

Pengelolaan Emosi Sedih dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Maudhū'ī Farmāwī

Popi Maspupah^{1*}, Izzah Faizah Siti Rusydati Khaerani², dan Ali Masrur³

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung; mspupahpiii@gmail.com

² UIN Sunan Gunung Djati Bandung; izzahfaizah76@gmail.com

³ UIN Sunan Gunung Djati Bandung; alimasrur@yahoo.com

* Correspondence

Abstract: Sadness is an important emotion that humans naturally experience. However, sadness often has negative impacts on mental, social, and spiritual aspects. This study aims to analyze the interpretation of Qur'anic verses on managing sad emotions and explore their relevance in modern life. This research employs a qualitative approach using the *maudhū'ī* (thematic) interpretation method. Data were collected through systematic study of Qur'anic exegetical sources and relevant psychological literature. The results show that verses about sadness are more often found in *Makkīyah* surahs, which emphasize individual strength in facing sadness due to rejection and oppression. *Madaniyyah* verses, in contrast, are more collective and emphasize social strengthening in defending religion. The forms of emotional management of sadness in the Qur'an include: (1) *displacement*, in the form of catharsis and *dhikrullāh*; (2) *cognitive adjustment*, in the form of positive attribution (*ḥusnuzann*); and (3) *coping*, in the form of patience and gratitude, forgiveness, and adaptation-*adjustment*. These findings suggest that the Qur'an offers a comprehensive framework for emotional regulation that remains relevant to contemporary psychological contexts.

Keywords: *Al-Qur'an; management; sadness.*

Abstrak: Kesedihan merupakan emosi penting yang secara fitrah dialami manusia. Namun, kesedihan seringkali membawa dampak negatif pada mental, sosial, dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang pengelolaan emosi sedih serta menggali relevansinya dalam kehidupan modern. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tafsir *maudhū'ī* (tematik).

Data dikumpulkan melalui telaah sistematis terhadap sumber-sumber tafsir Al-Qur'an dan literatur psikologi yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat tentang kesedihan lebih banyak ditemukan dalam surah-surah *Makkīyah*, yang menekankan kekuatan individu dalam menghadapi kesedihan akibat penolakan dan penindasan. Ayat-ayat *Madaniyyah* lebih bersifat kolektif dan menekankan penguatan sosial dalam memperjuangkan agama. Adapun bentuk-bentuk pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur'an meliputi: (1) pengalihan (*displacement*), berupa katarsis dan *dhikrullāh*; (2) penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*), berupa atribusi positif (*husnuẓann*); dan (3) *coping* (penanggulangan), berupa sabar dan syukur, pemberian maaf, serta adaptasi-*adjustment*. Temuan ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menawarkan kerangka komprehensif regulasi emosi yang tetap relevan dengan konteks psikologi kontemporer.

Kata Kunci: *Al-Qur'an; emosi sedih; pengelolaan.*

PENDAHULUAN

Dalam perbincangan kesehatan mental global saat ini, tantangan emosional menjadi isu yang semakin mendesak. Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan peningkatan signifikan dalam angka depresi dan gangguan kecemasan di berbagai belahan dunia, termasuk di masyarakat Muslim yang kini menghadapi pergeseran gaya hidup akibat digitalisasi masif (World Health Organization, 2022). Fenomena *fear of missing out* (FOMO), tekanan sosial media, serta *cyberbullying* telah menciptakan ruang baru bagi munculnya kesedihan yang kronis dan sulit terdeteksi (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Dalam konteks ini, diskursus mengenai kesehatan mental bukan lagi sekadar bahasan psikologi klinis, melainkan telah menjadi kebutuhan eksistensial.

Di sisi lain, pengendalian terhadap kesedihan sering kali terjebak dalam dikotomi antara pendekatan medikalisasi murni dan pengabaian spiritual. Al-Qur'an, sebagai *hudan* (petunjuk) dan *syifa'* (obat), menawarkan paradigma yang melampaui sekadar manajemen emosi berbasis perilaku; ia menawarkan integrasi kognitif-spiritual. Melalui metode tafsir *maudhū'ī* (tematik), penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk membedah ayat-ayat tentang kesedihan secara tekstual, tetapi juga mengonstruksi kerangka *coping* (penanggulangan) yang kokoh dan aplikatif.

Pentingnya penelitian ini juga didasari oleh adanya gap akademis. Meskipun banyak penelitian membahas sabar atau syukur secara parsial, sedikit yang mengintegrasikan mekanisme penanggulangan emosi sedih secara komprehensif dalam narasi sejarah Nabi yang dialektis. Dengan mendudukan kisah para nabi bukan sebagai narasi masa lalu, melainkan sebagai studi kasus psikologis, Al-Qur'an menunjukkan bahwa ia adalah panduan yang *ṣālihun li kulli zamān wa makān*. Penelitian ini hadir untuk menjembatani keterputusan antara literatur tafsir klasik dengan kebutuhan terapi jiwa di era modern, memberikan kerangka kerja yang tidak hanya menenangkan secara spiritual, tetapi juga logis secara psikologis."

Emosi sedih merupakan bagian dari fitrah yang secara alami melekat pada diri setiap manusia. Pada titik tertentu, setiap individu mengalami perasaan kehilangan, kekecewaan, atau keterpurukan yang memunculkan emosi sedih. Hal ini menjadi *sunnatullāh* yang telah Allah Swt. tetapkan di dunia, manusia tak dapat mengelak sedikitpun. Kesedihan menjadi sebuah hal yang tak dapat dihindari dan menjadi sesuatu yang berbahaya bahkan sulit diobati jika tidak dikelola dengan tepat (Al-Mansor, 2001).

Dalam perspektif psikologi, sedih dikategorikan sebagai emosi dasar manusia. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya teori yang digagas oleh para ahli mengenai pengelompokkan emosi. Shaver dkk mengidentifikasi ada enam kategori emosi dasar, di antaranya cinta, gembira, marah, sedih, takut, dan terkejut (Shaver, Schwartz, Kirson, & O'Connor, 1987; Mohammed, 2017). Daniel Goleman menyebutkan emosi dasar ada empat yaitu takut, sedih, senang, dan marah (Sofiyan, 2019). Sementara Paul Ekman mengkategorikan ada enam emosi dasar, yaitu senang, sedih, takut, jijik, marah, dan terkejut (Aswari & Diana, 2016).

Emosi mendorong seseorang untuk berperilaku secara alamiah sebagai respon dari rangsangan yang diterima oleh dirinya. Misalnya, ketika seseorang dihadapkan pada kondisi yang tidak menyenangkan dan tidak diharapkan terjadi, muncul perasaan sedih yang mendorong individu untuk menangis, mengeluh, atau menarik diri dari lingkungannya. Hal tersebut merupakan mekanisme alami yang membantu individu menyalurkan tekanan batin yang dirasakan (Goleman, 1996). Hal ini wajar selama disikapi dengan tepat. Namun, bagi individu yang tidak mampu mengelola emosinya dengan baik, kesedihan seringkali membawa dampak negatif, seperti kehilangan motivasi, penarikan diri secara berlebihan, serta berdampak pada kesehatan fisik (Suwenten & Dewanto, 2019).

Pada kenyataannya, ada sebagian orang yang menyikapi kesedihan dengan cara yang tidak tepat. Kesedihan membuat seseorang jatuh dan larut dalam tekanan sehingga

membawa pikiran-pikiran negatif. Hal tersebut dapat mempengaruhi keseluruhan sistem kerja tubuh dan terjadinya kekacauan secara hormonal. Gejalanya dapat berupa rasa khawatir atau takut berlebihan, panik dan tegang, merasa gelisah, sulit konsentrasi, dan bahkan dapat mengganggu aktivitas harian. Seperti halnya perubahan pola tidur, penurunan nafsu makan, pikiran tidak jernih sehingga menimbulkan perilaku negatif, bahkan ada keinginan untuk mengakhiri hidup. Permasalahan seperti ini menjadi fenomena yang menakutkan dan perlu diwaspadai, karena dapat memberi mudarat baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Dalam ranah sosial, individu yang sedang mengalami kesedihan cenderung menarik diri dari aktivitas sosial, mengalami penurunan motivasi, atau membutuhkan dukungan emosional dari lingkungan sekitarnya (Ekman, 2004).

