang diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dengan judul *Ilmu Jiwa dalam Al-Qur'an*. Buku ini menghimpun hakikat dan konsep kejiwaan manusia dalam al-Qur'an sehingga dapat memberikan gambaran yang jelas tentang kepribadian dan perilaku manusia. Ustman Najati juga

¹¹ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006).

menjelaskan bagaimana cara mempersiapkan dan mengembangkan studi-studi yang baru tentang psikologi dan berusaha meletakkan dasar-dasar teoritis yang baru tentang kepribadian dan konsep tentang manusia seperti yang termaktub di dalam al-Qur'an. Karena buku ini membahas tentang psikologi dalam al-Qur'an, maka di dalamnya juga tak lepas dari pembahasan tentang emosi kesedihan dalam al-Qur'an. Meskipun buku ini tidak secara keseluruhan menggambarkan secara rinci terkait emosi sedih.¹²

Skripsi yang disusun oleh M. Najih dengan judul *Penafsiran Ayat-Ayat tentang Sedih menurut Fakhr Ad-Din Ar-Razi dalam Tafsir Mafatih Al-Ghaib*. Skripsi ini menjelaskan tentang konsep kesedihan dalam al-Qur'an berdasarkan penafsiran Fakhr ad-Din ar-Razi. Skripsi ini memberikan batasan penelitiannya dengan mengkaji beberapa term bermakna kesedihan seperti *asafā*, *huzn*, *asā*, dan *hasrah*. Penelitian ini menghasilkan relevansi penafsiran dalam *Tafsir Mafatih Al-Ghaib* terkait term-term kesedihan dengan pandangan ilmu kesehatan. Bahwa rasa sedih dalam ilmu kesehatan memiliki beberapa tahapan sebagaimana yang terdapat dalam al-Qur'an seperti tahapan penyangkalan, penyesalan, depresi. Dengan demikian, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa yang tercantum dalam ilmu psikologi sejalan dengan kandungan ayat-ayat al-Qur'an.¹³

¹² Muhammad Utsman Najati, *Ilmu Jiwa dalam Al Qur'an*, terj. Addys Aldizar dan Tohirin Suparta (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005).

¹³ M. Najih, "Penafsiran ayat-ayat tentang sedih menurut Fakhr ad-Dīn ar-Rāzī dalam tafsir Mafāṭih al-Gaib", *Skripsi* UIN Walisongo Semarang, 2019.

Skripsi yang disusun oleh Dinda Aulia Putri tentang *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi)*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengendalian emosi sedih yang terdapat dalam surah Yusuf ayat 86 dapat diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pengendalian emosi sedih sebagaimana dijelaskan dalam penelitian tersebut diantaranya berpaling (*displacement*) disertai bersabar, menyesuaikan kognisi (*cognitive adjustment*), menanggulangi dan mengarahkan pada solusi (*coping*).¹⁴

Skripsi yang disusun oleh M. Dzulhaizan Kelbin dengan judul *Makna Kata Ḥuzn dalam Al-Qur'an (Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu)*. Skripsi ini membahas tentang makna *ḥuzn* dalam al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan semantik. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan bahwa berangkat dari medan semantik, kata *ḥuzn* dapat diketahui sebab terjadinya kesedihan seperti rasa takut, putus asa, musibah. Konsep kesedihan diperoleh gambaran sebagai suatu perbuatan yang dilakukan oleh orang-orang mukmin, orang kafir, wali-wali Allah, orang munafiq, dan orang musyrik. Penelitian ini juga memaparkan terkait bagaimana panduan dalam mengendalikan dan obat dari kesedihan yang diperoleh dari ayat-ayat al-Qur'an.¹⁵

¹⁴ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)", *Skripsi*, Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2021.

¹⁵ Mohammad Dzul Haizan, "Semantik Kata Ḥuzn dalam AlQur'an: Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu", *Skripsi*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2017.

