

**JURNAL PENDIDIKAN DAN PEMIKIRAN**

Halaman Jurnal: <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>  
Halaman UTAMA Jurnal : <http://jurnal-stainurulfalahairmolek.ac.id/index.php/ojs>

**EMOSI (MARAH) DALAM AL-QUR'AN: ANALISIS  
TERHADAP PENAFSIRAN QURAISH SHIHAB**

**Wira Elmuhriani<sup>a</sup>, Nurmaiya Rahmi<sup>b</sup>**

<sup>a</sup>Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, [wiraelmuhriani95@gmail.com](mailto:wiraelmuhriani95@gmail.com) STAI Nurul Falah Airmolek

<sup>b</sup> Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, [nurmaiya.rahmie@gmail.com](mailto:nurmaiya.rahmie@gmail.com) STAI Al-Hikmah Pariangan

**Abstract**

This research aims to reveal the meaning of emotion (anger) in the Al-Quran, with a focus on analyzing Quraish Shihab. This tafsir was chosen based on the unique style of tahlili interpretation, which contains stories that can be used as material for consideration and used as a guide. This problem was researched using the Library Research method with a thematic interpretation approach (maudhu'i), namely by collecting a number of verses whose themes have been determined. Next, the author reviews literature related to controlling emotions (anger). Based on the research that has been carried out, it can be concluded that the interpretation of verses about emotions and controlling emotions is based on the stories of previous prophets contained in verses according to Quraish Shihab taken from the words Ghadhab. Aspects related to controlling emotions according to Quraish Shihab are patience, trust, forgiveness and doing good.

**Keyword:** Emotion; Anger, Qur'an, Quraish Shihab

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan Makna Emosi (Marah) dalam al-Qur'an, dengan focus kajian analisis terhadap Quraish Shihab. Pemilihan tafsir tersebut dengan alasan corak kekhasan tafsir tahlili, yang memuat kisah-kisah yang dapat diambil ibrah dan dijadikan sebagai pedoman. Permasalahan itu diteliti menggunakan metode Library Research dengan menggunakan pendekatan tafsir tematik (maudhu'i) yaitu dengan mengumpulkan sejumlah ayat-ayat yang telah ditentukan temanya. selanjutnya penuli menelaah literature yang terkait dengan Pengendalian Emosi (marah). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penafsiran ayat-ayat tentang emosi dan pengendalian emosi berdasarkan kisah-kisah nabi terdahulu yang terdapat di dalam ayat menurut Quraish Shihab adalah diambil dari kata Ghadhab. Adapun aspek-aspek yang terkait dengan pengendalian emosi menurut Quraish Shihab adalah Bersabar, Tawakal, memaafkan dan berbuat kebaikan.

**Kata Kunci:** Emosi, Marah, Al-Qur'an, Quraish Shihab

**PENDAHULUAN**

Emosi marah adalah salah satu bentuk emosi dasar yang dialami oleh setiap individu. Meskipun marah merupakan respons alami terhadap situasi tertentu, emosi ini sering kali membawa dampak negatif jika tidak dikelola dengan baik. Pengendalian

emosi marah menjadi penting untuk menjaga kesehatan mental, hubungan sosial, dan produktivitas individu. Dalam konteks penelitian ini, pengendalian emosi marah dipelajari secara mendalam untuk memahami mekanisme dan strategi yang efektif dalam mengelola emosi tersebut berdasarkan kisah-kisah para nabi dan umat terdahulu ketika menahan emosi.

Salah satu tokoh yang akan dijadikan referensi utama dalam penelitian ini adalah Quraish Shihab, seorang cendekiawan Muslim yang telah banyak menulis tentang pentingnya pengendalian emosi dalam Islam. Pandangan beliau tentang cara-cara pengendalian marah, seperti melalui wudhu, perubahan posisi fisik, dan doa, akan dieksplorasi untuk memberikan wawasan lebih dalam tentang integrasi pendekatan religius dalam manajemen emosi.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam bidang penafsiran dan studi agama, serta memberikan panduan praktis bagi individu untuk mengelola emosi marah dengan lebih efektif. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang pengendalian emosi marah menurut Quraish Shihab, diharapkan individu dapat mencapai kesejahteraan emosional yang lebih baik dan membangun hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungan sekitarnya.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah library research (penelitian kepustakaan) yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literature (kepustakaan), dengan metode tafsir *tematik*. Penelitian tafsir tematik merupakan penelitian yang fokus pada term di dalam Al-Qur'an, yang dalam penelitian ini term tersebut termnya 'Marah' atau dalam istilah Al-Qur'an menggunakan istilah '*Ghadab*' yang menjadi subjek pengendalian emosi (marah).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sebelum membahas tentang penafsiran Quraish Shihab tentang Pengendalian emosi (marah) dalam al-Qur'an, terlebih dahulu akan di diskripsikan profil Quraish Shihab.

