

Ushuly: Jurnal Ilmu Ushuluddin
DOI: 10.52431/ushuly.v5i1.3625
p-ISSN: 2830-3865
e-ISSN: 2828-9331

EKSPLORASI AYAT PENGENDALIAN EMOSI DIRI MELALUI TAFSIR IBNU KATSIR

Bintan Ainak

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang
Bintansaja49@gmail.com

Farhan Masrury

Institut Agama Islam Bani Fattah Jombang
Farhanmas91@gmail.com

Abstract: Emotional control is very important in human life, especially to reduce tension that arises due to mounting inner conflict. In this context, the Qur'an gives instructions to humans to control their emotions in order to reduce physical and psychological tensions and their negative effects. Likewise in the hadith of the Prophet SAW. Many remind their followers to always control their emotions in order to create a harmonious and balanced life. This problem of controlling emotions is very related to humans or society. Looking at the interpretation used by Ibn Katsir, he often quotes the hadiths of the Prophet or the opinions of friends and tabi'in which explain controlling emotions. Apart from that, he also analyzed verse by verse according to the order and explained the munasabah of the verses.

Keywords: Exploration, Self-control of Emotions, Tafsir Ibnu Katsir

Pendahuluan

Pengendalian emosi sangatlah penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat konflik batin yang memuncak. Bahkan Islam juga memandang kestabilan jiwa dan ruh menjadi tuntutan utama dalam kehidupan karena ia menjadi titik tolak kepada pembentukan emosi dan tingkah laku yang stabil. Agar emosi dapat terkelola dengan baik maka aktivitas akal harus benar. Aktivitas penalaran kognitif yang salah akan memunculkan emosi yang justru merugikan, baik pada diri seseorang itu maupun pada diri orang lain dengan kerugian yang membahayakan dan berakibat fatal.¹

Kegelisahan akademik yang melatarbelakangi judul skripsi ini adalah Individu yang mampu mengendalikan emosinya dengan baik, maka individu tersebut berarti cerdas secara emosional. Kecerdasan emosional merujuk pada kompetensi emosi seperti kemampuan untuk membangun motivasi, mengatasi frustrasi, mampu berempati pada orang lain serta menjaga keseimbangan antara akal pikiran dan perasaan.

Perkembangan emosional yang sehat sangat penting, baik untuk kemampuan belajar di masa kanak-kanak, ataupun untuk mencapai sukses dan kebahagiaan di masa dewasa. Mereka yang cerdas secara emosional umumnya akan lebih bahagia, lebih sehat dan lebih harmonis dalam hubungannya dengan orang lain. Sementara individu yang sulit melakukan pengendalian emosi atau tidak cerdas secara emosi akan cepat merasa frustrasi, kesepian, hampa, depresi dan cepat merasa gagal dan rasa penyesalan yang tinggi.

Ada beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik yang akan dibahas. Pertama, penelitian oleh Siti Nur Fitriani Wardah dan Muhtar Gojali tentang pengontrolan emosi dalam al-Qur'an dengan fokus pada ayat-ayat al-Qur'an.² Kedua, penelitian oleh Dinda Aulia Putri tentang Pengendalian emosi sedih menurut al-Qur'an yang

¹ Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali, "Pengendalian Emosi Perspektif Al-Qur'an", Gunung Djati Conference Series, Volume 4, Department of Al-Qur'an and Tafsir, Faculty of Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021, hlm. 554.

² Siti Nur Fitriani Wardah dan Muhtar Gojali, "Controlling Emotions the Al-Qur'an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif al-Qur'an", vol. 4 (2021).

fokus pada kajian tafsir surat yusuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi.³ Ketiga, penelitian oleh R. Rachmi Diana tentang pengendalian emosi menurut psikologi islam.⁴ Penelitian sebelumnya banyak yang menjelaskan pengertian pengendalian emosi dari berbagai aspek seperti, psikologi islam dan lainnya. Tapi kekurangannya belum ada yang membahas beberapa ayat yang mengandung pengertian pengendalian emosi diri dalam kajian tafsir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melengkapi penelitian sebelumnya yang menyajikan beberapa ayat al-Qur'an yang membahas pengendalian emosi diri yang terfokus pada kajian tafsir Ibnu Katsir.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini melibatkan penelitian kepustakaan atau *library reseach*, suatu metode yang mengumpulkan data dan informasi dengan menggunakan berbagai bahan pustaka. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka atau *library research*, yang melibatkan pengumpulan data dan informasi melalui berbagai sumber yang ada dalam perpustakaan. Fokus penelitian ini adalah pada literatur yang terkait dengan objek penelitian, khususnya beberapa kitab tafsir yang menerangkan topik yang dibahas pada penelitian tersebut. Metode penelitian yang dipakai merupakan dokumentasi literatur, yang berarti data yang digunakan sebagai referensi penelitian didapat dari bahan tertulis seperti buku, majalah, jurnal, dan sumber lainnya.