Melihat berbagai fenomena tersebut, masalah kesehatan mental yang menyebabkan orang berperilaku negatif terhadap diri sendiri ataupun orang lain dapat terjadi karena minimnya pemahaman seseorang dalam memvalidasi dan mengendalikan emosi dalam dirinya. Hal ini dapat berakibat fatal jika terus dibiarkan. Karena selain merugikan diri sendiri, emosi negatif juga bisa mendorong seseorang melakukan kejahatan yang merugikan orang lain. Sehingga penting bagi setiap individu untuk memahami cara mengendalikan emosi negatif, salah satunya kesedihan agar tidak terjatuh pada lubang yang dapat menjerumuskan diri pada kehancuran.

Al-Qur'an banyak mengisahkan kesedihan yang dialami umat manusia di masa lalu, yang konteksnya masih relevan dengan masa sekarang dan masa yang akan datang. Hal tersebut menunjukkan bahwa Al-Qur'an bukan sekedar menyampaikan informasi sejarah dan kisah lama yang pernah terjadi. Namun lebih jauh Al-Qur'an ingin memberikan gambaran kepada manusia bahwa setiap kisah mengandung aspek hikmah yang di dalamnya berisi pelajaran serta tuntutan yang dapat diamalkan. Faktor inilah yang membuat posisi Al-Qur'an berbeda dengan kitab-kitab yang hadir sebelumnya. Al-Qur'an menjadi *ṣālihun li kulli zamān wa makān*, yakni menjadi tuntunan bagi seluruh umat dan senantiasa relevan dengan perkembangan zaman dan tempat (Ismail, 2008). Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan karena penulis hendak menganalisis tinjauan Al-Qur'an tentang bagaimana cara mengelola emosi, khususnya kesedihan.

Cara mengendalikan emosi sedih adalah dengan bersabar, berdoa dengan penuh kekhusyukan dan pengharapan pada Allah Swt., serta berupaya untuk mengatasi permasalahan yang menjadi penyebab kesedihan (Putri, 2021). "*Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)*" yang

ditulis oleh Dinda Aulia Putri pada tahun 2021, mengungkapkan bahwa Terdapat kesamaan antara penelitian ini dengan penelitian penulis, yaitu membahas mengenai emosi sedih dengan pendekatan psikologi. Sementara perbedaannya terletak pada objek ayat yang diteliti, skripsi ini berfokus pada QS. Yusuf ayat 86, sedangkan penelitian penulis akan berfokus pada ayat-ayat sedih secara tematik dalam Al-Qur'an (Putri, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini tergolong penelitian kualitatif yang disajikan secara deskriptif-analitis. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan psikologi untuk membaca dan menganalisis teks Al-Qur'an. Metode tafsir yang dipilih adalah metode tematik (*maudhū'ī*), yang dikembangkan oleh al-Farmawi (1994), yaitu metode yang menghimpun ayat ayat Al-Qur'an yang memiliki tema yang sama, lalu menganalisisnya secara komprehensif untuk menemukan konsep yang utuh (Al-Farmāwī, 1994).

Sumber data primer penelitian ini adalah Al-Qur'an dan kitab-kitab tafsir mu'tabar, di antaranya *Tafsir al-Miṣbāḥ* karya M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Munir* karya Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir al-Qurṭubī* karya Imam al-Qurṭubī, dan *Tafsir Fī Zilāl Al-Qur'ān* karya Sayyid Quṭb. Sumber data sekunder mencakup literatur psikologi dan studi keislaman yang relevan dengan tema pengelolaan emosi sedih.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan tahapan: (1) identifikasi dan inventarisasi ayat-ayat yang mengandung lafaz atau konteks kesedihan menggunakan mu'jam al-mufahras; (2) klasifikasi ayat berdasarkan konteks kesedihan dan periodenya (*Makkīyah/Madaniyyah*); (3) analisis penafsiran ayat-ayat terpilih dengan perspektif psikologi; dan (4) sintesis temuan untuk mengidentifikasi pola pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur'an.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sedih Dalam Perspektif Psikologi

Sedih merupakan reaksi emosional terhadap situasi yang memicu perasaan kehilangan, kekecewaan, atau kegagalan. Kondisi ini ditandai dengan perasaan muram, putus asa, kesepian, dan ketidakberdayaan. Intensitasnya dapat beragam dari ringan sampai ekstrem, tergantung pada penyebab dan konteks situasi yang terjadi (Zamimah & Dinda, 2021). Respons emosional tersebut muncul karena dipicu oleh peristiwa yang menyakitkan. Meski begitu, perasaan sedih bersifat sementara dan dapat mereda seiring dengan adaptasi dan

perubahan situasi, serta dialihkan dengan pengalaman positif lainnya (Aswari & Diana, 2016).

Emosi sedih muncul sebagai gambaran rasa yang tidak menyenangkan dan dapat dilihat melalui ekspresi seseorang. Ekspresi emosi sedih dapat beragam, seperti halnya wajah muram, badan lesu, menangis, bahkan mengasingkan diri (Sabrina, 2020). Kesedihan mendorong individu untuk melakukan penyesuaian diri dan cenderung menurunkan tingkat energi. Namun jika berlebihan, maka berpotensi mengganggu fungsi metabolisme tubuh (Dewi & Yusri, 2023).

Beberapa ahli mengklasifikasikan kesedihan sebagai salah satu bentuk emosi negatif, yaitu emosi yang identik dengan perasaan tidak menyenangkan dan membawa individu pada perasaan negative (Ekman, 2004). Kesedihan dapat terjadi ketika seseorang kehilangan sesuatu yang dianggap bernilai secara personal. Karena kehilangan atau ketidaktercapaian tersebut, seseorang akan merasakan sakitnya kehilangan dan perasaannya menjadi tidak terkontrol. Rasa ini juga dapat diartikan sebagai refleksi ketidakmampuan individu untuk menghadapi problem yang terjadi. Jika keadaan ini terus berkelanjutan maka akan sangat berdampak pada kesehatan psikis maupun fisik (Rahmansyah, Anwar, & Munandar, 2023).

Beberapa dampak yang dapat ditimbulkan dari kesedihan yang berkepanjangan di antaranya; menurunkan motivasi, mengganggu konsentrasi, serta memicu perasaan tak berdaya atau putus asa yang dapat mengganggu kesehatan mental individu (Al-Mansor, 2001). Sementara dari sisi fisik, emosi sedih dapat menurunkan kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, mengganggu pola makan, serta menurunkan daya tahan tubuh seseorang. Selain itu, kesedihan yang tidak tersalurkan dengan baik dapat mempengaruhi hubungan sosial dan menurunkan kualitas komunikasi interpersonal karena individu tersebut menarik diri dari lingkungannya (Zamimah & Dinda, 2021).

Emosi sedih sangat penting karena korelasinya kuat dengan gangguan kecemasan dan depresi. Pemahaman mengenai cara individu mengelola kesedihan dapat memberikan peran signifikan dalam menelaah sistem regulasi emosi secara menyeluruh serta dampaknya terhadap kesehatan mental (Zaid, Hutagalung, Abd Hamid, & Taresh, 2025). Namun di lain sisi, kesedihan juga dapat memberikan dampak positif dalam beberapa situasi tertentu. Misalnya, kesedihan dapat meningkatkan pemikiran individu secara rasional, konkret, dan mendorong adanya perubahan. Selain itu, dengan pengalaman kesedihan seseorang dapat mengatur emosinya dengan lebih baik di masa mendatang (Homer, 2021).

Untuk lebih memahami kesedihan yang dialaminya, setiap individu harus memahami tingkatan emosi sedih. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Elisabeth Kubler-Ross yang dikenal dengan istilah *Five Stages of Grief*. Teori ini menggambarkan proses emosional yang secara umum dialami oleh seseorang ketika menghadapi kehilangan (Kübler-Ross, 1969; Santrock, 2022). Di antara tahapannya adalah sebagai berikut:

1. *Denial* (penolakan)

Pada tahap ini individu cenderung sulit menerima kenyataan yang terjadi dan menghindari fakta sebagai bentuk mekanisme perlindungan diri.

2. *Anger* (kemarahan)

Pada tahap ini individu mulai menyadari kenyataan pahit yang terjadi, namun belum sepenuhnya dapat menerimanya. Rasa marah atau frustrasi muncul sebagai respons emosional terhadap situasi yang tidak diharapkan, sering kali diarahkan kepada orang lain atau diri sendiri.

3. *Bargaining* (tawar-menawar)

Pada tahap ini seseorang akan berupaya mengubah kenyataan yang sulit diterima dengan membuat kesepakatan secara emosional. Upaya ini dilakukan untuk mendapatkan kembali kendali diri atas situasi yang terasa tidak adil atau menyakitkan.