### **1. Profil Quraish Shihab**

Nama lengkapnya adalah Muhammad Quraish Shihab. Dia lahir di Rappang, Sulawesi Selatan, pada tanggal 16 Februari 1944.<sup>1</sup> (M. Quraish Shihab, 2007) Ayahnya adalah Abdurrahman Shihab keluarga keturunan Arab yang terpelajar. Abdurrahman Shihab (1905-1986) adalah seorang ulama dan guru besar dalam bidang tafsir. Disamping berwiraswasta, sejak muda beliau juga berdakwah dan mengajar, baik di Mesjid maupun di perguruan tinggi Islam. Ayahnya adalah ulama yang sangat berpengaruh di Makasar dan Sulawesi pada umumnya. Ia pernah menjabat sebagai Rektor Universitas Muslim Indonesia UMI pada 1959-1965 dan UIN Alauddin Makasar.<sup>2</sup>

Diantara karya-karya M. Quraish Shihab adalah tafsir al-misbah yang dapat dikatakan karya yang monumental. Kitab tafsir yang terdiri dari 15 volume ini ditulis pada tahun 1999-2003. Penulisan tafsirnya dimulai di Cairo Mesir pada hari Jumat 4

---

<sup>1</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Quran: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*, (Bandung: Mizan, 2007), Cet. II, h. v.

<sup>2</sup> Muhammad Iqbal, *Etika Politik Qur'ani: Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat Kekuasaan*, (Medan: IAIN Press, 2010), h. 15

Rabi'ul Awwal 1420 H/ 18 Juni 1999 dan selesai di Jakarta pada hari Jumat 8 Rajab 1423/ 5 September 2003. Dengan terbitnya tafsir ini semakin mengukuhkan M. Quraish Shihab sebagai tokoh tafsir Indoseia, serta Asia Tenggara.<sup>3</sup>

Dalam menulis sesuatu yang serius seperti tafsir al-Qur'an dibutuhkan waktu dan konsentrasi serta kontemplasi. Buya Hamka, Sayyid Quthub, Ibn Taimiyah, Demikian pula halnya dengan M. Quraish Shihab, dia menulis "*Tafsir al-Mishbah Pesan Kesan dan Keserasian al-Qur'an*" ketika ditugaskan oleh Presiden B.J. Habibie menjadi Duta Besar dan Berkuasa Penuh untuk Mesir, Somalia, dan Jibouti. Pekerjaan ini tidak terlalu menyita waktunya, sehingga dia banyak memiliki waktu untuk menulis. Dalam "penjara" atau terasing di negeri orang inilah M. Quraish Shihab menulis buku tafsirnya itu.<sup>4</sup>

## 2. Pengertian Pengendalian Emosional

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia pengendalian adalah proses, cara, perbuatan mengendalikan dan pengekangan. Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia emosi adalah luapan perasaan yang berkembang dan surut diwaktu singkat atau keadaan dan reaksi psikologi dan fisiologi seperti (kegembiraan, kesedihan, keharuan, kecintaan serta keberanian yang bersifat subjektif.<sup>5</sup>

Pengendalian emosi sangat penting dalam kehidupan manusia, khususnya untuk mereduksi ketegangan yang timbul akibat emosi yang memuncak. Emosi menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal di dalam tubuh, dan memunculkan ketegangan psikis, terutama pada emosi-emosi negatif. Dalam konteks ini, Al-Qur'an memberi petunjuk manusia agar mengendalikan emosinya guna mengurangi ketegangan-ketegangan fisik dan psikis, dan menghilangkan efek negatif.<sup>6</sup>

Jadi dapat disimpulkan pengendalian emosi adalah suatu cara bagaimana seseorang untuk mengendalikan, mengelola, kemampuan untuk menyesuaikan emosi dengan baik dan benar.

## 3. Macam-macam Emosi dalam al-Qur'an

Ungkapan "emosi manusia" di dalam al-Qur'an terkait langsung dengan perilaku manusia, baik sebagai individual maupun sosial. Ekspresi emosi manusia telah diidentifikasi oleh para pakar psikologi kedalam emosi dasar dan emosi campuran. Di dalam al-Qur'an dikemukakan gambaran yang cermat tentang berbagai emosi yang dirasakan manusia diantaranya adalah:<sup>7</sup>

- a. Marah merupakan emosi penting yang akan melaksanakan fungsi penting bagi manusia. Ketika seseorang sedang marah, kekuatannya bertambah dalam melakukan pekerjaan berat dan keras yang memungkinkannya dapat mempertahankan diri atau menguasai berbagai kendala yang menghadangnya

---

<sup>3</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir al-Mishbah Op. Cit.*, Vol. 15, Cet. X, h. 645-646.