Pembahasan

Pengendalian emosi memegang peranan sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama untuk mengurangi ketegangan yang mungkin timbul sebagai dampak dari konflik internal yang intens. Dalam konteks ini, al-Qur'an memberikan panduan kepada manusia untuk mengontrol emosinya guna mengurangi tekanan fisik dan psikologis serta dampak negatifnya. Pesan serupa juga disampaikan dalam hadis Nabi SAW., yang menekankan kepada para pengikutnya untuk selalu menjaga kendali emosi guna menciptakan kehidupan

³ Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut al-Qur'an (Kajian Surat Yusuf ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)". *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah*. (Jakarta: Institut Ilmu al-Qur'an, 2021)

⁴ R. Rachmi Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam". *Jurnal Unisia* 37. no. 82. (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015).

yang harmonis dan seimbang. Sebagaimana diriwayatkan oleh al-Bukhari, Malik dan at-Tirmidzi, Abu Hurairah berkata:⁵

“Ada seseorang yang berkata kepada Nabi, nasehatilah saya! Beliau berkata: ‘Janganlah kamu marah.’ Orang itu berkata lagi beberapa kali dan Rasul tetap menjawab: ‘Janganlah kamu marah.’”

Islam bahkan menekankan bahwa stabilitas jiwa dan roh adalah tuntutan utama dalam kehidupan, karena hal ini menjadi dasar bagi pembentukan emosi dan perilaku yang stabil. Untuk mengelola emosi dengan baik, logika dan aktivitas penalaran kognitif harus berjalan dengan benar. Kesalahan dalam penalaran kognitif dapat memicu timbulnya emosi yang dapat merugikan, tidak hanya bagi individu tersebut tetapi juga bagi orang lain dengan dampak yang berbahaya dan serius.⁶

Dalam al-Qur’an, kata “ghilzhah” digunakan untuk mengungkapkan emosi marah. Kata ini berasal dari akar kata “ghalazha - yaghlizh/yaghluzhu - ghilahan/ghilzhatan” yang berarti keras. Secara aslinya, kata ini digunakan untuk menyatakan sesuatu yang keras secara fisik, seperti tanah yang keras. Namun, seiring waktu, makna kata ini berkembang dan melibatkan hal-hal baik yang bersifat fisik maupun non-fisik, seperti benda, sifat, perilaku, pikiran, dan kehidupan secara umum.⁷

Dalam al-Qur’an, kata “ghilzhah” dan bentuk-bentuk turunannya terulang sebanyak 13 kali dengan berbagai konteks penggunaan. Penggunaannya seringkali merujuk pada arti “sikap” atau perilaku yang keras. Ini mencerminkan kekhasan dan kehati-hatian dalam pemilihan kata-kata untuk menyampaikan makna tertentu dalam konteks al-Qur’an, serta penekanan pada arti sikap atau perilaku yang dapat mencakup konsep kekerasan atau ketegasan. Seperti yang terdapat pada QS. At-Taubah ayat 73, 123 dan QS. At-Tahrim ayat 9.⁸

⁵ R. Rachmy Diana, “Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam,” *Unisia* 37, no. 82, (2015), hlm. 43.

⁶ Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali, “Controlling Emotions from the Al-Qur’an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif Al- Qur ’ an” 4 (2021), hlm. 554.

⁷ Miftahul Ulya, Nurliana, dan Sukiyat, “Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur’an”, *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir)* 4, no. 2 (2021), hlm. 165.

⁸ Miftahul Ulya, Nurliana, dan Sukiyat, “Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur’an”, hlm. 165-166

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَهُمْ جَهَنَّمُ وَيُسْرُ
الْمَصِيرُ ﴿٧٣﴾

“Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka, tempat mereka ialah Jahannam. Dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya.”

Pada ayat tersebut, terdapat seruan kepada orang-orang mukmin untuk bersikap tegas terhadap orang-orang kafir dan munafik. Penggunaan kata-kata seperti “ghilzhah” dan konsep “ghalizhul qalbi” (keras hati) mencerminkan ajaran al-Qur’an yang mengajarkan pentingnya keberanian, keteguhan, dan ketegasan dalam mempertahankan keyakinan dan prinsip-prinsip Islam. Seperti yang ada di Surat Ali Imran ayat 159.⁹