4. *Depression* (depresi)

Tahap ini muncul ketika seseorang mulai menyadari sepenuhnya kenyataan yang tidak dapat diubah. Fase ini dapat membuat seseorang menarik diri dari lingkungan sosial dan kehilangan motivasi untuk menjalani aktivitas sehari-hari.

5. *Acceptance* (penerimaan)

Tahap terakhir yaitu ketika individu mulai menerima kenyataan secara emosional dan rasional. Penerimaan bukan berarti individu baik-baik saja dengan apa yang terjadi, namun mulai berdamai dengan situasi yang tidak dapat diubah dan menemukan cara untuk melanjutkan hidup dengan lebih tenang dan stabil.

Bentuk Emosi Sedih dalam Al-Qur'an

Pengungkapan emosi sedih dalam Al-Qur'an dapat diketahui melalui penelusuran pada term-term yang membahas mengenai kesedihan. Fenomena kesedihan dalam Al-Qur'an tidak hanya disebutkan dalam konteks individu, tetapi juga muncul dalam berbagai situasi sosial, spiritual, dan historis umat. Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif tentang bentuk pengelolaan emosi sedih, diperlukan tahap awal berupa inventarisasi terhadap ayat-

ayat yang mengandung lafadz, konteks, atau makna kesedihan. Inventarisasi ini menjadi langkah penting dalam mengidentifikasi pola-pola penyebab, bentuk ekspresi, serta solusi yang ditawarkan dalam teks Al-Qur'an yang kemudian dapat dianalisis lebih lanjut dalam kerangka tematik.

Berdasarkan pencarian ayat menggunakan kata kunci dan makna yang berkaitan, peneliti menemukan 20 bentuk kata dalam 15 ayat yang relevan dengan tema kesedihan dan cara mengelolanya dalam Al-Qur'an, yakni terdapat pada: QS. Al-Taubah [9]: 40, QS. Al-An'am [6]: 33, QS. Thaha [20]: 40, QS. Al-Qashash [28]: 7, QS. Al-Qashash [28]: 13, QS. Ali Imran [3]: 139, QS. Ali Imran [3]: 153, QS. Maryam [19]: 24, QS. Al-Taubah [9]: 92, QS. Yusuf [12]: 84, QS. Yusuf [12]: 86, QS. Ali Imran [3]: 154, QS. Al-A'raf [7]: 150, QS. Thaha [20]: 86, dan QS. Al-Syu'ara [26]: 13. Dilihat dari periodenya, terdiri dari 10 ayat *Makkīyah* dan 5 ayat *Madaniyyah*.

Berdasarkan data di atas, dapat diketahui bahwa ayat-ayat tentang kesedihan lebih banyak digambarkan oleh ayat-ayat *Makkīyah* dibandingkan ayat-ayat *Madaniyyah*. Hal tersebut dapat dipahami berdasarkan konteks sejarah turunnya ayat. Pada periode *Makkīyah*, umat Islam berada di fase awal dakwah yang penuh dengan tekanan, penolakan, bahkan penyiksaan dari kaum kafir Quraisy. Oleh karenanya, ayat-ayat yang turun pada periode *Makkīyah* cenderung menekankan penguatan mental, penghiburan, dan kisah-kisah para nabi terdahulu sebagai teladan agar umat mampu bertahan dalam kesedihan.

Sebaliknya, pada periode *Madaniyyah*, umat Islam telah memiliki kekuatan politik dan sosial, sehingga ayat-ayatnya lebih berfokus pada pembentukan hukum, aturan masyarakat, dan sistem kehidupan bernegara. Ayat-ayat kesedihan yang turun pada periode *Madaniyyah* banyak berkaitan dengan peristiwa perang dan dinamika sosial umat Islam pasca hijrah. Dengan demikian, kesedihan dalam konteks *Makkīyah* lebih menekankan pada kekuatan individu dalam menghadapi penolakan dan penindasan, sedangkan konteks *Madaniyyah* lebih bersifat kolektif dan menekankan pada penguatan sosial-masyarakat dalam memperjuangkan dan mempertahankan agama (Al-Qaththan, 2018).

Para ulama tafsir bersepakat bahwa kesedihan merupakan bagian dari fitrah manusia. Al-Biqā'i menegaskan bahwa Allah tidak melarang Nabi-Nya untuk merasakan kesedihan karena kekecewaan, namun mengingatkan agar tidak membiarkan diri terperosok dalam kesedihan yang mendalam sampai mengganggu tugas dan aktivitas sehari-hari (Al-Biqā'i, 2006). Dalam Al-Qur'an terdapat banyak ayat yang menerangkan berbagai kesedihan yang dilalui oleh Nabi-Nabi dan umat terdahulu. Kesedihan tersebut mencakup beragam bentuk

ujian, seperti penolakan dalam dakwah, kehilangan anggota keluarga, pengasingan, hingga penderitaan fisik dan mental (Ekman, 2013).

Tabel 1 Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Pengelolaan Emosi Sedih dalam Al-Qur'an

Surah dan Ayat	Penafsiran	Analisis
QS. Al-Taubah [9]: 40	Rasulullah saw dan Abu Bakar berada di dalam gua, dalam pengejaran kaum Quraisy. Saat Abu Bakar merasa sedih dan khawatir, Rasulullah saw menenangkannya dengan kalimat, " <i>Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita</i> ".	Pengelolaan emosi sedih yang terjadi karena ancaman, berupa penyesuaian kognitif dan <i>coping</i> aktif yang mengarah pada pemecahan masalah. Penataan ulang cara pandang terhadap situasi dengan keyakinan kepada Allah Swt.
QS. Maryam [19]: 24	Allah Swt mengutus malaikat Jibril untuk memberikan penghiburan kepada Maryam yang sedih, takut, dan malu setelah melahirkan sendiri tanpa suami. Jibril menenangkan Maryam untuk tidak bersedih dan menunjukkan pertolongan berupa mata air dan pohon kurma.	Seruan Jibril berperan sebagai <i>reframing</i> terhadap situasi yang dialami Maryam, dari sesuatu yang mengancam menjadi bentuk kasih sayang dan pertolongan Tuhan. Rasa takut dan sedih dialihkan menuju rasa tenang dan yakin bahwa dirinya tidak ditinggalkan.
QS. 'Ali 'Imrān [3]: 139	Ayat ini menjelaskan kekalahan kaum muslimin di perang uhud. Allah Swt melarang kaum muslimin terpuruk dalam kesedihan. Karena keimanan menjadikan derajat mereka lebih tinggi.	Proses merespons tekanan emosional dengan langkah menguatkan keyakinan, tujuan hidup, dan spiritualitas. Proses ini akan membuat kaum muslimin lebih tenang, berpikir positif, dan bangkit lebih kuat.
QS. 'Ali 'Imrān [3]: 153–154	Ayat ini menggambarkan kondisi kaum muslimin pasca perang Uhud. Mereka diliputi kesedihan demi kesedihan yang mendalam. Allah Swt menurunkan keamanan berupa rasa kantuk dan kesadaran akan ujian keimanan.	Merespons kesedihan dengan penerimaan akan takdir sehingga dapat melalui proses penilaian ulang terhadap situasi sebagai bagian dari takdir yang telah Allah Swt tetapkan. Ketenangan berupa rasa kantuk, secara ilmiah dapat mengurangi kepanikan dan kecemasan, serta menurunkan
		aktivitas sistem saraf simpatik yang memicu stres.