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1991), cet. 2, h. 418

<sup>6</sup> Darwis Hude, *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia didalam al-Qur'an*, (Ttp: Erlangga, 2006), h. 356-357

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 136-137

- dalam mewujudkan tujuan-tujuan yang penting. Ayat al-Qur'an tentang emosi marah terdapat pada QS. Yusuf: 84<sup>8</sup>
- b. Cinta memainkan peranan penting dalam kehidupan manusia. Cinta adalah pondasi kehidupan perkawinan, pembentukan keluarga dan pemeliharaan anak-anak. Cinta merupakan pengikat yang erat yang menghubungkan manusia dengan rabbnya serta membuatnya ikhlas dalam beribadah kepada-Nya, mengikuti manhaj-Nya, dan berpegang kepada syariat-Nya. Al-Qur'an menerangkan melalui lisan Nabi Saw. Bahwa sekiranya manusia mengetahui hal-hal gaib, pastilah ia memperbanyak kebaikan untuk dirinya serta menjauhkan keburukan dan gangguan pada dirinya. Terdapat pada QS. Al-A'raf: 188.<sup>9</sup>
  - c. Senang, manusia merasakan senang atau gembira manakala berhasil meraih apa yang diinginkannya serta mendapatkan harta, pengaruh, kesuksesan, pengetahuan, keimanan atau ketakwaan. Senang adalah sesuatu yang relatif yang tergantung pada tujuan manusia dalam hidup. Salah satu ayat al-Qur'an yang menerangkan kegembiraan orang-orang kafir karena memperoleh kesenangan hidup di dunia terdapat pada QS. Ar-Ra'd: 26.
  - d. Benci, Emosi benci adalah emosi yang bertolak belakang dengan emosi cinta. Benci merupakan ungkapan perasaan yang tidak memandang baik, tidak menerima, tidak senang serta menjauhi persoalan-persoalan yang dapat menimbulkan perasaan tersebut, baik orang sesuatu ataupun tindakan. Ekspresi emosi benci digambarkan oleh al-Qur'an pada QS. Al-Isra': 46.
  - e. Cemburu biasanya dirasakan manusia apabila ia telah merasakan orang yang dicintainya menunjukkan perhatiannya kepada orang lain. Al-Qur'an telah menggambarkan kecemburuan diantara saudara ketika menceritakan kisah Nabi Yusuf as terdapat pada QS. Yusuf: 8-9.
  - f. Dengki atau hasud adalah yang tercela menurut syariat, yaitu tidak senang melihat kenikmatan pada orang lain, dan mengharapkan kenikmatan itu hilang pada orang tersebut. Kemudian ada juga hasud yang dikenal dengan ghibthah (keinginan untuk menjadi seperti orang lain). Al-Qur'an menggambarkan hasud pada QS. An-Nisa': 54
  - g. Sedih adalah emosi yang bertolak belakang dengan senang dan gembira. Sedih terjadi manakala manusia kehilangan orang yang disayangi, sesuatu yang sangat berharga, tertimpa bencana, atau gagal mewujudkan urusan yang penting. Al-Qur'an telah menungkapkan perasaan sedih ketika itu Nabi Muhammad SAW, merasa sedih ketika melihat orang-orang kafir mekah tidak mau merespons seruannya untuk beriman kepada Allah Swt. QS. Al-Imran: 176

#### 4. Ayat-ayat Emosi (Marah) dalam Al-Qur'an

Penulis membatasi tiga kata yang bermakna marah dalam al-Qur'an di istilahkan dengan kata غضب terulang sebanyak 24 kali dalam 15 surat ang mempunyai dua makna yaitu murka dan marah, kata *ghadhab* bermakna murka terdapat 16 kalidan yang bermakna marah terulang sebanyak 15 kali.

Berkaitan dengan ayat-ayat tentang emosi (marah) sebagaimana yang dicantumkan dalam al-Qur'an, kata غضب terdapat pada QS. An-Nisa'/4: 93, Al-

---

<sup>8</sup> Muhammad Utsman Najati, *Psikologi dalam al-Qur'an (Terapi Qur'ani Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*, diterjemahkan oleh, M. Zaka al-Farisi, judul asli: *Al-Qur'an Wa Ilmu Nafsi*, (Bandung: Pustaka Setia, 2005). h. 100-116

<sup>9</sup> *Ibid.*, h. 120-122

Maidah/5: 60, Al-Fath/48: 6, Al-Mujadalah/58: 14, Al-Muthahanah/60: 13, As-Syura/42: 16, 37, Al-Baqarah/2: 61, 90, Al-Imran/3: 112, Al-A'raf/7: 71, 152, 150, 154, Al-Anfal/8: 16, An-Nahl/16: 106, Thaha/20: 81, 86, An-Nur/24: 9, Al-Fatihah/1: 7, Al-Anbiya'/21: 87. pada QS. Al-Imran/3: 119, 134, At-Taubah/9: 15, Al-Mulk/67: 8.

## 5. Pengendalian Emosi (marah) menurut Quraish Shihab

### a. غضب (*ghadhab*)

Dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan kata *ghadhab* bermakna marah yang diperankan oleh manusia terdapat 5 kali pada QS. Al-A'raf/7: 150 dan 154, Asy-Syura/42: 37, Al-Anbiya'/21: 87, Thaha/20: 86. Dalam ayat al-Qur'an diatas kata *ghadhab* diperankan manusia disebut dengan "amarah".