Asal-usul kata “emosi” berasal dari bahasa Latin, yaitu dari kata “emovere” yang berarti “bergerak menjauh” atau “menggerakkan keluar”. Makna ini mencerminkan konsep bahwa emosi mendorong individu untuk bertindak atau bereaksi terhadap stimulus tertentu. Emosi dapat dijelaskan sebagai suatu kondisi psikologis khas yang cenderung memicu respons atau tindakan tertentu. Ini mencakup perasaan yang mungkin bersifat sementara dan muncul sebagai hasil dari rangsangan atau situasi tertentu. Lebih lanjut, ekspresi emosi sering kali melibatkan reaksi fisik atau perilaku yang dapat diamati oleh orang lain, sehingga memungkinkan komunikasi ekspresif antara individu.¹⁰

Menurut Quraisy Shihab, kata “emosi” diterjemahkan dari bahasa Arab “al-ghadlab”, yang merujuk pada kemampuan manusia untuk mengetahui hal-hal yang diartikan dari asal-usulnya. Dalam konteks ini, emosi dipahami sebagai cara khas manusia dalam memahami dan merespons realitas eksistensialnya. Hal ini mencerminkan pemahaman bahwa emosi adalah suatu bentuk pencerahan atau pemahaman yang mendalam mengenai realitas manusia.¹¹

⁹ Miftahul Ulya, Nurliana, dan Sukiyat, hlm. 166.

¹⁰ Claudia Sabrina, *Seni Mengendalikan Emosi*, (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020), hlm. 2.

¹¹ M. Quraisy Shihab, *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, cet. 1, (Bandung: Mizan, 1994), hlm. 171.

Emosi menurut para psikolog, merupakan keadaan psikologis yang mampu mengaktifkan dan mengarahkan sikap individu. Emosi seringkali dipicu oleh berbagai macam rangsangan, baik dari lingkungan eksternal maupun internal, seperti peristiwa, situasi, atau pemikiran tertentu.¹²

Dapat disimpulkan bahwa dalam konteks penelitian ini, pengendalian emosi merujuk pada kemampuan untuk menahan dan mengontrol ekspresi perasaan, baik itu kegembiraan maupun kesedihan, yang muncul secara cepat. Tujuannya adalah untuk menghindari melampiaskan ketidakpuasan, kekecewaan, atau kesalahan secara tidak terkendali. Pengendalian emosi menjadi relevan ketika situasi emosional yang tidak terkendali dapat menimbulkan konflik, tidak menyenangkan, dan menghasilkan penilaian negatif baik dari diri sendiri maupun masyarakat. Selain itu, pengendalian emosi juga diartikan sebagai respons, dorongan, dan tujuan seseorang, yang dioperasionalisasikan melalui perasaan-perasaan dan ekspresi perilaku.

Macam-macam Emosi

Daniel Goleman, seorang psikolog dan penulis terkenal, dikenal karena konsep kecerdasan emosionalnya. Dalam pandangannya, ia mengakui kompleksitas emosi dengan mencatat bahwa ada ratusan emosi dengan campuran, variasi, mutasi, dan nuansa yang berbeda. Namun, Goleman mengelompokkan emosi menjadi delapan kategori utama, yaitu amarah, kesedihan, rasa takut, kenikmatan, cinta, terkejut, jengkel, dan malu. Dari kategori tersebut, Goleman kemudian mengidentifikasi empat emosi inti atau emosi dasar, yaitu takut, marah, sedih, dan senang. Emosi-emosi ini dianggap sebagai dasar dari berbagai bentuk emosi yang lebih kompleks.¹³

Al-Qur'an, sebagai kitab suci dalam agama Islam, menyentuh banyak aspek kehidupan manusia, termasuk aspek emosional. Emosi manusia seringkali digambarkan dalam konteks peristiwa yang sedang terjadi, dan ayat-ayat al-Qur'an seringkali menyajikan pemahaman tentang emosi dengan memberikan penekanan pada perbedaan antara emosi positif dan negatif.¹⁴

¹² Laila Ningtyas, *Cara Cerdas Mengelola Emosi Remaja*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2008), hlm. 2.

¹³ Alim Sofiyani, *Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)*, Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017, hlm. 24.

¹⁴ Alim Sofiyani, hlm. 24.