Skripsi yang disusun oleh Siti Aminah dengan judul *Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat Hazn)*. Penelitian ini berupaya menjawab beberapa permasalahan seperti bagaimana konteks pelarangan sedih muncul dalam al-Qur'an, bagaimana kesedihan diperbolehkan, serta penyebab dan solusi untuk mengatasinya. Skripsi tersebut menyimpulkan bahwa sebab dan solusi terkait kesedihan dalam al-Qur'an terbagi dalam dua poin yaitu faktor internal seperti jauh dari Allah, berbuat dosa, tidak mampu berbuat baik. Sedangkan dari sisi faktor eksternal, kesedihan muncul disebabkan perkataan orang lain yang menyakitkan, kehilangan, ujian yang menimpa. Solusi umum kesedihan yang dituliskan dalam penelitian tersebut adalah dengan meningkatkan keimanan, kesabaran, menangis, dan berdoa.¹⁶

Skripsi yang ditulis oleh Kamisatuddhuha dengan judul *Menangis dalam Pandangan Al-Qur'an*. Skripsi ini menyimpulkan bahwa menangis mempunyai arti yang sangat penting dalam al-Qur'an terbukti bahwa al-Qur'an mengajarkan untuk lebih banyak menangis dan sedikit tertawa. Skripsi ini juga memaparkan bentuk-bentuk menangis yang ada dalam al-Qur'an, yaitu menangis yang diridhai Allah dan menangis yang dimurkai Allah. Dalam hal

¹⁶ Siti Amanah, "Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)", *Skripsi* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.

ini, menangis merupakan salah bentuk ekspresi dari kesedihan dan tidak jarang juga menjadi ekspresi senang yang penuh haru.¹⁷

Penulis akui, tema ini bukanlah suatu kajian baru dalam dunia akademis. Akan tetapi, poin penting yang menjadi perbedaan dengan penelitian yang telah ada ialah adanya pembahasan komprehensif dari disiplin ilmu lain, yaitu psikologi. Dengan keilmuan tersebut penulis mengambil teori-teori maupun paradigma tentang ilmu kejiwaan manusia dalam kaitannya dengan emosi manusia, terutama emosi kesedihan. Selain itu, penelitian yang akan penulis lakukan menekankan kajiannya pada beberapa term yang mewakili emosi kesedihan ayat-ayat dalam al-Qur'an seperti *asafā*, *huzn*, dan *asā*. Penelitian ini nantinya dilakukan dengan metode tematik melalui pendekatan psikologi. Berdasarkan pemaparan kajian-kajian literatur sebelumnya, maka tema yang penulis angkat akan menghasilkan suatu temuan baru dalam kajian tafsir al-Qur'an.

E. Kerangka Teori

Secara garis besar, penelitian ini merupakan sebuah kajian terhadap tema atau topik permasalahan, yaitu terkait emosi kesedihan dan pengendaliannya dalam al-Qur'an. Dalam menulis penelitian ini, pendekatan tematik menjadi sesuai untuk digunakan penulis sebagai pisau analisis. Seperti yang digagaskan oleh al-Farmawi pendekatan tematik adalah suatu metode

¹⁷ Kamisatuddhuha, "Menangis dalam Pandangan Al-Qur'an", *Skripsi* Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2019.

yang berusaha mencari jawaban dalam al-Qur'an terkait suatu masalah tertentu dengan menghimpun semua ayat-ayat al-Qur'an dan disusun sedemikian rupa dan diletakkan di bawah satu tema bahasan untuk ditafsirkan kemudian.¹⁸ Ayat yang telah terhimpun diurai, dijelaskan, dan dianalisis secara mendalam dari berbagai aspek seperti asbāb an-nuzūl. Mencari munasabah ayat-ayat tersebut dalam kerangka yang pas. Menyusun tema bahasan dalam kerangka yang pas, sistematis, dan utuh. Melengkapi pembahasan dengan hadis jika diperlukan.¹⁹ Selanjutnya mempelajari ayat-ayat tersebut secara tematik dan menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayat yang mengandung pengertian serupa.