- 1) Kata *ghadhab* yang berkaitan dengan kemarahan Nabi Musa As disebabkan oleh kaumnya yang kembali menyembah anak lembu. Terdapat pada QS. Al-A'raf/7: 150:

وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ ۗ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ ۗ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ ﴿١٥٠﴾

Artinya: "Dan tatkala Musa telah kembali kepada kaumnya dengan marah dan sedih hati berkatalah dia: "Alangkah buruknya perbuatan yang kamu kerjakan sesudah kepergianku! Apakah kamu hendak mendahului janji Tuhanmu? dan Musapun melemparkan loh-luh (Taurat) itu dan memegang (rambut) kepala saudaranya (Harun) sambil menariknya ke arahnya, Harun berkata: "Hai anak ibuku, Sesungguhnya kaum ini telah menganggapku lemah dan Hampir-hampir mereka membunuhku, sebab itu janganlah kamu menjadikan musuh-musuh gembira melihatku, dan janganlah kamu masukkan aku ke dalam golongan orang-orang yang zalim".

Dalam *Tafsir Al-Misbah* ayat ini Menjelaskan keadaan Nabi Musa As, ketika Nabi Musa As kembali kepada kaumnya setelah bermunajat kepada Allah Swt, dengan keadaan penuh amarah karena mengetahui kaumnya menyembah anak lembu, dan pada saat itu Nabi Musa As juga bersedih hati atas kesesatan kaumnya, padahal sebelumnya Nabi Musa As berusaha keras untuk menunjuki kepada jalan yang benar, dan memberikan amanah kepada Nabi Harun As untuk menjaga kaumnya agar tetap berada di jalan kebenaran.<sup>10</sup>

Nabi Musa As sangat marah sehingga kemarahan menguasai dirinya, bahkan Nabi Musa As sampai melemparkan lauh-lauh (lembaran-lembaran) serta memegang rambut Nabi Harun As sambil menarik kearahnya inilah gambaran dari kemarahan Nabi Musa As, Penarikan rambut Nabi Harun As itu bukan bermaksud untuk menyakitinya tetapi

<sup>10</sup> M. Quraish Shihab, *Op. Cit.*, cet. v, vol. 4, h. 308

menggambarkan kekesalan Nabi Musa As terhadap kaumnya. Nabi Musa As menganggap Nabi Harun As tidak menjalankan amanahnya, kemudian Nabi Harun As berkata: “sesungguhnya aku telah bersungguh-sungguh mencegah mereka, kaum yang menyembah anak lembu telah menganggapku lemah serta mengancamku dan hampir mereka ingin membunuhku, dan tidak ada lagi upaya yang dapat kulakukan, sehingga mereka kembali menyembah anak lembu dan patung”.<sup>11</sup> ayat diatas berkaitan juga dengan QS. Al-A’raf/7: 154

وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ<sup>ط</sup> وَفِي نُسْخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلَّذِينَ هُمْ

لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ ﴿١٥٤﴾

Artinya: “Sesudah amarah Musa menjadi reda, lalu diambilnya (kembali) lauh-lauh (Taurat) itu; dan dalam tulisannya terdapat petunjuk dan rahmat untuk orang-orang yang takut kepada Tuhannya”.

Ayat ini menjelaskan bahwa amarah Nabi Musa As telah reda, Lalu Nabi Musa As kembali mengambil lembaran-lembaran/ lauh-lauh yang berisi petunjuk jalan kebahagiaan dan rahmat bagi orang-orang yang takut kepada tuhan mereka. Amarah bagaikan seorang yang terus-menerus berbicara dan mendorong untuk bertindak keras sehingga Nabi Musa As tidak dapat menahan amarahnya kecuali setelah amarah itu reda. Redaksi ini menunjukkan isyaratkan dalam ayat yang lalu bahwa Nabi Musa As, ketika itu sangat sulit menguasai dirinya sampai-sampai beliau melemparkan lauh-lauh atau lembaran-lembaran.<sup>12</sup>

Dari penjelasan M. Quraish Shihab penulis memahami ayat-ayat di atas menjelaskan emosi (marah) Nabi Musa As timbul disebabkan oleh kaumnya yang kembali menyembah anak lembu dan patung yang sebelumnya bertauhid kepada Allah Swt, kemudian pada QS. Al-A’raf/7: 154 menjelaskan bahwa amarah Nabi Musa As reda setelah ia mendengar apa yang dikatakan Nabi Harun As, yaitu Nabi Harun As telah berusaha mencegah terhadap penyembahan anak lembu tetapi usahanya tidak berhasil karena mereka mengancam dan ingin membunuh Nabi Harun As, kaumnya menyembah anak lembu disebabkan oleh samiri yang membuat patung anak lembu manghasut mereka kepada jalan kesesatan, sehingga kaumnya Nabi Musa As mengikuti jejaknya.

- 2) Kata *Ghadhab* yang berkaitan dengan sifat lahiriah orang-orang muslim terdapat pada QS. As-Syura/42: 37:

وَالَّذِينَ تَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ﴿٣٧﴾

<sup>11</sup> *Ibid.*, h. 309

<sup>12</sup> *Ibid.*, h. 314-315

Artinya: “Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf”.