Ada dua jenis emosi manusia yang dapat diklasifikasikan berdasarkan penampilannya: emosi dasar dan emosi campuran. Enam jenis emosi dasar melibatkan perasaan seperti kegembiraan, kejutan, kemarahan, kesedihan, rasa jijik, dan ketakutan, merupakan beragam ekspresi emosional yang dialami oleh manusia. Sebaliknya, emosi campuran adalah hasil dari kombinasi berbagai emosi dasar dan dipengaruhi oleh faktor budaya, mencakup perasaan malu, bangga, takut, dan variasi emosi lainnya.¹⁵

Macam-macam Pengendalian Emosi

Pengendalian emosi memiliki variasi yang perlu dipahami. Sebelum memaparkan berbagai metode pengendalian emosi, penting untuk mengetahui ciri-ciri seseorang yang mampu mengelola emosinya, seperti:¹⁶

1. Memiliki kemampuan untuk memotivasi diri.
2. Bertahan dalam menghadapi frustrasi.
3. Mengendalikan hawa nafsu.
4. Menjaga agar tidak terlalu terpengaruh oleh stress.
5. Menyelesaikan masalah atau konflik secara mandiri.
6. Membaca dan memahami perasaan orang lain dengan efektif.
7. Memiliki kecerdasan emosional yang memberikan keuntungan dalam hubungan interpersonal, politik organisasi, dan tingkat produktivitas.
8. Kemampuan untuk memantau perasaan diri sendiri atau orang lain dari waktu ke waktu.
9. Kemampuan untuk mengelola emosi dalam berbagai situasi dan kondisi tanpa membiarkan diri terbawa hawa nafsu.
10. Tidak penakut, tidak gelisah, bermoral, tegas, ramah, sosial, hangat, mampu menyesuaikan diri, terbuka, mandiri, amanah, bijaksana, adil, dan lainnya.

Kesimpulannya, individu yang bisa mengendalikan emosi ditandai dengan sifat tidak mudah tersinggung, mampu menenangkan diri saat emosi, dapat mencari solusi untuk permasalahan, melupakan amarah, berpikir sebelum bertindak, empati terhadap perasaan orang

¹⁵ Siti Nurfitriani Wardah dan Muhtar Gojali, "Controlling Emotions from the Al-Qur'an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif Al- Qur'an" 4 (2021), hlm. 550-551.

¹⁶ Slamet Dwi Priatmoko, "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010", hlm. 21.

lain, motivasi diri, ketahanan terhadap frustrasi, pemantauan perasaan individu dan orang lain, keterampilan yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan emosional dan menghindari respons yang berlebihan, serta kecenderungan untuk berbagi masalah dengan orang terdekat.

Metode Tafsir Ibnu Katsir

Ibnu Katsir menggunakan Metode Tahlili dalam tafsirnya, sebuah metode yang bertujuan menjelaskan isi ayat-ayat al-Qur'an dan seluruh aspek yang terkandung di dalamnya. Dalam metode ini, mufassir mengikuti susunan ayat sesuai dengan tartib mushaf, kemudian menyajikan arti kosa kata, penjelasan arti globalnya, membahas *munasabah* (keterkaitan), dan merinci sebab al-nuzul (sebab turunnya ayat). Selain itu, metode ini melibatkan sunnah Rasul, pendapat sahabat, tabi'in, serta pendapat para penafsir, yang seringkali dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan mufassir tersebut.¹⁷

Dalam Tafsir Ibnu Katsir, aspek kosa kata dan penjelasan arti global tidak selalu dijelaskan pada setiap ayat. Pada beberapa ayat, Ibnu Katsir memilih untuk menjelaskan arti kosa kata suatu lafaz dan memberikan penjelasan arti globalnya ketika dianggap perlu. Dalam beberapa konteks, terdapat ayat di mana suatu lafaz diberikan penjelasan arti kosa kata, sedangkan lafaz yang lain dijelaskan secara global karena mengandung suatu istilah khusus. Ibnu Katsir terkadang memberikan penjelasan secara terperinci, memperlihatkan penggunaan istilah tersebut pada ayat-ayat lain dalam al-Qur'an.¹⁸

Paparan Ayat-ayat tentang Pengendalian Emosi Diri dalam al-Qur'an:

1. غَيْظٌ

QS. Ali 'Imran: 119

هَآ أَنتُمْ أَوْلَآءِ تُحِبُّوهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لُفُوكُمْ
قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ
إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Begitulah kamu! Kamu menyukai mereka, padahal mereka tidak menyukaimu, dan kamu beriman kepada kitab-kitab semuanya. Apabila mereka berjumpa kamu, mereka berkata, “Kami beriman”, dan apabila mereka

¹⁷ Nur Faizin Maswan, hlm. 64.

¹⁸ Nur Faizin Maswan, *Kajian Deskriptif Tafsir Ibnu Katsir*, hlm. 64.

menyendiri, mereka menggigit ujung jari karena marah dan benci kepadamu. Katakanlah (kepada mereka): “Matilah kamu karena kemarahanmu itu”. Sesungguhnya Allah mengetahui segala isi hati.”