QS. Al-An'ām [6]: 33	Nabi Muhammad saw bersedih karena kaum Quraisy mendustakan wahyu dan risalah yang dibawanya. Allah Swt menenangkan bahwa mereka bukan mendustakan Nabi secara personal, tetapi mendustakan kebenaran.	Penguatan batin Rasulullah saw agar tidak tenggelam dalam kesedihan dengan mengubah sudut pandang dalam melihat sumber kesedihan. Selain itu, sikap sabar juga diperlukan sebagai pertahanan diri dari tindakan impulsif.
QS. Tāhā [20]: 40	Allah menjelaskan peristiwa yang terjadi kepada Nabi Musa sejak dia kecil: dihanyutkan ke sungai, dipertemukan kembali dan diasuh oleh ibunya, dibesarkan di istana Fir'aun, dan di masa dewasa diselamatkan dari kejaran orang Mesir. Semuanya menjadi bagian dari ujian Allah Swt kepadanya untuk membentuk kekuatan diri dalam mengemban risalah kenabian.	Keyakinan ibu Musa akan janji Allah Swt yang akan melindungi Musa. Dia tetap berprasangka baik bahwa Allah Swt akan mengembalikan anaknya ke pangkuannya.
QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 7 & 13	Kesedihan ibu Musa yang harus menghanyutkan bayi Musa ke sungai demi menyelamatkan nyawanya dari Fir'aun. Allah Swt menenangkan hatinya dan mengembalikannya kepadanya supaya dia tidak bersedih.	Tetap ber <i>husnudzan</i> kepada Allah Swt. Ibu Musa mengatasi kecemasan dengan ikhtiar nyata dan terarah, yaitu meminta anak perempuannya untuk mengikuti peti Musa dari kejauhan.
QS. Yūsuf [12]: 84 & 86	Nabi Ya'qub bersedih karena kehilangan anak yang dicintainya yaitu Yusuf. Matanya pun memutih karena sering menangis. Namun dalam kesendiriannya, dia tetap mengadukan kesedihannya kepada Allah Swt.	Ya'qub berpaling dari anaknya untuk menenangkan emosinya. Dia mengadukan kesedihannya hanya kepada Allah Swt dan tetap ber <i>husnudzan</i> bahwa Allah Swt akan mengembalikan Yusuf.
QS. Al-Taubah [9]: 92	Menceritakan golongan para shahabat yang tidak dapat ikut jihad bersama Rasulullah saw karena keterbatasan mereka secara finansial. Mereka pulang ke rumah sembari menangis. Allah Swt memuji niat dan ketulusan mereka.	Berpaling dari tempat pemicu kesedihan dan menyalurkan emosi sedih dengan tepat.
QS. Al-A'rāf [7]: 150 & QS. Tāhā [20]: 86	Nabi Musa a.s. marah dan sedih ketika melihat umatnya membuat patung anak sapi sebagai sesembahan. Dia melemparkan lauh-lauh, menegur kaumnya dengan keras, dan menarik kepala Harun.	Harun melakukan komunikasi afektif yang mendorong Musa untuk menilai ulang penyebab utama masalah. Strategi spiritual <i>coping</i> Musa dengan berdo'a kepada Allah Swt

	Namun setelah amarahnya mereda, dia dapat mengendalikan emosinya.	mengarahkan energi pada tindakan yang positif.
QS. Al-Syu'arā' [26]: 13	Nabi Musa a.s. mengungkapkan kekhawatirannya kepada Allah Swt karena keterbatasan dan kesulitan dirinya dalam berbicara. Sehingga memohon kepada Allah Swt untuk menjadikan Harun sebagai Nabi dan membantunya dalam menjalankan misi dakwah.	Menyadari emosi yang sedang dialami dan mengungkapkannya secara sadar. Dukungan sosial dapat mengantisipasi kekhawatiran yang belum terjadi.

Sumber: Hasil analisis penulis berdasarkan kitab-kitab tafsir mu'tabar (2024)

Bentuk Pengelolaan Emosi Sedih

Pengalihan (*displacement*)

Katarsis

Katarsis merupakan strategi pengelolaan emosi dengan cara melepaskan energi yang terpendam dari dalam diri ke luar, baik secara positif atau negatif sehingga dapat mengurangi tekanan emosi dan melegakan pikiran. Proses tersebut membantu meredakan intensitas emosi negatif seperti sedih, marah, atau cemas sehingga mencegah stress yang berkepanjangan (Hude, 2006).

Contoh bentuk katarsis dalam Al-Qur'an dilakukan oleh Nabi Ya'qub a.s. sebagaimana yang dilukiskan dalam QS. Yusuf ayat 84, ketika mengetahui kabar hilangnya Yusuf. Dalam kondisi emosional, Nabi Ya'qub a.s. melakukan penghindaran diri dari anak-anaknya untuk dapat mengekspresikan emosinya tanpa adanya tekanan sosial. Lalu dalam kesendiriannya, Nabi Ya'qub menumpahkan emosinya dengan menangis. Menangis adalah salah satu bentuk ekspresi umum perasaan sedih dan termasuk dalam bentuk katarsis, yang dapat membantu mengurangi tekanan emosi dan menyeimbangkan hormon stres dalam tubuh (Hude, 2006). Namun hal tersebut memiliki dampak berbahaya jika terlalu berlebihan. Sebagaimana disebutkan bahwa tangisan Nabi Ya'qub a.s. membuat matanya memutih dan mengalami kebutaan (Az-Zuhaili, 2013).

Hal serupa dilakukan oleh sebagian kaum Anshar yang bersedih dan menangis ketika mereka tidak dapat ikut berjihad karena hambatan finansial. Peristiwa tersebut dikisahkan dalam surah Al-Taubah ayat 92. Pada ayat tersebut digambarkan tindakan spontan yang dilakukan individu ketika mengalami emosi sedih. Mereka tak kuasa menahan air matanya

karena ketidakmampuan mereka untuk berkontribusi dalam membela agama Allah Swt. (Tafsir Al-Mishbah, Jilid 5, hal. 682) (Shihab, 2002).

Selain itu, katarsis juga dilakukan oleh Nabi Musa a.s sebagaimana digambarkan dalam QS. Al-A'raf ayat 150. Pada ayat ini dijelaskan bentuk katarsis yang dilakukan Nabi Musa a.s. dengan melemparkan lauh-lauh Taurat dan menjambak kepala Harun. Tindakan tersebut merupakan bagian dari proses pelepasan emosi sedih dan marah yang dialami Nabi Musa a.s. ketika melihat kaumnya melanggar janji dan melakukan perbuatan syirik. Menurut Darwis Hude, katarsis pada peristiwa Nabi Musa a.s termasuk dalam jenis katarsis jali (yang tampak). Berbeda dengan yang dilakukan oleh Nabi Ya'qub yang termasuk katarsis khafi/tersembunyi (Hude, 2006).

Selanjutnya, katarsis juga dapat berbentuk ekspresi verbal sebagaimana yang tercantum dalam QS. Maryam ayat 23. Dalam kondisi penuh tekanan, Maryam meluapkan kesedihannya dengan perkataan yang spontan keluar saat seseorang mengalami tekanan psikologis yang berat. Perkataan "*Oh, seandainya aku mati sebelum ini dan menjadi seorang yang tidak diperhatikan dan dilupakan (selamalamanya)*" merupakan bentuk respon emosional yang termasuk ke dalam jenis katarsis verbal yang bersifat sementara dan wajar (Tafsir Al-Munir, Jilid 8, hal. 357, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie alKattani, et al., 2013) (Az-Zuhaili, 2013). Meskipun katarsis verbal tidak selalu mampu menyelesaikan akar masalah, tetapi setidaknya dapat meredakan intensitas emosi negatif dalam waktu singkat.

Berdasarkan penjelasan di atas, penerapan katarsis dalam pengelolaan emosi sedih dapat dilakukan dengan cara: mengekspresikan emosi secara sehat dan terkontrol melalui tangisan sebagai bentuk pelepasan alami dari tekanan batin; mengalihkan emosi dengan menuangkan isi hati lewat tulisan untuk membantu mengurai beban psikologis; serta menyalurkan emosi pada aktivitas fisik dan verbal secara wajar untuk melepaskan ketegangan emosi dan menghindari penumpukan emosi berkepanjangan (Qutb, 2000).

Dhikrullāh

Model pengalihan lain dapat dilakukan melalui *dhikrullāh* atau mengingat Allah Swt. dengan penuh kesadaran dan penghayatan (Hude, 2006). Praktik ini termasuk dalam bentuk pengalihan (*displacement*), karena melalui dzikir, seseorang dapat meredam emosi negatif dan mengalihkannya menjadi emosi positif. Pelaksanaan *dhikrullāh* ini dapat berupa pengucapan kalimat-kalimat *thayyibah*, wirid, do'a atau membaca Al-Qur'an. Aktivitas ini

diyakini mampu menumbuhkan ketenangan batin serta memberikan kedamaian dalam menghadapi persoalan hidup atau ketika realitas tidak sesuai dengan harapan.

Banyak peristiwa di dalam Al-Qur'an yang menjelaskan praktik *dhikrullāh* sebagai cara untuk menenangkan diri dari berbagai tekanan emosi negatif. Salah satunya dilakukan oleh Nabi Ya'qub a.s. yang digambarkan oleh Allah Swt dalam surah Yusuf ayat 86. Setelah menghindarkan diri dari anaknya dan menangis, Nabi Ya'qub a.s. mengadukan segala keluh kesahnya kepada Allah Swt. Beliau berdo'a dan memohon kepada Allah atas kesedihannya. Kesedihan mendalam yang dirasakannya selama bertahun-tahun sampai membuat matanya buta, tidak membuatnya berputus asa dari Rahmat Allah Swt. Di tengah kesendirian dan beratnya rasa rindu kepada anaknya, beliau mengisinya dengan *dhikrullāh*, dan tetap meyakini bahwa Allah Swt lebih mengetahui yang terbaik bagi Yusuf.