Dalam *Tafsir Al-Misbah* ayat ini menjelaskan tentang beberapa sifat lahiriah orang-orang muslim, yaitu dengan menyatakan kenikmatan abadi itu diraih juga oleh orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka mendapat perlakuan buruk yang mengundang marah mereka pun secara lahir batin, senantiasa memaafkan sedang mereka mampu untuk membalas. Ini disebabkan karena hati mereka demikian lapang, pengendalian diri mereka begitu terkontrol. Sehingga amarah yang muncul dapat segera diredam.<sup>13</sup>

Dari penafsiran M. Quraish Shihab penulis memahami ayat di atas menggambarkan pengendalian emosi yang baik dan benar dengan cara memaafkan, orang-orang yang menjauhi perbuatan dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, apabila mendapat perlakuan buruk yang menimbulkan emosi (marah) mereka pun secara lahir batin mampu untuk mengendalikan amarahnya serta mereka mengiringinya dengan memberi maaf. Alasan orang-orang beriman apabila mereka marah mereka memaafkan disebabkan oleh janji Allah adalah berupa kenikmatan abadi.

- 3) Kata *Ghadhab* berkaitan dengan Nabi Yunus As marah karena tidak sabar dalam menghadapi kaumnya yang berpaling dari seruanya pada QS. Al-Anbiya/21: 87:

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

Artinya: “Dan (ingatlah kisah) Dzun Nun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah, lalu ia menyangka bahwa Kami tidak akan mempersempitnya (menyulitkannya), Maka ia menyeru dalam keadaan yang sangat gelap[967]: "Bahwa tidak ada Tuhan selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah Termasuk orang-orang yang zalim”.

Dalam *Tafsir al-Misbah* Ayat ini menjelaskan tentang akibat ketidaksabran. Yaitu Nabi Yunus As tidak sabar dalam menghadapi kaumnya yang berpaling dari seruanya, sehingga ia pergi dalam keadaan marah terhadap mereka dan tanpa izin Allah. Allah Swt memerintahkan ikan paus menelannya tanpa mencederainya sehingga ia dapat bertahan hidup di dalam perut ikan, maka ia menyeru dan memohon ampun serta berdoa dalam aneka kegelapan yaitu kegelapan malam, laut dan perut ikan. *Bahwa tidak ada tuhan yang maha kuasa mengendalikan alam raya*

<sup>13</sup> *Ibid.*, vol. 12, h. 176

yang berhak disembah *selain Engkau. Sesungguhnya aku termasuk orang yang zalim yang meninggalkan kaumku tanpa izin-Mu.*<sup>14</sup>

Dalam *Tafsir al-Misbah* M. Quraish Shihab mengutip pendapat Sayyid Quthub yaitu mengomentari peristiwa yang dialami Nabi Yunus As. Dengan menekankan betapa para penganjur kebaikan harus mampu memikul konsekuensi dakwahnya, yaitu bersabar menghadapi pendustaan dan gangguan. Mereka harus tabah dan sabar serta tidak jemu mengajak kepada kebaikan.<sup>15</sup>

Dapat disimpulkan ayat ini menjelaskan emosi (marah) Nabi Yunus As muncul disebabkan oleh kaumnya yang telah ditunjukkan kepada jalan kebenaran namun, mereka tetap menyembah berhala sehingga Nabi Yunus As tidak sabar menghadapinya dan pergi dari kampung tersebut. Allah menegur Nabi Yunus As berupa cobaan yaitu dimakan oleh ikan paus, lalu Nabi Yunus As berdoa dan bertaubat meminta ampun kepada Allah Swt.

Hadis yang menjelaskan bahwa ketika emosi dikelola dengan baik akan melahirkan sikap kepahlawanan, juga etos kerja yang tinggi. Semangat inilah yang hendak disampaikan hadis Nabi yang diriwayatkan Imam Bukhari:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِنَبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْ صَنِينَ قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ

Artinya: “Abu Hurairah Ra meriwayatkan bahwa ada seorang lelaki datang kepada Nabi Saw dan berkata, “berilah saya nasihat” Nabi bersabda “jangan marah” lelaki itu mengulang beberapa kali permohonannya, Nabi tetap menjawab, “jangan marah” (HR. Bukhari)”

Hadis ini menjelaskan larangan agar jangan marah yang mengandung beberapa pelajaran *pertama*, apabila marah atau emosi yang tidak terkendali dapat menjadi sumber keburukkan. *Kedua*, pengendalian diri merupakan kunci sukses kehidupan.

Jadi emosi (marah) merupakan sesuatu perbuatan tidak baik yang akan mendatangkan kemudharatan pada diri seseorang, dan Allah Swt menyuruh hambanya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan yang sedang dihadapi, sehingga tergambarlah kepada pengendalian emosi yang baik dan benar.