Pada penelitian ini penulis menggunakan perspektif psikologi untuk menganalisis ayat karena dapat membantu dalam penelaahan terkait konsep pengendalian emosi sedih. Dalam hal ini, penulis menggunakan teori yang telah dikemukakan oleh Darwis Hude dalam buku *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Diantara model pengendalian emosi yang tertulis dalam buku tersebut yang pertama adalah model *displacement*, yakni dengan cara mengalihkan dan menyalurkan ketegangan emosi kepada objek lain. Yang kedua yaitu model *cognitive adjustment* (penyesuaian kognisi) yaitu penyesuaian antara pengalaman dan pengetahuan yang tersimpan dengan upaya memahami masalah yang muncul. Pengendalian emosi yang ketiga dapat dilakukan dengan menerapkan model

¹⁸ Abd. Al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy: Sebuah Pengantar*, terj. Suryan A. Jamrah (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 1994), hlm. 36

¹⁹ Abd. Al-Hayy al-Farmawi, *Metode Tafsir Maudhu'iy...*, hlm. 36

coping, yaitu menerima atau menjalani segala hal yang terjadi dalam kehidupan. Kemudian terdapat model-model lainnya seperti regresi, represi dan supresi, relaksi, serta penguatan (*reinforcement*).²⁰

Alasan penggunaan teori tersebut sebagai landasan penelitian karena teori tersebut dapat digunakan untuk pengaplikasian dalam pengelolaan emosi kesedihan sebagaimana yang tercantum dalam bab selanjutnya. Dengan teori tersebut, penulis akan menyelidiki bagaimana tahapan pengelolaan emosi sedih yang dinarasikan dalam ayat-ayat al-Qur'an baik yang tersirat maupun tersurah. Penggunaan teori pengendalian emosi terhadap upaya penafsiran ayat-ayat yang menyinggung konsep emosi kesedihan nantinya dapat ditemukan hasil yang sesuai.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif yang dapat dikategorikan ke dalam jenis penelitian studi kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang menekankan pada penelusuran dari sumber-sumber kepustakaan. Penelitian dilakukan dengan menelusuri dan menganalisis literature-literatur yang berkaitan dengan tema penelitian yaitu emosi kesedihan dan pengendaliannya dalam al-Qur'an.

2. Sumber Data

²⁰ Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), hlm. 257-292.

Kajian-kajian yang dijadikan sumber data dibedakan menjadi dua kategori, yaitu sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer yang disajikan dalam penelitian ini adalah segala literatur yang berhubungan langsung dengan pokok kajian, yaitu ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan tema emosi kesedihan dan pengendaliannya. Secara lebih khusus, penulis akan lebih menekankan juga terkait kata-kata yang mewakili istilah kesedihan yaitu *asafā*, *huzn*, dan *asā*. Sedangkan data sekunder didapatkan dari berbagai tulisan seperti buku, jurnal, dan karya ilmiah yang terkait dengan tema penelitian.

3. Teknik Pengumpulan Data

Sebagaimana yang disebutkan sebelumnya bahwa penelitian ini bersifat kepustakaan, maka pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode dokumentasi literatur, yaitu data-data yang dijadikan sumber rujukan penelitian diperoleh dari sumber-sumber yang tertulis seperti buku, jurnal, artikel, khususnya yang terkait dengan tema penelitian yaitu emosi kesedihan dan pengendaliannya dalam al-Qur'an, ataupun karya-karya tulis lainnya yang mampu mendukung penelitian ini. Setelah pengumpulan sumber-sumber data tersebut dilakukan, selanjutnya penulis menyeleksi data-data yang dirasa berguna terhadap penelitian ini saja.

4. Teknik Pengolahan Data

Setelah dilakukan inventarisasi dan seleksi data, maka langkah selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara menganalisis dengan tujuan agar mendapatkan pemahaman yang komprehensif. Kemudian

penulis mencoba menuangkannya dengan metode deskriptif-analitis. Yaitu dengan memberikan analisa terkait emosi kesedihan dan pengendaliannya, terutama berkaitan dengan term *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* yang terdapat dalam al-Qur'an.