Selain itu, dalam QS. Al-A'raf: 150, Nabi Musa a.s. juga melakukan hal yang serupa. Setelah amarahnya mereda, beliau langsung berdo'a dan memohon ampun kepada Allah Swt atas tindakan kaumnya. Melalui *dhikrullāh*, Nabi Musa a.s. mampu meredam emosi negatif dan mengalihkannya menjadi emosi positif. Tindakan tersebut menguatkan keyakinan dan kestabilan emosinya, sehingga kemarahan dan kesedihan tidak menguasai dirinya. Bahkan jiwanya semakin terdorong untuk melanjutkan amanah kenabian dan dakwahnya kepada kaum Fir'aun (Az-Zuhaili, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, penerapan *dhikrullāh* dalam mengelola emosi sedih dapat dilakukan dengan cara mengadukan kesedihan kepada Allah melalui penguatan do'a yang tulus, memperbanyak istigfar, melantukan dzikir-dzikir harian, atau membaca dan merenungkan ayat-ayat Al-Qur'an. Pengelolaan emosi dalam bentuk *dhikrullāh* bersifat permanen dan berkepanjangan, karena mampu menumbuhkan ketenangan batin dan memberikan kekuatan dalam menghadapi persoalan realitas yang tidak sesuai dengan harapan. Lebih jauhnya, praktik *dhikrullāh* menjadi langkah terapi jiwa yang dapat memperkuat daya tahan mental.

Penyesuaian Kognisi (*Cognitive adjustment*)

Salah satu strategi penting yang harus dilakukan individu dalam mengelola emosi adalah penyesuaian kognisi, yaitu proses penyesuaian cara berpikir seseorang ketika menghadapi situasi sulit, dengan tujuan agar emosi yang muncul dapat dikelola secara lebih sehat. Dalam kondisi tertentu, manusia cenderung memiliki pikiran negatif yang justru memperparah perasaan sedih dan cemas. Melalui penyesuaian kognisi, pola pikir tersebut ditata ulang

sehingga seseorang dapat melihat peristiwa dari sudut pandang yang lebih positif dan rasional. Langkah penyesuaian kognisi dapat dilakukan dengan bentuk atribusi positif (*husnuzann*). Atribusi positif atau *husnuzann* memposisikan persepsi dalam pandangan yang positif. Setiap permasalahan yang ada selalu dilihat dari sisi positifnya, sementara sisi negatifnya disingkirkan.

Di antara bentuk penyesuaian kognisi yang digambarkan Al-Qur'an adalah *husnudzan*. Sebagaimana yang dilakukan Nabi Muhammad saw ketika peristiwa hijrah bersama Abu Bakar, dalam surah At-Taubah ayat 40. Pada ayat ini ditunjukkan bentuk prasangka baik tingkat tinggi terhadap pertolongan dan perlindungan Allah Swt dalam kondisi terdesak. Kalimat "*Innallāha ma'anā*" (sesungguhnya Allah bersama kita), merupakan pernyataan kunci yang sarat makna spiritual yang dapat menggeser pandangan Abu Bakar dari pikiran negatif ke pikiran positif sehingga dapat menenangkan kecemasan Abu Bakar dan kembali meneguhkan langkahnya (Shihab, 2002).

Lebih lanjut, Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa Allah menurunkan sakinah kepadanya, maksudnya adalah kepada Rasulullah saw. Menurut pendapat Ibnu 'Abbas, Rasulullah saw memang telah dikaruniai ketenangan secara terus menerus karena sifat kenabiannya. Namun, dalam konteks ini, sakinah merupakan bentuk khusus dari ketenangan yang diturunkan oleh Allah Swt untuk memperkuat keteguhan jiwa Nabi saw. Jumhur ulama sepakat bahwa dhamir pada kata عَلَيْهِ merujuk kepada Nabi saw, karena ketenangan dalam ayat ini membawa makna penjagaan dan kehormatan terhadap kenabian. Sakinah mencakup rasa aman yang menyentuh ke dalam hati, sehingga Rasulullah saw dapat tetap tenang dan mantap di tengah situasi penuh ancaman (*Tafsir Al-Munir*, Jilid 5, hal. 471-472, diterjemahkan oleh Abdul Hayyie) (Az-Zuhaili, 2013).

Peristiwa serupa dialami kaum muslimin setelah mengalami kekalahan dalam perang Uhud. Dalam QS. Ali Imran [3]: 139, Allah Swt mengajak kaum muslimin untuk mengubah sudut pandang bahwa kekalahan perang uhud merupakan bagian dari ketentuan Allah Swt. Pengalihan cara pandang terhadap musibah membuat kaum muslimin tetap berprasangka baik kepada Allah Swt. Jika seseorang sudah mampu menilai sisi baik dari musibah yang menyimpannya, maka dorongan untuk bangkit dan memperbaiki keadaan akan tumbuh seiring berjalannya waktu (*Tafsir Al-Mishbah* Jilid 2, hlm 227) (Shihab, 2002).

Peristiwa lain yang menunjukkan sikap *husnudzan* dilakukan oleh ibu Musa a.s. ketika menghanyutkan bayinya ke sungai sesuai dengan perintah Allah Swt. Dalam QS. Al-Qashash [28]: 13, Ibu Musa bersedih karena harus melakukan tindakan yang secara logis

bertentangan dengan naluri keibuannya. Namun, ibu Musa yakin dan berprasangka baik kepada Allah Swt bahwa Allah akan melindungi anaknya dan bahwa janji-Nya pasti benar (Tafsir Al-Qurthubi, Jilid 13, hal. 648-649) (Al-Qurtubī, 2009).

Selain itu, ada pula peristiwa lainnya dalam QS. Al-An'ām [6]: 33 yang menceritakan cara Allah Swt menyadarkan dan mengubah sudut pandang Nabi Muhammad saw bahwa penolakan orang-orang kafir Quraisy kepadanya bukan ditujukan pada pribadi Nabi, tetapi penolakan terhadap wahyu.

Dengan demikian, *husnudzan* merupakan kunci utama yang harus dimiliki individu dalam menghadapi situasi sulit. Pikiran positif dapat mengubah sudut pandang, menenangkan hati, serta menjauhkan seseorang dari keputusan. Penerapan *husnudzan* dalam mengelola emosi sedih dapat dilakukan dengan cara: Melihat kesedihan/ musibah sebagai ujian dan bentuk kasih sayang Allah Swt. kepada hamba-Nya; meyakini bahwa rencana Allah Swt. lebih baik daripada rencana manusia; melakukan *reframing* terhadap situasi yang tidak menyenangkan sebagai kesempatan untuk menumbuhkan spiritual dan mendekatkan diri kepada Allah Swt.

Penanggulungan (*Coping*)

Coping yaitu perilaku seseorang dalam menerima, menguasai, atau menanggulangi situasi ketika dihadapkan pada masalah yang tidak diharapkan. Langkah *coping* yang bisa dilakukan di antaranya dengan mekanisme sabar-syukur, pemberian maaf, atau adaptasi-*adjustment*. Di antara strategi untuk mengatur emosi negatif, yaitu penilaian ulang kognitif, seperti halnya mengubah pemikiran seseorang tentang suatu situasi; penerimaan yaitu dengan mengakui emosi atau situasi dengan penuh kesadaran tanpa berjuang untuk mengubahnya; pemecahan masalah; mencari dukungan sosial; dan penghindaran kognitif dan perilaku, misalnya dengan mencoba untuk tidak berpikir atau bertindak dengan cara yang memperburuk situasi yang sedang dialami (Doorley & Kashdan, 2021).

Secara khusus penggunaan penilaian ulang kognitif, penerimaan, pemecahan masalah, dan dukungan sosial yang lebih besar dalam menanggapi peristiwa negatif sehari-hari akan dikaitkan dengan lebih banyak kebahagiaan, kepuasan, dan rasa syukur setiap hari serta lebih sedikit kesedihan, kemarahan, dan kejengkelan. Penggunaan penghindaran kognitif dan perilaku yang lebih besar dalam menanggapi peristiwa negatif sehari-hari dikaitkan dengan kebalikannya yaitu lebih sedikit kebahagiaan, kepuasan, dan rasa syukur, serta lebih baik kesedihan, kemarahan, dan kejengkelan). Bukti menunjukkan bahwa strategi tertentu seperti

penilaian ulang kognitif dan penerimaan dikaitkan dengan fungsi emosional yang lebih sehat. Sementara strategi yang melibatkan penekanan atau penghindaran tekanan dikaitkan dengan disfungsi emosional (Doorley & Kashdan, 2021).