Kata *ghadhab* bermakna murka Allah terdapat 16 kali pada QS. Al-Fatihah/1: 7, An-Nur/24: 9, Al-Maidah/5: 60, Al-Fath/48: 6, Al-Mujadalah/58: 14, Al-Muthahanah/60: 13, Al-Baqarah/2: 61, 90, Al-Anfal/8: 16, An-Nahl/16: 106, Thaha/20: 86, Al-Imran/3: 112, Al-A'raf/7: 71, 152, An-Nisa'/4: 93 dan As-Syura/42: 16.

Ayat ini menjelaskan tentang Murka Allah terhadap orang yang apabila ia berbohong terhadap suatu kebenaran yang ditutupinya diantara salah satu contoh QS. An-Nur/24: 9

<sup>14</sup> *Ibid.*, cet. 2, vol. 8, h. 497

<sup>15</sup> *Ibid.*, h. 499



وَالْخَمِيسَةَ أَنَّ غَضَبَ اللَّهِ عَلَيْهَا إِنْ كَانَ مِنَ الصَّادِقِينَ ﴿٩﴾

Artinya: “Dan (sumpah) yang kelima: bahwa murka Allah atasnya jika suaminya itu Termasuk orang-orang yang benar”.

Ayat ini berkaitan dengan ayat-ayat sebelumnya tentang suami yang menuduh istrinya, kemudian istrinya diberikan kesempatan untuk membela, dengan empat kesaksian bersumpah dengan menyebut nama Allah Swt, dalam sumpah tersebut dia yakni suami benar-benar termasuk kelompok orang-orang pembohong, dan sumpah yang kelima bahwa murka Allah atasnya jika ia yakni suaminya itu termasuk orang-orang yang benar.<sup>16</sup>

Demikian sang istri harus menerima ( غضب ) *Ghadhab* yakni murka Allah, yang mengandung makna lebih dalam dari la'nah (karena kejauhan dari rahmat, bisa saja bukan akibat dari murka) istri harus mengucapkan kata yang lebih keras itu, agar ia terdorong menyampaikan pengakuannya secara tulus, sambil membuktikan bahwa ia bersedia menerima apa yang lebih berat dari apa yang diterima oleh suami yang menuduhnya itu.

Dalam menjelaskan kata *ghadhab* apabila di nisbatkan kepada Allah Swt, walaupun ia diterjemahkan dengan amarah atau murka namun maksudnya bukanlah seperti amarah makhluk yang biasanya lahir dari emosi. Tetapi maksud dari kata tersebut adalah memberikan balasan atau berupa laknat Allah Swt kepada yang dikehendaki-Nya.<sup>17</sup> Ayat-ayat diatas menjelaskan penyebab timbulnya kemarahan atau murka Allah Swt adalah dikarenakan apabila sang istri bersaksi bahwa suaminya berbohong padahal ia adalah orang yang benar, maka murka Allah Swt terhadap istrinya tersebut. Solusinya adalah dengan cara bertobat dan memohon ampun kepada Allah Swt.

Sedangkan ayat-ayat yang lain membicarakan perbuatan kaum yang syirik, orang yang pembohong, munafik, membunuh para Nabi, fasik, kafir serta mengingkari Allah Swt. Salah satu solusi yang meredakan kemurkaan Allah adalah dengan cara bertobat, berbuat kebaikan, beriman kepada Allah Swt serta memperbaiki hubungan dengan Allah Swt dan dengan manusia.

Jadi dapat disimpulkan kata *ghadab* bermakna marah yang diperankan manusia dan murka Allah Swt seperti yang dijelaskan pada ayat-ayat diatas, terdapat pengendalian emosi (marah) yang baik dan benar yaitu berupa memberi maaf kepada orang yang berlaku buruk kepada kita. Serta menghadapi segala cobaan dengan bersabar.

## 6. Aspek-aspek Pengendalian Emosi (Marah)

Setiap manusia mempunyai fitrah masing-masing dalam kehidupan dewasa ini. Setiap manusia mempunyai sikap dan sifat sendiri, salah satu sifat yang ada pada

<sup>16</sup> *Ibid.*, vol. 9, h. 291-292

<sup>17</sup> *Ibid.*, Vol. 1, h. 86

manusia adalah emosi (marah), ketika emosi (marah) memuncak maka segala macam sifat buruk yang ada dalam diri kita sulit untuk dikendalikan, pikiran menjadi tidak bekerja dan kemampuan untuk mengeluarkan keputusan yang benar juga menjadi hilang.

Aspek-aspek yang terkait dengan pengendalian emosi yang terdapat pada ayat-ayat di atas dalam *Tafsir Al-Misbah* menjelaskannya adalah sebagai berikut:

a. Sabar, Tawakal dan Doa.