QS. Ali ‘Imran: 134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“Yaitu orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik pada waktu lapang maupun sempit. Dan orang-orang yang menahan amarahnya serta memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”

QS. Al-Mulk: 8

تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ

“Hampir-hampir (neraka) itu terpecah-pecah lantaran marah. Setiap kali dilemparkan kedalamnya sekumpulan (orang-orang kafir), penjaga-penjaga (neraka itu) bertanya kepada mereka: Apakah belum pernah datang kepadamu (di dunia) seorang pemberi peringatan?.”

2. **وَاعْلُظْ**

QS. At-Taubah: 73

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَهُمْ جَهَنَّمُ وَيَسَّرَ
الْمَصِيرَ ﴿٧٣﴾

“Hai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik itu, dan bersikap keraslah terhadap mereka, tempat mereka ialah Jahannam. Dan itu adalah tempat kembali yang seburuk-buruknya.”

QS. At-Tahrim: 9

يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَهُمْ جَهَنَّمُ وَيَسَّرَ
الْمَصِيرَ ﴿١٢٣﴾

“Wahai Nabi, berjihadlah (melawan) orang-orang kafir dan orang-orang munafik dan bersikap keraslah terhadap mereka. Tempat mereka adalah (neraka) Jahanam dan itulah seburuk-buruk tempat kembali.”

3. غِلْظَةٌ

QS. At-Taubah: 123

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً
وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ (١٢٣)

“Wahai orang-orang yang beriman, perangilah orang-orang kafir di sekitarmu dan hendaklah mereka merasakan sikap tegas darimu. Ketahuilah bahwa Allah beserta orang-orang yang bertakwa.”

4. غَلِيظٌ

QS. Ali ‘Imran: 159

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ
حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ
عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

“Maka, berkat rahmat Allah engkau (Nabi Muhammad) berlaku lemah lembut terhadap mereka. Seandainya engkau bersikap keras dan berhati kasar, tentulah mereka akan menjauh dari sekitarmu. Oleh karena itu, maafkanlah mereka, mohonkanlah ampunan untuk mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam segala urusan (penting). Kemudian, apabila engkau telah membulatkan tekad, bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal.”

QS. Hud: 58

وَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا نَجَّيْنَا هُودًا وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ بِرَحْمَةٍ مِنَّا وَنَجَّيْنَاهُمْ مِّنْ عَذَابٍ غَلِيظٍ ﴿٥٨﴾

“Ketika keputusan (azab) Kami datang, Kami selamatkan Hud dan orang-orang yang beriman bersamanya dengan rahmat Kami. Kami selamatkan (pula) mereka (di akhirat) dari azab yang dahsyat.”

QS. Ibrahim: 17

يَتَجَرَّعُهُ وَلَا يَكَادُ يُسِيغُهُ وَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَمَا هُوَ بِمَيِّتٍ وَمِنْ وَرَائِهِ عَذَابٌ غَلِيظٌ ﴿١٧﴾

“Diteguk-teguknya (air nanah itu), dia hampir tidak bisa melelannya, dan datanglah (bahaya) maut kepadanya dari segenap penjuru, tetapi dia tidak kunjung mati. Di hadapannya (masih ada) azab yang berat.”

QS. Luqman: 24

نُتِّعَهُمْ قَلِيلًا ثُمَّ نَضْطَرُّهُمْ إِلَىٰ عَذَابٍ غَلِيظٍ ﴿٢٤﴾

“Kami membiarkan mereka bersenang-senang sebentar, kemudian Kami memaksa mereka (masuk) ke dalam azab yang keras.”

QS. Fussilat: 50

وَلَئِنْ أَدْقْنَاهُ رَحْمَةً مِنَّا مِنْ بَعْدِ ضَرَاءٍ مَسَّتْهُ لَيَقُولَنَّ هَذَا لِي وَمَا أَظُنُّ السَّاعَةَ قَائِمَةً وَلَئِنْ رُجِعْتُ إِلَىٰ رَبِّي إِنَّ لِي عِنْدَهُ لَلْحُسْبَىٰ فَلَنُنَبِّئَنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِمَا عَمِلُوا وَلَنُذِيقَهُمْ مِّنْ عَذَابٍ غَلِيظٍ ﴿٥٠﴾

“Jika Kami menganugerahkan kepadanya suatu rahmat dari Kami setelah ditimpa kesusahan, pastilah dia akan berkata, “Ini adalah hakku dan aku tidak yakin bahwa hari Kiamat itu akan terjadi. Jika (ternyata) aku dikembalikan kepada Tuhanku, sesungguhnya aku akan memperoleh kebaikan di sisi-Nya.” Maka, sungguh, Kami akan memberitahukan kepada orang-orang yang kufur tentang apa yang telah mereka kerjakan dan sungguh Kami benar-benar akan menimpakan kepada mereka azab yang sangat berat.”