5. Pendekatan penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan yang digunakan merupakan salah satu dari sekian model penelitian penafsiran al-Qur'an, yakni metode tematik konseptual. Metode tematik konseptual sendiri mengacu pada sebuah penelitian terhadap konsep-konsep tertentu yang secara eksplisit tidak disebut dalam al-Qur'an, tetapi ide tentang konsep tersebut secara substansial ada dalam al-Qur'an.²¹ Dalam hal ini, penulis menghimpun ayat-ayat yang berbicara bagaimana al-Qur'an menjelaskan tentang bagaimana munculnya emosi sedih, pengendaliannya, pengeskpresiannya, dan lain-lain. Hal-hal tersebut dapat memberikan gambaran berkaitan dengan emosi kesedihan sekaligus mengenai pengendaliannya. Untuk lebih dalam memahami bahasan ini, penulis juga menggunakan ilmu psikologi sebagai pendekatannya. Dari sini kemudian dapat ditarik sebuah konsep besar mengenai emosi kesedihan dan pengendaliannya dalam al-Qur'an.

²¹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, ed. 6 (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2021), hlm. 55.

G. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan merupakan rangkaian pembahasan yang dimaksudkan untuk mempermudah pemahaman dan membantu memberikan gambaran yang sistematis tentang konten penelitian. Adapun sistematika pembahasan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Bab pertama merupakan pendahuluan yang menguraikan latar belakang yang memaparkan alasan-alasan penelitian ini dibuat serta faktor-faktor pendukungnya. Kemudian rumusan masalah yang berisi poin-poin permasalahan akademik yang dijawab pada bab-bab berikutnya. Kemudian dilanjutkan dengan pemaparan tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya terdapat kajian pustaka yang berisi ulasan beberapa literatur terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan tema yang akan penulis kaji. Kemudian terdapat metode penelitian yang berisi pemaparan mengenai langkah-langkah kerja penelitian, serta pemaparan mengenai sistematika pembahasan.

Bab kedua, membahas gambaran umum mengenai emosi sedih. Pembahasan dimulai dengan memaparkan definisi emosi sedih, penyebab emosi sedih, tahapan kesedihan, serta cara atau strategi mengatasi emosi sedih menurut tinjauan ilmu psikologi.

Bab ketiga, pada bab ini akan berisi uraian secara rinci mengenai pemaknaan lafaz *asafā*, *huzn*, dan *asā*. Pada bab ini juga akan dipaparkan ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung term *asafā*, *huzn*, dan *asā*. Pemaparan ini juga akan mencakup pemaparan jumlah dan derivasi term-term *asafā*, *huzn*, dan *asā*.

Selanjutnya juga dituliskan pengklasifikasian ayat-ayat berdasarkan periode turunnya. Pada bab ini juga dipaparkan *asbāb an-nuzūl* ayat-ayat yang berbicara *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā*.

Bab keempat, bab ini akan menguraikan tentang penafsiran term-term *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* menurut beberapa mufassir. Selanjutnya dilakukan analisis data yang merupakan pembahasan dan analisis pokok masalah yang menjadi kajian penelitian yaitu penafsiran ayat tentang pengendalian emosi sedih dan implementasinya dalam kehidupan.

Bab kelima, bab ini merupakan penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bab-bab sebelumnya dan berisi jawaban atas rumusan permasalahan akademik yang telah diangkat. Kemudian dilanjutkan dengan saran-saran yang ditujukan agar membantu penelitian-penelitian terkait yang akan datang.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil uraian-uraian yang telah dipaparkan atas telaah konsep kesedihan dan pengendaliannya dalam Al-Qur'an, dapat ditarik kesimpulan sekaligus menjawab rumusan masalah yang telah diutarakan sebelumnya, sebagai berikut.

1. Term *ḥuzn* yang disebut dalam al-Qur'an mengandung makna emosi kesedihan secara umum yang menjadi lawan dari emosi kebahagiaan. Term *asā* lebih banyak berkaitan dengan kesedihan para nabi terkait perbuatan kaum-kaumnya yang ingkar. Kedua term tersebut banyak ditemukan dalam konteks pelarangannya. Adapun term *asafā* dalam al-Qur'an lebih banyak berkaitan dengan emosi sedih yang sangat mendalam yang kadang menyertai emosi kemarahan.
2. Pengendalian emosi sedih yang terkandung dalam ayat-ayat yang berbicara terkait term *asafā*, *ḥuzn*, dan *asā* dapat ditemukan beberapa model. Dalam ayat-ayat *asafā* ditemukan model *displacement* (pengalihan) yang terpraktikkan dengan cara katarsis, *dzikrullah* dan berdoa. Pada ayat-ayat *ḥuzn* ditemukan empat model yaitu *displacement* (pengalihan), *reinforcement* (penguatan), koping, dan penyesuaian kognisi. Pada ayat-ayat *asā*, ditemukan model pengalihan dan koping.