Sabar adalah menahan diri dari berkeluh, menahan lisan dari mengadu, dan menahan dari segala yang menyebabkan timbulnya emosi. Sesungguhnya sabar merupakan akhlak yang utama, dengan bersabar akan terhindar dari perbuatan tercela. Sabar adalah potensi jiwa yang dengannya kebaikan akan terwujud. Jiwa memiliki dua potensi yaitu potensi melaksanakan dan mencegah, hakikatnya dimana potensi melaksanakan diarahkan kepada sesuatu yang bermanfaat, sedangkan potensi mencegah diarahkan menahan diri dari sesuatu yang mendatangkan mudharat, seperti emosi (marah) yang timbul seketika.<sup>18</sup>

Secara etimologi tawakal dalam kamus Arab Indonesia Karya Mahmud Yunus, *توكلا - على الله* (menyerahkan diri, tawakal kepada Allah Swt).<sup>19</sup> Sikap tawakal itu suatu tempat di antara tempat-tempat agama dan suatu kedudukan di antara sejumlah kedudukan dari orang-orang yang meyakini. Bahkan, sikap tawakal merupakan sebagian dari derajat orang-orang yang mendekati diri kepada Allah Swt serta menyerahkan diri kepada Allah Swt. hakikat dari makna tawakal adalah kehendak mentauhidkan Allah Swt.<sup>20</sup>

Kisah yang menjelaskan emosi (marah) Nabi Yunus As muncul disebabkan oleh kaumnya yang telah ditunjukkan kepada jalan kebenaran namun, mereka tetap menyembah berhala sehingga Nabi Yunus As tidak sabar menghadapinya dan pergi dari kampung tersebut. Allah menegur Nabi Yunus As berupa cobaan yaitu dimakan oleh ikan paus, lalu Nabi Yunus As berdoa dan bertaubat meminta ampun kepada Allah Swt. emosi (marah) merupakan sesuatu perbuatan tidak baik yang akan mendatangkan kemudharatan pada diri seseorang, dan Allah Swt menyuruh hambanya untuk bersabar dalam menghadapi cobaan yang sedang dihadapi, sehingga tergambarlah kepada pengendalian emosi yang baik dan benar.

b. Memaafkan

Kata *Al-'Afw* diartikan pemaaf dan mengampuni. Maaf adalah memaafkan dosa tidak menghukum, serta menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Memaafkan kesalahan orang lain merupakan salah satu karakteristik orang yang bertakwa, oleh karena itu memaafkan adalah satu derajat di atas derajat mengendalikan diri, seperti mengendalikan emosi (marah).<sup>21</sup>

Seorang muslim yang bertakwawal kepada Allah senantiasa memberi maaf, apabila seseorang dalam keadaan emosi (marah) mereka mampu mengendalikannya disertai dengan memberi maaf, seperti yang dijelaskan pada

<sup>18</sup> Ulya Ali Ubaid, *Sabar dan Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*, (Jakarta: Amzah, 2012), h. 9-15

<sup>19</sup> Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, 1973), h. 506

<sup>20</sup> Al-Ghazali, *Ihya Ulumiddin: Menghidupkan Kembali Ilmu-ilmu Agama*, (Jakarta: Republika, 2013), Jil. 9, h. 90

<sup>21</sup> M. Ashaf Shaleh, *Takwa Makna dan Hikmanya dalam Al-Qur'an*, (Jakarta: Erlangga, 2002), h. 106

QS. As-Syura/42: 37 “Dan (bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah mereka memberi maaf”. Ayat ini menjelaskan pelanggaran yang mengakibatkan yang sangat buruk menurut penilaian akal dan agama itu terjadi akibat dorongan nafsu amarah, maka setelah memuji mereka yang menghindari pelanggaran-pelanggaran itu, ayat di atas menyebut sifat terpuji mereka yang punya kaitan erat dengan sifat terpuji yang lalu, yaitu bahwa mereka berlapang dada sehingga mampu menahan amarah dan selalu memaafkan orang lain yang melakukan kesalahan terhadap mereka. Karena maaf yang mereka berikan benar merupakan tulus dan bersumber dari hati.<sup>22</sup>

Dari penjelasan ayat diatas ini menandakan hati mereka begitu lapang, sehingga mampu untuk mengendalikan emosi (marah) dengan baik dan benar.

c. Berbuat kebaikan.