5. غَلاظٌ

QS. At-Tahrim: 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ ﴿٦﴾

“Wahai orang-orang yang beriman, jagalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu. Penjaganya adalah malaikat-malaikat yang kasar dan keras. Mereka tidak durhaka kepada Allah terhadap apa yang Dia perintahkan kepadanya dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan.”

6. كَظِيمٌ

QS. Yusuf: 84

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ فَوَيْضَتٌ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهَوَّ كَظِيمٌ ﴿٨٤﴾

“Dia (Ya‘qub) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, “Alangkah kasihan Yusuf,” dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan).”

Contoh Penafsiran Ayat Pengendalian Emosi Diri

Al-Mulk [67]: 8

تَكَادُ تَمَيَّزُ مِنَ الْغَيْظِ كُلَّمَا أُلْقِيَ فِيهَا فَوْجٌ سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ

“Hampir-hampir (neraka) itu terpecah-pecah lantaran marah. Setiap kali dilemparkan kedalamnya sekumpulan (orang-orang kafir), penjaga-penjaga (neraka itu) bertanya kepada mereka: Apakah belum pernah datang kepadamu (di dunia) seorang pemberi peringatan?.” (QS. Al-Mulk: 8)

a) Tafsir Ayat

Allah Ta’ala berfirman وَ “Dan”, Kami siapkan: لِلَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ عَذَابٌ جَهَنَّمَ وَيَسُوءُ الْمَصِيرُ “Orang-orang yang kafir

kepada Rabb-nya, memperoleh adzab Jahannam. Dan itulah seburuk-buruk tempat kembali.” Yakni, tempat kembali yang paling jelek. إِذَا أُلْقُوا فِيهَا سَمِعُوا لَهَا شَهِيْقًا “Apabila mereka dilemparkan ke dalamnya, mereka mendengar suara neraka yang mengerikan.” Ibnu Jarir mengatakan: وَهِيَ تَفُوْرُ “Yakni, suara jeritan.” “Sedang neraka itu menggelegak.” Ats-Tsauri mengatakan: “Neraka itu menggodok mereka, seperti sedikit biji-bijian yang dimasak di air yang sangat banyak.”

Firman Allah SWT. تَكَادُ تَمَيْرُ مِنَ الْغَيْطِ “Hampir-hampir (neraka) itu terpecah-pecah lantaran marah.” Yakni, hampir saja sebagian terpisah dari sebagian lainnya karena kemarahannya yang memuncak kepada mereka dan kekesalannya kepada mereka.

كُلَّمَا أَلْقِيَا فِيهَا فَوْجٌ سَأَلْتَهُمْ خَزَنَتُهُ أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ. قَالُوا بَلَىٰ قَدْ جَاءَنَا نَذِيرٌ فَكَذَّبْنَا وَقُلْنَا مَا نَزَلَ اللَّهُ مِنْ شَيْءٍ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ كَبِيرٍ

“Setiap kali dilempar ke dalamnya sekumpulan (orang-orang kafir), penjaga-penjaga (neraka itu) bertanya kepada mereka: ‘Apakah belum pernah datang kepadamu (di dunia) seorang pemberi peringatan?’ Mereka menjawab: ‘Benar ada.’ Sesungguhnya telah datang kepada kami seorang pemberi peringatan, maka kami mendustakan(nya) dan kami kattakan, ‘Allah tidak menurunkan sesuatu pun, kamu tidak lain hanyalah di dalam kesesatan yang besar.’”

Allah SWT. menyebutkan keadilan-Nya kepada makhluk-makhluk-Nya dan bahwasannya Dia tidak akan mengadzab seorangpun melainkan setelah disampaikan hujjah kepadanya serta dikirimkan utusan kepadanya. Dan demikianlah mereka melemparkan celaan kepada diri mereka sendiri dan menyesal pada hari dimana penyesalan sudah tidak bermanfaat lagi bagi mereka. Lalu mereka berkata, لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ “Sekiranya kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu), niscaya tidaklah kami termasuk penghuni neraka yang menyala-nyala.” Maksudnya, seandainya

kami memiliki akal yang dapat kami manfaatkan atau mendengar kebenaran yang diturunkan oleh Allah, niscaya kami tidak akan pernah kafir kepada-Nya dan melakukan tipu daya terhadap-Nya, tetapi kami tidak mempunyai pengertian yang dapat kami pergunakan untuk memahami apa yang dibawa oleh para Rasul. Dan kami juga tidak memiliki akal pikiran yang dapat membimbing kami untuk mengikuti mereka. Allah Ta'ala berfirman *فَاعْتَرَفُوا بِذَنبِهِمْ فَسُحْقًا لِأَصْحَابِ السَّعِيرِ* “Mereka mengakui dosa mereka. maka kebinasaanlah bagi penghuni-penghuni neraka yang menyala-nyala.”¹⁹

b) Munasabah Ayat

Al-Mulk ayat (6-11) memiliki hubungan makna yang sangat erat. Karena, saling berkesinambungan antara satu ayat dengan ayat lainnya.