Sabar-syukur

Sabar dan syukur adalah dua hal penting yang dianjurkan dalam ajaran Islam. Sabar menjadi jalan terbaik agar individu tidak tenggelam dalam emosi negatif. Sementara syukur adalah bentuk kesadaran bahwa segala bentuk kenikmatan berasal dari Allah Swt. dan akan kembali kepada-Nya. Sikap ini membantu seorang mukmin untuk tetap seimbang, tidak terbuai dalam kesenangan saat memperoleh nikmat, serta tetap tegar dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan.

Dalam Al-Qur'an, mekanisme sabar-syukur sebagai cara mengelola emosi sedih digambarkan dalam QS. Yūṣuf [12]: 18. Nabi Ya'qub a.s. bersedih ketika anak-anaknya pulang membawa kabar bahwa Yusuf dimakan serigala. Meskipun Ya'qub tak mempercayai perkataan anak-anaknya, beliau tidak melampiaskan kemarahannya mereka. Beliau bersabar menahan dirinya sebagai bentuk kontrol diri dan penerimaan terhadap takdir Allah Swt.

Selain itu, ayat lain yang menunjukkan perilaku sabar tercantum dalam QS. Al-An'ām [6]: 33. Ayat di atas menunjukkan bahwa kesabaran adalah salah satu kunci untuk mengelola emosi sedih. Dengan bersabar, seseorang dapat menunda reaksi emosional impulsif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain, mengurangi stress berkepanjangan, memberi ruang untuk berpikir jernih terhadap situasi yang terjadi, dan membangun kekuatan dalam menghadapi tekanan.

Seperti halnya yang digambarkan dalam QS. Ali Imran [3]: 139, bahwa secara eksplisit ayat tersebut mengandung permintaan Allah Swt kepada kaum muslimin untuk tetap bersabar atas segala kekalahan dan luka di perang Uhud, dan tetap bersyukur karena kaum muslimin tetap memiliki kedudukan yang lebih tinggi selama mereka memiliki keimanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, penerapan sabar-syukur dalam mengelola emosi sedih dapat dilakukan dengan cara: menahan diri dari tindakan yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain; memberikan waktu kepada diri sendiri untuk menenangkan perasaan sebelum mengambil keputusan atau tindakan, tetap konsisten dalam ketaatan kepada Allah Swt. serta mengingat nikmat yang masih dimiliki di tengah musibah/ kesedihan.

Pemberian maaf

Langkah *coping* juga dapat dilakukan dengan mekanisme pemberian maaf terhadap diri sendiri ataupun orang lain. Memafkan bukanlah tanda kelemahan, namun sebagai tindakan yang dapat menenangkan hati dan mengendalikan emosi, serta membantu menjaga hubungan yang harmonis antar individu.

Dalam Al-Qur'an, cara mengelola emosi sedih dengan pemberian maaf terdapat dalam QS. Al-A'rāf [7]: 151. Pada penjelasan sebelumnya, Nabi Musa a.s. meluapkan kemarahannya kepada Harun yang membiarkan umatnya tersesat dan melakukan pelanggaran syirik. Setelah mendengar jawaban dari Harun, amarah Nabi Musa a.s mereda dan memaafkan Harun, atas usahanya yang gagal menahan perilaku bani Israil.

Pemberian maaf terhadap diri sendiri ataupun orang lain menjadi salah satu strategi *coping* dalam pengelolaan emosi sedih. Ketika seseorang menyimpan luka, penyesalan, atau kemarahan terhadap diri sendiri ataupun orang lain, emosi negatif tertahan dan dapat menyebabkan kesedihan yang berkepanjangan. Oleh karenanya, memaafkan adalah salah satu cara untuk membebaskan seseorang dari beban emosi negatif tersebut.

Penerapan pemberian maaf dalam mengelola emosi sedih dapat dilakukan dengan cara: memaafkan diri sendiri atas kesalahan di masa lalu; memaafkan kesalahan orang lain meskipun menyakitkan; serta memohon kepada Allah untuk dilembutkan hati dalam memaafkan diri sendiri maupun orang lain.

Adaptasi (*Adjustment*)

Adaptasi, yaitu proses penyesuaian diri terhadap lingkungan, situasi, atau perubahan yang terjadi baik secara fisik, mental, maupun emosional. Tujuannya adalah untuk mencapai keseimbangan dan kenyamanan dalam menghadapi keadaan dan tantangan baru yang dihadapi. Jika mekanisme ini dapat dilakukan, maka dapat dikatakan *coping* telah berhasil.

Dalam Al-Qur'an, mekanisme adaptasi sebagai cara mengelola emosi sedih digambarkan dalam QS. Yūsuf [12]: 87: Setelah kehilangan Yusuf dan Bunyamin, Nabi Ya'qub a.s. tak pernah berputus asa dari Rahmat Allah Swt. Menurut beberapa mufasir Nabi Ya'qub a.s. mengetahui dari Allah bahwa Yusuf masih hidup. Selain mempraktikkan sabar, tawakal, dan mengadakan kesedihannya kepada Allah Swt, beliau pun memerintahkan anak-anaknya untuk mencari berita tentang Yusuf sebagai bentuk penanggulangan (*coping* aktif) terhadap rasa sedihnya.

Selanjutnya adaptasi juga tercantum dalam QS. Maryam [19]: 24–25: Saat Maryam mengalami berbagai tekanan psikologis, Allah Swt mengutus malaikat Jibril untuk

menghiburnya dan memberi dukungan adaptasi kepadanya dengan mendorong tindakan aktif sebagai bagian dari pemulihan diri, yaitu menggoyangkan pohon kurma. Kisah Maryam yang diperintahkan untuk menggoyangkan pohon kurma meskipun dalam kondisi lemah setelah melahirkan menunjukkan dua hal penting. Pertama, adanya mukjizat karena dikatakan pohon yang sudah keropos dan tidak berbuah tiba-tiba tumbuh, berbuah, dan menjatuhkan kurma matang dalam sekejap. Kedua, perintah ini menunjukkan bahwa meskipun rezeki telah dijamin oleh Allah Swt, manusia tetap diperintahkan untuk berikhtiar. Ikhtiar adalah bagian dari sunnatullah, dan tidak bertentangan dengan konsep tawakkal (Tafsir Al-Qurthubi, Jilid 11, hal. 254-256 diterjemahkan oleh Muhyiddin Mas Rida et al., 2009) (Al-Qurṭubī, 2009). Adaptasi yang dilakukan Maryam merupakan bagian dari proses penyesuaian diri terhadap tekanan internal ataupun eksternal agar dia tetap sehat dan produktif.

Lalu, penjelasan mengenai adaptasi juga tercantum dalam QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 7: Ibu Musa melakukan penyesuaian psikologis ketika menghadapi ancaman Fir'aun terhadap anaknya. Allah Swt memberi petunjuk bahwa untuk menyelamatkan Musa, ibu Musa harus menghanyutkannya ke sungai, sesuatu yang sangat bertentangan dengan naluriah seorang ibu. Namun karena keimanannya pada Allah, dia tetap melakukannya (Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an, Jilid 9, hal. 29 diterjemahkan oleh As'ad Yasin et al., 2000) (Qutb, 2000). Selain itu, beliau juga menahan dirinya dengan tidak membuka identitas anaknya ketika Musa kembali ke istana Fir'aun.

Selain itu, adaptasi juga tercantum dalam QS. Thaha [20]: 40: Allah Swt menyelamatkan Musa dari kesedihan yang menimpanya. Musa harus melakukan penyesuaian diri dengan lari ke Madyan dan menguatkan hatinya. Dengan proses adaptasi, Musa mampu menyesuaikan diri dan tidak mudah terjebak dalam perasaan putus asa. Selain itu, proses adaptasi juga mendorong seseorang untuk dapat melanjutkan kehidupan baru tanpa bayang-bayang kecemasan di masa lalu (Tafsir Al-Mishbah, Jilid 8, hal. 302) (Shihab, 2002).