3. Pengendalian emosi kesedihan yang disinggung al-Qur'an dapat dilakukan melalui beberapa implementasi. Model pengalihan (*displacement*) dapat diterapkan dengan 1) menjauhi sumber penyebab emosi, 2) mengalihkan fokus pikiran kepada hal di luar pemicu emosi, 3) mengingat Allah disertai doa dan istighfar, 4) mengubah persepsi yang mendukung keadaan yang dihindaki. Penyesuaian kognisi dapat diterapkan dengan 1) menyadari dan menerima bahwa sedang dilanda kesedihan, 2) mengidentifikasi penyebab 3) mencari cara praktis untuk memperbaiki cara berpikir, 4) merencanakan sesuatu yang praktis dilakukan untuk memperbaiki keadaan, 5) melatih kebiasaan positif tiap dilanda kesedihan. Model *coping* diterapkan melalui 1) menerima keadaan sedang dilanda kesedihan, 2) merenungkan dan memahami akar kesedihan, 3) mencari nilai kebaikan dibalik penyebab kesedihan, 4) memperlakukan diri dengan hal-hal positif, 5) membuat jarak dengan penyebab kesedihan. Model pengendalian melalui penguatan dapat diimplementasikan melalui cara 1) tidak berputus asa, 2) mencari tumpuan atau bantuan yang dapat mengubah cara berpikir, 3) menghayati maksud di balik dukungan yang diterima dari pihak luar, 4) meyakini bahwa bantuan atau tumpuan tersebut dapat mengatasi kesedihan, 5) bertawakkal kepada Allah.

B. Saran

Setelah menuntaskan kajian ini, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Penelitian ini masih memiliki celah-celah yang memungkinkan dijadikan problem akademik untuk menyusun penelitian

selanjutnya. Oleh karena itu, penulis berharap adanya penelitian lebih lanjut tentang konsep emosi kesedihan dan pengendaliannya dalam al-Qur'an yang lebih mendalam dan kritis sehingga dapat menambah wawasan dan khazanah pengetahuan keislaman.

Terkait adanya penelitian lebih lanjut, penulis menyarankan bahwa pengkajian makna emosi sedih yang dalam al-Qur'an diwakili oleh term *asafā*, *huzn*, dan *asā* membutuhkan pisau analisis yang lebih tajam guna mendapatkan konsep yang lebih spesifik terkait makna sedih. Pengkajian terhadap term-term tersebut bisa dilakukan melalui pendekatan kebahasaan seperti linguistik, balaghah, semantik, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Zain. *Dzikir dan Tasawuf*. Surakarta: Qaula. 2007.
- Al-Asfahani, Ar-Raghib. *Kamus Al-Qur'an: Panduan Lengkap Makna Kosakata Asing (Gharib) Dalam Al-Qur'an* terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id. 2017.
- Amanah, Siti. *Kesedihan Dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah Atas Sebab dan Solusi Kesedihan Dalam Ayat-Ayat Al-Hazan)*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2016.
- Azizah, Isnaini Mar'ah. Fauzan, Aris. *Kesehatan Jiwa Islam Telaah Terhadap Pemikiran Abu Zaid al-Balkhi dalam Buku Maşālihu al-Abdān wa al-Anfu*. Al-Murabbi: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman, Vol. 7, No. 2. 2021.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir* Jilid 2 terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani. 2013.
- _____. *Tafsir al-Munir* Jilid 3, 4, 9, 11 terj. Abdul Hayyie al Kattani, dkk. Jakarta: Gema Insani. 2013.
- _____. *Tafsir Al-Wasith* Jilid 1 terj. Muhtadi, dkk. Jakarta: Gema Insani. 2013.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima*. Jakarta: Balai Pustaka. 2018.
- Budoyono, Alief dan Lutfi Faishol. "Penerapan Konseling Kognitif Islai untuk Meningkatkan Regulasi Diri Narapidana di Lapas Kelas IIA Purwokerto", *Jurnal Prophetic: Professional, Empathy, and Islamic Counseling Journal*, Vol. 3, No. 1, Juni 2020.
- Daulay, Nurussakinah. *Pengantar Psikologi dan Pandangan Al-Qur'an tentang Psikologi*. Jakarta: Kencana. 2014.
- Ekman, Paul. *Pedoman Membaca Emosi Orang* terj. Abdul Qodir S. Yogyakarta: DIVA Press. 2013.
- Al-Farmawi, Abd. Al-Hayy. *Metode Tafsir Maudhu'iy: Sebuah Pengantar* terj. Suryan A. Jamrah. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 1994.
- Feldman, Robert S. *Pengantar Psikologi* Buku 2 terj. Petty Gina Gayatri dan Putri Nurdina Sofyan. Jakarta: Salemba Humanika. 2012.
- Gina, Petty dan Putri Nurdina (ed). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika. 2012.