Berikut analisis hubungan makna ayat 6-11:

“6. Orang-orang yang kafir kepada Rabb-nya, memperoleh adzab Jahannam. Dan itulah seburuk-buruk tempat kembali. 7. Maka, apabila mereka dilemparkan ke dalamnya, mereka mendengar suara neraka yang membara. 8. Nyaring dan mengaum, sedangkan nyala api membakar. 9. Maka hampir-hampir pecah-pecah bumi itu, dan hampir-hampir terbelah-belah olehnya. 10. Dan jika Allah SWT tidak menjaga bumi ini dari kehancuran yang disebabkan oleh perbuatan hamba-hamba-Nya, niscaya bumi ini akan binasa dengan sebab perbuatan mereka itu. 11. Tetapi, Allah tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada seluruh alam semesta ini, sebagai bentuk kasih sayang-Nya kepada makhluk-makhluk-Nya.

c) Analisis Ayat

Ayat 6: Memperkenalkan azab Jahannam sebagai konsekuensi bagi orang-orang yang kafir kepada Tuhannya.

Ayat 7-8: Menjelaskan suasana dalam neraka dengan suara dan nyala api yang mengerikan ketika orang-orang kafir dilemparkan ke dalamnya.

Ayat 9: Menggambarkan dampak dari kekuatan neraka yang hampir membuat bumi pecah-pecah dan terbelah-belah.

¹⁹ Ibnu Katsir, *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 8.3, (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2005), hlm. 240.

Ayat 10: Menyiratkan bahwa Allah SWT melindungi bumi dari kehancuran yang mungkin disebabkan oleh perbuatan buruk hamba-Nya.

Ayat 11: Menekankan rahmat dan karunia Allah yang meliputi seluruh alam semesta, menunjukkan kasih sayang-Nya kepada seluruh makhluk.

Dengan demikian, ayat-ayat tersebut membentuk kesatuan makna yang menggambarkan konsekuensi bagi orang-orang kafir, keadaan dalam neraka, dampak kekuatan neraka, perlindungan Allah terhadap bumi, dan rahmat-Nya yang meliputi seluruh alam semesta. Kesenambungan ini menciptakan gambaran yang utuh tentang keadilan Allah dan kasih sayang-Nya yang melingkupi segala sesuatu.

Ada sisi menarik dari penafsiran Ibnu Katsir ini dibandingkan penafsiran lainnya yaitu terletak pada gaya penafsiran yang kuat dalam menghadirkan gambaran emosional dan simbolik, serta penekanan terhadap konteks keimanan dan akibat mendustakan kebenaran.

Gaya penafsirannya naratif dan menghidupkan makna. Beliau memiliki gaya menggabungkan tafsir ayat dengan hadis dan atsar salaf, yang membuat penjelasannya sangat hidup dan menggetarkan jiwa. Pada ayat 8 diatas, beliau menggambarkan neraka seolah-olah makhluk hidup yang penuh kemarahan dan siap meledak, menciptakan kesan emosional yang dalam pada pembaca.

Fokusnya penafsiran tersebut pada akibat pendustaan, bukan hanya emosi yang menekankan bahwa kemurkaan neraka bukan sekedar tentang emosi, tapi simbol akibat kekufuran dan pembangkangan. Ini yang berbeda dengan mufassir lain yang mungkin hanya menguraikan aspek metaforis (kiasan) atau kosmologis (struktur alam semesta dan keberadaan nyata) neraka.

Contoh singkat penafsiran al-Qurthubi:

Firman Allah: “تَكَادُ تَمَيَّرُ مِنَ الْغَيْظِ”, maksudnya: ia terkoyak-koyak dan terpisah-pisah satu dengan yang lain. Said bin Jubair, Ibnu Abbas, Ad-Dhahak, dan Ibnu Zaid berkata: ia menyebar. “مِنَ الْغَيْظِ” sangat marah terhadap musuh Tuhan Yang Maha Esa. Dikatakan: “مِنَ الْغَيْظِ”: dari mendidih. Asal

kata "كَلَّمَا أَلْقِي فِيهَا فَوْجٌ" "تَتَمَيَّرُ" adalah "تَمَيَّرُ" maksudnya sekelompok orang kafir. "سَأَلَهُمْ خَزَنَتُهَا" sebagai teguran dan peringatan: "أَلَمْ يَأْتِكُمْ نَذِيرٌ" yaitu seorang utusan di dunia untuk memberi peringatan kepadamu tentang hari ini, agar kamu berhati-hati.²⁰