Berbuat kebaikan adalah mengerjakan kebaikan atau menyempurnakan amalnya atau benar perbuatannya. Menurut Al-Asfahani berbuat kebaikan itu terbagi dalam dua kategori: Pertama, memberi nikmat kepada orang lain, kedua, baik perbuatannya yaitu apabila ia mengetahui ilmu pengetahuan yang baik, atau mengerjakan pekerjaan yang baik.<sup>23</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa berbuat kebaikan adalah salah satu cara untuk mengantar kepada pengendalian emosi yang baik dan benar, seperti yang dijelaskan pada QS. Al-Imran/3: 134 “(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema’afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan”. Ayat menjelaskan tentang ciri-ciri orang yang bertakwa adalah orang yang menahan amarah dan mampu memaafkan kesalahan orang lain serta diiringi dengan berbuat kebaikan, karena dengan kebaikan akan mendatangkan keikhlasan di dalam hati seseorang. Sehingga emosi (marah) pada diri seseorang bisa diredam atau dikendalikan dengan baik dan benar.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari uraian tentang pengendalian emosi (marah) dalam *Tafsir al-Misbah* yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Emosi (marah) dalam al-Qur’an di atas dapat disimpulkan bahwa kata *ghadab* yang bermakna marah adalah marah yang tampak pada tindakan fisik.
2. Dalam *Tafsir al-Misbah* dijelaskan Kata *Ghadhab* mempunyai dua makna yaitu murka Allah dan marah makhluk. Dari penjelasan ayat-ayat tentang *ghadhab* adalah sebagai berikut:
  - a. QS. Al-A’raf/7: 150, dan Thaha/20: 86 menjelaskan emosi (marah) Nabi Musa As timbul disebabkan kaumnya yang menyembah patung dan anak lembu, lalu sampai melempar lauh-lauh dan menarik rambut Nabi Harun As. Karena mengangap Nabi Harun As tidak menjaga amanah darinya, Setelah Nabi Harun menjelaskan bahwa ia bersungguh-sungguh menjaga amanah yang diperintahkan Nabi Musa As, barulah amarah Nabi Musa As reda yang dijelaskan pada QS. Al-A’raf/7: 154, serta mengambil kembali lauh-lauh tersebut.

---

<sup>22</sup> M. Quraish Shihab, *Op. Cit.*, vol. 6, h. 177

<sup>23</sup> *Ibid.*, h. 108

- b. QS. Al-Anbiya'/ 21: 87 menjelaskan tentang ketidaksabaran Nabi Yunus As dalam menghadapi kaumnya yang tetap menyembah patung, sehingga menimbulkan emosi (marah), Allah menegurnya dengan dimakan oleh ikan paus. Lalu Nabi Yunus As bertaubat memohon ampun atas apa yang telah ia lakukan.
  - c. QS. As-Syura/42: 37 ayat ini menjelaskan orang yang menjauhi dosa besar dan perbuatan keji, apabila mendapat perlakuan buruk yang menimbulkan emosi (marah), kemudian mereka memaafkan. Maka terdapat pengendalian emosi yaitu menahan amarah dengan disertai memberi maaf.
3. Aspek-aspek pengendalian emosi yang terdapat pada ayat-ayat yang telah dicantumkan oleh M. Quraish Shihab dalam *Tafsir al-Misbah* adalah:
- a. Bersabar
  - b. Bertawakal
  - c. berdoa
  - d. Memaafkan

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] Al-Ashfahani, Ar-Raghib. 2017. *Kamus Al-Qur'an*, diterjemahkan oleh: Ahmad Zaini Dahlan, Judul Asli, *Al-Mufradat Fi Gharibil Qur'an*. Jawa Barat: Pustaka Jhazanah Fawa'id.
- [2] Anwar, Hamdani. 2004. *Tela'ah Kritis Terhadap Tafsir al-Misbah, Karya M. Quraish Shihab*. Jakarta: Jurnal Mimbar Agama dan Budaya Beirut: Dar al-Fikr.
- [3] Al-Baqi, Muhammad Fuad Abdul 1992. *Mu'jam al-Mufahrasyy Fi Alfazh al-Qur'an al-Karim*.
- [4] Hude, Darwis. 2006. *Emosi: Penjelajah Religio-Psikologi Tentang Emosi Manusia di dalam al-Qur'an*. Ttp: Erlangga
- [5] Iqbal, Muhammad. 2010. *Etika Politik Qur'ani: Penafsiran M. Quraish Shihab Terhadap Ayat-Ayat Kekuasaan*. Medan: IAIN Press
- [6] Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Psikologi Dalam al-Qur'an (Terapi Qur'ani Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*. Penerjemah M. Zaka al-Farisi, Judul Asli *Al-Qur'an Wa Ilmun Nafsi*. Bandung: Pustaka Setia.
- [7] Pratmoko, 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" Skripsi Universitas Negeri Semarang, di akses dari <http://lib.unnes.ac.id/4034/1/8101.pdf>,
- [8] Saputra, Triantoro Safaria dan Nofrans Eka. 2012. *Menejemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara
- [9] Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah pesan, kesan dan keserasian al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- [10] \_\_\_\_\_. 2007. *Secercah Cahaya Ilahi Hidup Bersama al-Qur'an*. Bandung: Mizan
- [11] \_\_\_\_\_. 1997. *Tafsir al-Qur'an al-Karim: Tafsir Atas Surat-surat Pendek Berdasarkan Urutan Turunnya Wahyu*. Bandung: Pustaka Hidayah
- [12] \_\_\_\_\_. 2007. *Wawasan al-Quran: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan
- [13] Supriyanto. 2009. *Cara Tepat Mendapat Pertolongan Allah*. Jakarta: Qultum Media.

- [14] Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan bahasa, 1991. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- [15] Ubaid, Ulya Ali. 2012. *Sabar dan Syukur Gerbang Kebahagiaan di Dunia dan Akhirat*. Jakarta: Amzah.