- Hafidz, Abdul dan Ruysdi. "Konsep Dzikir dan Doa perspektif Al-Qur'an" *Jurnal Islamic Akademika*, Vol. 6, No.1, Juni 2019.
- Haizan, Mohammad Dzul. *Semantik Kata Huzn dalam AlQur'an: Pendekatan Semantik Toshihiko Izutsu*. Skripsi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. 2017.
- Huda, Ade Nailul. "Syndrom Baby Blues: Kesan dan Penanganan dalam Al-Qur'an". *Jurnal Misykat*, Vol. 04, No. 02, Desember 2019.
- Hude, Darwis. *Emosi: Penjelajahaan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam AlQur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga. 2006.
- Ilyas, Yunahar. *Kuliah Ulumul Qur'an*. Yogyakarta: Itqan Publishing. 2013.
- Al-Jauziyah, Ibnu al-Qoyyim. *Madarijus Saalikin* terj. Kathur Suhardi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 1999.
- Kamisatuddhuha. *Menangis dalam Pandangan Al-Qur'an*. Skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta. 2019.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an. *Asbabun Nuzul*. Jakarta:Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Balitbang dan Diklat. 2015.
- LeDoux, Joseph. *The Emotional Brain: Penopang Misterius bagi Kehidupan Emosional* terj. Daryatno. Yogyakarta: Pustaka Baca. 2011.
- M. Najih, *Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Sedih Menurut Fakhr Ad-Dīn Ar-Rāzī Dalam Tafsir Mafātīh Al-Gaib* . Skripsi UIN Walisongo Semarang. 2019.
- Machdy, Regis. *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. 2019.
- Manzur, Ibnu. *Lisān Al-'Arab* Jilid 9. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah. 2009.
- _____. *Lisān Al-'Arab* Jilid 13, 14. Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah. 2009.
- Al-Maraghi, Ahmad Mushthafa. *Tafsir Al-Maraghi* Juz 4, terj. Bahrun Abu Bakar, dkk. Semarang: Tohaputra. 1987.
- _____. *Tafsir Al-Maraghi* Juz 7, 9, 13, 16, 23, 25 terj. Bahrun Abu Bakar, dkk. Semarang: Tohaputra. 1987.
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 1, No. 2, Agustus 2017.
- Masduha. *Al-Faazh: Buku Pintar Memahami Kata-Kata dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2017.