Dari sini dapat dipaparkan perbedaan penafsiran Ibnu Katsir dengan tafsir lain seperti al-Qurthubi yaitu kalau Ibnu Katsir gaya penafsirannya naratif dan berbasis atsar, kalau al-Qurthubi lebih sistematis; fokus Ibnu Katsir pada gambaran kemurkaan neraka terhadap orang kafir, kalau al-Qurthubi pada moral etika; Ibnu Katsir menjelaskan emosi neraka sebagai simbol murka yang hidup, kalau al-Qurthubi emosi manusia dalam konteks takwa; tafsir Ibnu Katsir pesannya adalah peringatan akan siksa akibat mendustakan kebenaran, kalau pesannya dari al-Qurthubi adalah pujian terhadap orang yang menahan amarah.

Penutup

Pengendalian emosi merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang sangat ditekankan dalam ajaran Islam. Kestabilan emosi tidak hanya memengaruhi kesehatan psikologis seseorang, tetapi juga berdampak pada hubungan sosial dan spiritualnya. Emosi yang tidak terkelola dapat menimbulkan kerugian besar baik secara pribadi maupun sosial. Dalam al-Qur'an dan hadis, pengendalian emosi dikaitkan dengan kualitas keimanan dan akhlak, dimana Allah dan Rasul-Nya menekankan pentingnya menahan amarah, bersikap sabar, dan berperilaku lembut dalam kehidupan bermasyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa al-Qur'an menyentuh aspek pengendalian emosi melalui berbagai kata kunci seperti *ghaizh*, *ghilzhah*, dan *ghalizhul qalbi*, yang menggambarkan ekspresi emosi seperti kemarahan dan kekerasan sikap dalam konteks yang berbeda. Tafsir Ibnu Katsir, sebagai salah satu rujukan utama, menjelaskan ayat-ayat tersebut dengan pendekatan *tahlili*, menyusun makna secara

²⁰ Abi Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakar al-Qurthubi, *Jami' Ahkamil Qur'an*, Juz 21 (Beirut: Ar-Risalah, 2006) hlm. 119-120.

sistematis dan mengaitkannya dengan hadis serta pendapat ulama' salaf.

Dengan memahami makna-makna tersebut, pengendalian emosi tidak hanya dipahami dari sisi psikologis, tetapi juga spiritual dan moral. Individu yang mampu mengendalikan emosinya akan lebih bijaksana, adil, dan mampu menjaga keharmonisan dalam relasi sosial. Oleh karena itu, integrasi antara konsep kecerdasan emosional modern dan ajaran al-Qur'an dapat menjadi dasar penting dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Daftar Pustaka

- Al-Qurthubi, Abi Abdillah Muhammad bin Ahmad bin Abi Bakar. *Jami' Ahkamil Qur'an*, Juz 21 (Beirut: Ar-Risalah, 2006).
- Diana, R. Rachmy. "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam". *Jurnal Unisia* 37. no. 82. (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015)
- Dinda Aulia Putri, "Pengendalian Emosi Sedih Menurut al-Qur'an (Kajian Surat Yusufayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)". *Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah*. (Jakarta: Institut Ilmu al-Qur'an, 2021).
- Katsir, Ibnu. *Tafsir Ibnu Katsir*, Jilid 2.2 (Bogor: Pustaka Imam Syafi'i, 2003).
- Miftahul Ulya, Nurliana, dan Sukiyat. "Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an". *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir)* 4, no. 2 (2021).
- Ningtyas, Laila. *Cara Cerdas Mengelola Emosi Remaja* (Yogyakarta: Andi Offset, 2008).
- Priatmoko, Slamet Dwi. "Upaya Meningkatkan Pengendalian Emosi Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Remaja Di Panti Asuhan Yayasan Al-Hidayah Desa Desel Sadeng Kecamatan Gunung Pati Semarang Tahun 2010" (Semarang: Universitas Negeri Semarang, 2011).
- Sabrina, Claudia. *Seni Mengendalikan Emosi* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2020).

Shihab, M. Quraisy. *Lentera Hati: Kisah dan Hikmah Kehidupan*, cet. 1. (Bandung: Mizan, 1994).

Siti Nurfitriani Wardah and Muhtar Gojali, "Controlling Emotions the al-Qur'an Perspective Pengendalian Emosi Perspektif al-Qur'an". Gunung Djati Conference Series vol. 4. Departement of al-Qur'an and Tafsir, Faculty of Ushuluddin (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021).

Sofiyan, Alim. *Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)*. Skripsi (UIN Raden Intan Lampung, 2017).