Selanjutnya pada QS. Al-Syu'ara [26]: 13: Setelah Musa mengetahui tugasnya untuk berdakwah kepada Fir'aun dan kaumnya, dia merasa khawatir, adanya terasa sesak dan keterbatasan (fisik) lidah membuat dirinya ragu dan takut dakwahnya ditolak. Musa melakukan adaptasi dengan mengakui keterbatasan dirinya dan meminta solusi kepada Allah Swt untuk mengutus Harun menjadi pendamping dalam dakwahnya.

Penerapan adaptasi (*adjustment*) dalam mengelola emosi sedih dapat dilakukan dengan cara: menerima kesedihan sebagai bagian dari takdir Allah Swt. yang tidak dapat diubah; menyesuaikan diri dengan perubahan, sehingga dapat melanjutkan hidup dengan sehat meskipun beban emosional masih ada; Meminta dukungan sosial untuk membantu mengurangi tekanan emosi, serta bangkit dari kesedihan dan bergerak lebih produktif.

Tabel 2 Bentuk Pengelolaan Emosi Sedih dalam Al-Qur'an

Surah	Bentuk Pengelolaan	Analisis
QS. Al-Taubah [9]: 40	Penyesuaian Kognisi (<i>husnudzan</i>)	Kalimat “innallaha ma'ana” menunjukkan bentuk prasangka baik tingkat tinggi terhadap pertolongan dan perlindungan Allah Swt dalam kondisi terdesak. Sehingga dapat menenangkan kecemasan Abu Bakar dan meneguhkan langkahnya.
QS. Maryam [19]: 24	<i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>)	Saat Maryam mengalami berbagai tekanan psikologis, Allah Swt mengutus malaikat Jibril untuk menghiburnya dan memberi dukungan adaptasi kepadanya dengan mendorong tindakan aktif sebagai bagian dari pemulihan diri, yaitu menggoyangkan pohon kurma.
QS. 'Ali 'Imrān [3]: 139	Penyesuaian kognisi (<i>husnudzan</i>) dan <i>Coping</i> (<i>sabarsyukur</i>)	Allah Swt mengajak kaum muslimin untuk mengubah sudut pandang bahwa kekalahan yang dialami pada perang Uhud merupakan bagian dari ketentuan Allah Swt. Pengalihan cara pandang terhadap musibah membuat kaum muslimin tetap berprasangka baik kepada Allah Swt. Lalu, kaum muslimin diarahkan untuk bersabar dan lapang menerima kekalahan serta bersyukur karena derajat mereka lebih tinggi dengan basis keimanan. Hal ini membuat mereka lebih tenang, berpikir positif, dan bangkit lebih kuat.
QS. 'Ali 'Imrān [3]: 153; 154	<i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>) dan	Saat kaum muslimin mengalami kesedihan dan keterpurukan, Allah Swt menurunkan rasa kantuk sebagai bagian dari adaptasi

	Penyesuaian kognisi (<i>husnudzan</i>)	psikologis untuk memulihkan kondisi jiwa mereka. Ketenangan diturunkan bagi mereka yang tetap berprasangka baik terhadap Allah Swt. Sementara orang yang berprasangka buruk kepada Allah Swt mereka diliputi kecemasan.
Al-An'am [6]: 33	Penyesuaian kognisi (<i>husnudzan</i>) dan <i>Coping</i> (sabar)	Allah menyadarkan dan mengubah sudut pandang Nabi Muhammad saw bahwa penolakan itu bukan ditujukan pada pribadi Nabi, tetapi penolakan terhadap wahyu. Allah Swt meminta Nabi untuk bersabar dan tidak larut dalam kesedihan.
Thaha [2]: 40	<i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>) dan Penyesuaian kognisi (<i>husnudzan</i>)	Berbagai ujian dilalui oleh Nabi Musa a.s. sejak masa kecil sampai dewasa. Allah Swt menyelamatkan Musa dari kesedihan yang menimpanya. Musa harus melakukan penyesuaian diri dengan lari ke Madyan dan menguatkan hatinya. Musa tidak berputus asa dan tetap berprasangka baik kepada Allah Swt, sehingga mampu bertahan dan mencapai kematangan diri.
QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 7	<i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>)	Ibu Musa melakukan penyesuaian psikologis ketika menghadapi ancaman Fir'aun terhadap anaknya. Allah Swt memberi petunjuk bahwa untuk menyelamatkan Musa, ibu Musa harus menghanyutkannya ke sungai, sesuatu yang sangat bertentangan dengan naluri seorang ibu. Namun karena keimanannya pada Allah, dia tetap melakukannya.
QS. Al-Qaṣaṣ [28]: 13	Penyesuaian kognisi (<i>husnudzan</i>)	Ibu Musa yakin dan berprasangka baik kepada Allah Swt bahwa Dia akan melindungi anaknya dan bahwa janji-Nya pasti benar. Lalu, Allah pun mengembalikan Musa ke pangkuan ibunya.
QS. Yūsuf [12]: 84	Pengalihan (<i>katarsis</i>)	Ya'qub berpaling dari anaknya untuk menahan emosi negatif dan tindakan yang dapat merugikan. Lalu, dia menyalurkan

		emosinya dengan menangis terus menerus hingga matanya memutih.
QS. Yūsuf [12]: 86	Pengalihan (<i>dhikrullāh</i>), <i>Coping</i> (sabar), dan Penyesuaian kognisi (<i>husnudzan</i>)	Nabi Ya'qub a.s hanya mengadukan kesedihannya kepada Allah Swt. Beliau tetap tabah, tidak berputus asa, dan tetap meyakini bahwa Allahlah sebaik-baik rencana.
QS. Al-Taubah [9]: 92	Pengalihan (katarsis) dan <i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>)	Ketika sebagian kaum Anshar mengetahui bahwa mereka tidak dapat ikut berjihad karena keterbatasan ekonomi, mereka menerima kenyataan akan itu dan kembali ke rumah-rumah mereka sambil menangis.
QS. Al-A'rāf [7]: 150 dan Thaha [20]: 86	Pengalihan (katarsis) dan Pengalihan (<i>dhikrullāh</i>) dan <i>Coping</i> (pemberian maaf) dan <i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>)	Musa sedih dan marah ketika melihat kaumnya membuat patung anak sapi sebagai sesembahan. Dalam keadaan yang masih emosional, Musa melemparkan lauh-lauh Taurat dan juga menarik kepala dan janggut Harun. Lalu setelah berdialog dengan Harun, Musa menyadari dan melakukan penilaian ulang terhadap tindakannya, dan memaafkan Harun. Selanjutnya dia memohon ampun pada Allah (<i>dhikrullāh</i>), dan melakukan adaptasi- <i>adjustment</i> dengan mengambil kembali lauh-lauh yang tersisa.
QS. Al-Syu'arā' [26]: 13	<i>Coping</i> (adaptasi- <i>adjustment</i>)	Musa mengungkapkan kekhawatiran berupa dada yang terasa sesak dan keterbatasan (fisik) lidah yang membuat ragu dan takut dakwahnya ditolak oleh Fir'aun dan kaumnya. Musa melakukan adaptasi dengan mengakui keterbatasan dirinya dan meminta solusi kepada Allah Swt untuk mengutus Harun menjadi pendamping dalam dakwahnya.

Fenomena pengelolaan emosi sedih dalam Al-Qur'an sebagaimana yang dipaparkan di atas, memiliki relevansi yang kuat dengan dinamika kehidupan modern, khususnya di era

serba digital. Saat ini, platform digital tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, namun juga menjadi ruang untuk mengekspresikan perasaan, termasuk kesedihan. Secara psikologis, praktik ini dapat melepaskan emosi yang terpendam sehingga memberi efek lega. Namun pada titik tertentu, ekspresi tersebut sering kali berkembang menjadi oversharing yang menyingkap ranah privat secara berlebihan sehingga berpotensi menimbulkan dampak negatif seperti pencarian validasi semu, perbandingan sosial yang melemahkan kepercayaan diri, hingga rentan terhadap komentar negatif atau *cyberbullying*. Tentu hal ini akan memberikan efek sedih yang berkepanjangan.

Al-Qur'an memberikan arahan bahwa kesedihan sebaiknya dikelola dengan lebih bijak melalui kesabaran, *dhikrullāh*, dan *husnudzan* kepada Allah Swt. Bentuk penguatan spiritual ini menjadi benteng pertama yang melindungi individu dari berbagai dampak negatif kesedihan, seperti putus asa, kehilangan harapan, atau perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Secara emosional, penting bagi seseorang untuk memberi ruang bagi dirinya dalam mengekspresikan kesedihan secara sehat, baik dengan menangis, menulis perasaan, atau melakukan aktivitas yang menyalurkan energi negatif, namun masih dalam bingkai keimanan kepada Allah Swt. Sementara secara sosial, dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas berperan besar dalam memberi rasa aman, empati, dan solidaritas sehingga beban emosional terasa lebih ringan.