- Mawardi dan Junaidi. *Pengantar Ulumul Qur'an*. Banda Aceh: Penerbit PeNA. 2013.
- Murwitasari, Sinta dan Bimono. "Perbedaan Kepekaan Sensitivitas Emosi pada Saat Haid dan Tidak Haid". *Jurnal Psikologi*, Vol. 6, No. 1. September 2010.
- Mustaqim, Abdul. *Epistemologi Tafsir Kontemporer*. Yogyakarta: LKiS. 2011.
- _____. *Metode Penelitian Al-Qur'an dan Tafsir*, 6 ed. Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta. 2021.
- Najati, Muhamad Utsman. *Ilmu Jiwa dalam Al Qur'an* terj. Addys Aldizar dan Tohirin Suparta. Jakarta: Pustaka Azzam. 2005.
- Nurudin. *Media Sosial Baru dan Munculnya Revolusi Proses Komunikasi*. Yogyakarta: Buku Litera. 2012.
- Pudiashuri, Ratna Dewi. *Meretas Badai Lebih Sehat Jika Menulis*. Jakarta: Kompas Gramedia. 2014.
- Putri, Dinda Aulia. *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yûsuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)*. Skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta. 2021.
- Al-Qaththan, Manna'. *Mabāhis fī 'Ulūm al-Qur'ān*. Beirut: al-Syarikah al-Muttahidah al-Tawzi'. 1973.
- Quthb, Sayyid. *Tafsir fī Zhilalil Qur'an* Jilid. 4 terj. As'ad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press 2003.
- _____. *Tafsir fī Zhilalil Qur'an* Jilid. 5, 7, 9, 10 terj. As'ad Yasin, dkk. Jakarta: Gema Insani Press. 2003.
- Ramadani, Mery. "Premenstrual Syndrome (PMS)". *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 7, No. 1. Maret 2013.
- Safaria dan Triantoro. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara. 2012.
- Said, Musafir bin. *Konseling Terapi*. Depok: Gema Insani. 2005.
- Scott, Elizabeth. "How to Deal With Negatif Emotions", dalam *Verywell Mind* <https://www.verywellmind.com/how-should-i-deal-with-negatif-emotions-3144603>, diakses tanggal 30 Agustus 2022, 01.05 WIB.
- As-Shalih, Subhi. *Mabāhis fī 'Ulūm al-Qur'ān*. Beirut: Dar al-Ilm Li al-Malayin. 1997.

- Shihab, M. Quraish. *Ensiklopedia Al-Qur'an: Kajian Kosakata*. Jakarta: Lentera Hati. 2007.
- _____. *Kaidah Tafsir: Syarat, Ketentuan, dan Aturan yang Patut Anda Ketahui dalam Memahami Al-Qur'an*. Tangerang: Lentera Hati. 2015.
- _____. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 3. Jakarta: Lentera Hati. 2002.
- _____. *Tafsir Al-Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Vol. 5, 6, 7, 8, 10, 14*. Jakarta: Lentera Hati. 2002.
- Suwenten, Made dan Indra Dewanto. *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*. Jakarta: Inspirator Academy. 2019.
- As-Suyuthi, Imam. *Asbabun Nuzul: Sebab-Sebab Turunnya Ayat A-Qur'an* terj. Andi Muhammad Syahril dan Yasir Maqasidi. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar. 2014.
- Syukur, Abdul. *Beragam Cara Terapi Gangguan Emosi Sehari-Hari*. Yogyakarta: Divapress. 2011.
- Taufiq, Muhammad Izzuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Depok: Gema Insani. 2006.
- Tekeng, Siti Nurjannah Yunus dan Asmadi Aksa. "Peranan Kepuasan Kebutuhan Dasar Psikologis dan Orientasi Tujuan Mastery Approach terhadap Belajar Berdasar Regulasi Diri". *Jurnal Psikologi* Vol. 43, No. 2. Juni 2016.
- Wahyuningsih, Pipit Anggraini. "Pemenuhan Kebutuhan Psikologi Remaja pada Tokoh Hayasaka Yukari dalam Film *Paradise Kiss* Karya Sutradara Takehiko Shinjo", *Skripsi* Prodi Pendidikan Bahasa Jepang Universitas Brawijaya, 2015.
- Wiryasaputra, Totok S. *Mengapa Berduka: Kreatif Mengelola Perasaan Duka*. Yogyakarta: Kanisius. 2003.
- Wiryasaputra, Totok S. *Grief Psychotherapy*. Yogyakarta: Pustaka Referensi. 2019.
- Wisnu Agastya, Aripin, "Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan *Multinomial Naive Bayes*", *Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi*, Vol. 9, No. 2, Mei 2020.