KESIMPULAN

Dalam Al-Qur'an, bentuk-bentuk kesedihan terekam melalui kisah para nabi, orang-orang shaleh, dan umat terdahulu, baik sebagai respons terhadap ujian maupun sebagai refleksi dari perjuangan batin yang dialami. Berdasarkan pengkajian yang telah dilakukan, diketahui klasifikasi ayat-ayat tentang emosi sedih, di antaranya: kesedihan karena ancaman dan kondisi genting, digambarkan dalam QS. Al-Taubah [9]: 40 dan QS. Maryam [19]: 24; kesedihan karena kekalahan dalam perang digambarkan dalam QS. Ali Imran [3]: 139, 153, dan 154; kesedihan karena penolakan dakwah digambarkan dalam QS. Al-An'am [6]: 33; kesedihan karena kehilangan anggota keluarga digambarkan dalam QS. Thaha [20]: 40, QS. Al-Qashash [28]: 7-11, dan QS. Yusuf [12]: 84-86; kesedihan karena ketidakmampuan ikut berjihad digambarkan dalam QS. Al-Taubah [9]: 92; kesedihan karena melihat kerusakan umat digambarkan dalam QS. Al-Araf [7]: 150, QS. Thaha [20]: 86, dan QS. Al-Syu'ara [26]: 13. Hasil pemetaan menunjukkan, terdapat 10 ayat *Makkīyah* dan 2 ayat *Madaniyyah* dari data ayat yang diteliti. Kesedihan dalam konteks *Makkīyah* lebih menekankan pada

kekuatan individu dalam menghadapi penolakan dan penindasan, sedangkan konteks *Madaniyyah* lebih bersifat kolektif dan menekankan pada penguatan sosial-masyarakat dalam memperjuangkan dan mempertahankan agama.

Sedangkan untuk bentuk pengelolaan emosi sedih secara umum terbagi menjadi 3 bagian. Pertama, pengalihan (*displacement*); bentuk katarsis, seperti Ya'qub berpaling dari anak-anaknya dan menangis, Musa melemparkan lauh-lauh Taurat dan menarik janggut Harun, serta Maryam yang meluapkan kesedihannya secara verbal dengan pengandaian kematian; bentuk *dhikrullāh*, seperti Ya'qub berdo'a dan mengadukan kesedihannya kepada Allah dan Musa yang berdo'a serta memohon ampun kepada Allah atas tindakannya. Kedua, penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*); bentuk *husnudzan* seperti Nabi Muhammad saw yang berprasangka baik terhadap pertolongan Allah Swt kepadanya dan Abu Bakar, kaum muslimin yang berprasangka baik bahwa kekalahan sebagai bagian dari ketentuan Allah Swt., dan keyakinan ibu Musa terhadap janji Allah Swt. Ketiga, *coping* (penanggulangan); bentuk sabar-syukur seperti Nabi Ya'qub a.s. yang tetap bersabar dan mengendalikan diri di tengah kesedihan, Nabi Muhammad saw yang bersabar dalam dakwah, kaum muslimin yang bersabar atas segala kekalahan dan luka dalam perang; bentuk pemberian maaf seperti Musa yang memaafkan Harun atas kegagalannya mencegah perilaku Bani Israil; bentuk adaptasi-*adjustment* seperti usaha Ya'qub untuk tetap mencari Yusuf, usaha Maryam untuk menyesuaikan diri dari tekanan, ibu Musa yang menahan diri untuk tidak membuka identitas Musa sebagai anaknya, serta Musa yang melakukan adaptasi dengan meminta dukungan sosial.

UCAPAN TERIMA KASIH

Para penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir UIN Sunan Gunung Djati Bandung atas dukungan akademis dalam penyelesaian penelitian ini, serta kepada para reviewer anonim yang telah memberikan masukan yang konstruktif.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN DATA

Tidak ada data baru yang diciptakan atau dianalisis dalam penelitian ini. Berbagi data tidak berlaku untuk artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Biqā'i, B. al-D. I. ibn U. (2006). *Nazm Ad-Durar Fi Tanasub Al-Ayat Wa As-Suwar*. Dar al-Kutub al-'Ilmiyah.

Al-Farmāwī, A. H. (1994). *Al-Bidāyah fi al-Tafsīr al-Mawḍū'ī: Dirāsah Manhajiyyah Mawḍū'iyah*. Maktabah Jumhūriyyah Miṣr.

Al-Mansor, S. A. (2001). *Jalan Kebahagiaan Yang Diridhai*. Raja Grafindo Persada.

Al-Qaththan, S. M. (2018). *Pengantar studi ilmu Al-Qur'an*. Pustaka Al-Kautsar.

Al-Qurṭubī, M. (2009). *Tafsir Al-Qurthubi* (Muhyiddin Mas Rida, dkk., Trans.). Pustaka Azzam.

Aswari, P., & Diana, N. E. (2016). Identifikasi Emosi Berdasarkan Action Unit Menggunakan Metode Bézier Curve. *Sinergi*, 20(1), 74–81.
<https://doi.org/10.22441/sinergi.2016.1.010>

Az-Zuhaili, W. (2013). *Tafsir Al-Munir fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj* (A. H. al-Kattani & others, Trans.). Gema Insani.

Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan Emosi Pada Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>

Doorley, J. D., & Kashdan, T. B. (2021). Positive and Negative Emotion Regulation in College Athletes: A Preliminary Exploration of Daily Savoring, Acceptance, and Cognitive Reappraisal. *Cognitive Therapy and Research*, 45(4), 598–613.
<https://doi.org/10.1007/s10608-020-10202-4>

Ekman, P. (2004). *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. Henry Holt and Company.

Ekman, P. (2013). *Pedoman Membaca Emosi Orang* (A. Qodir, Trans.). Diva Press.

Goleman, D. (1996). *Emotional Intelligence* (T. Hermaya, Trans.). Gramedia Pustaka Utama.

- Homer, P. M. (2021). When Sadness and Hope Work to Motivate Charitable Giving. *Journal of Business Research*, 133, 420–431.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.05.018>
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (S. Mahdi, Ed.). Erlangga.
- Ismail, R. A. (2008). *Menuju Hidup Islami*. Pustaka Insan Madani.
- Kübler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying*. Macmillan.
- Mohammed, A.-M. M. I. (2017). The Tree of Emotions: Exploring the Relationships of Basic Human Emotions. *International Journal of Indian Psychology*, 5(1), 36–45.
<https://doi.org/10.25215/0501.123>
- Putri, D. A. (2021). *Pengendalian Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an (Kajian Tafsir Surah Yusuf Ayat 86 dengan Pendekatan Psikologi)*.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Qutb, S. (2000). *Fi Zilal al-Qur'an* (Vol. 9; A. Yasin & others, Trans.). Gema Insani.
- Rahmansyah, A., Anwar, H., & Munandar. (2023). Tinjauan Psikologi Emosi Sedih dalam Al-Qur'an: Menurut Penafsiran Asy-Sya'rawi terhadap QS. Yusuf Ayat 86. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(2), 209–218.
<https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.91>
- Sabrina, C. (2020). *Seni Mengendalikan Emosi* (1st ed.; T. Thea, Ed.). Bright Publisher.
- Santrock, J. W. (2022). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* (Vol. 9). Erlangga.
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D., & O'Connor, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1061–1086. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.6.1061>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir al-Miṣbāḥ: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Sofiyan, A. (2019). Interpretasi Ayat-ayat Psikologi Dalam Surat Yusuf. *Al-Dzikra: Jurnal*

Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits, 11(2), 155–186. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v11i2.4395>

Suwenten, M., & Dewanto, I. (2019). *Ultimate Self Healing: Damai dan Bahagia di Hati*. Eternity Publishing.

World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. WHO.

Zaid, S. M., Hutagalung, F. D., Abd Hamid, H. S. Bin, & Taresh, S. M. (2025). The Power of Emotion Regulation: How Managing Sadness Influences Depression and Anxiety? *BMC Psychology*, 13(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02354-3>

Zamimah, I., & Dinda, D. A. P. (2021). Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an. *Qof*, 5(2), 187–206. <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).