

MANAJEMEN EMOSI SEDIH MENURUT AL-QUR'AN (KAJIAN TAFSIR QS. YŪSUF: 86 DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI)

Iffaty Zamimah, Dinda Aulia Putri
Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
ifa@iiq.ac.id
its.dindaauliaputri@gmail.com

Keywords :

*Sad Emotions;
Surah Yūsuf;
Ya'qūb;
Psychology.*

Abstract

Many negative actions that people do to themselves and others are the result of their inability to manage their sad emotions. Whereas Allah has sent down the Qur'an to serve as a medicine and guidance for human existence. On this basis, this paper examines how to manage sad emotions according to the Qur'an's perspective in QS. Yūsuf (12): 86 using a psychological approach and describes steps that individuals may take to adopt sad emotion management in their life. This is a qualitative study that employs library research as well as an approach to the science of tafseer and psychology. The result is that the author concludes that the way of managing sad emotions that Prophet Ya'qūb did was: At the height of his anger, disappointment, and sadness, Prophet Ya'qūb did not say despicable words to his children, but what he did displacement while being patient with ṣabrūn jamīl. Then, the Prophet prayed to Allah to deliver him from the grief and suffering he was experiencing. Praying with full sincerity and thankfulness, as performed by the Prophet Ya'qūb, had a significant impact on his mind and is one method for making the cognitive adjustment. Furthermore, the Prophet Ya'qūb attempted to remedy the situation by instructing his children to find Yūsuf and his brother. Here Prophet Ya'qūb tries to do a problem-focused coping strategy by instructing his children to return to Egypt to find Yūsuf and his brother. Prophet Ya'qūb used this instruction to try to conquer, accept, or dominate the circumstance by focusing on the emotion and problem and bringing it directly to the solution (coping).

Keywords:

*Emosi Sedih;
Surah Yūsuf;
Ya'qūb;
Psikologi.*

Abstrak

Banyak perbuatan negatif yang dilakukan manusia terhadap dirinya sendiri maupun orang lain disebabkan ketidakmampuannya mengelola emosi sedihnya. Padahal Allah telah menurunkan al-Qur'an sebagai obat dan petunjuk bagi kehidupan umat manusia. Atas dasar itulah, tulisan ini mengkaji bagaimana manajemen emosi sedih sesuai perspektif al-Qur'an dalam QS. Yūsuf(12): 86 dengan pendekatan psikologi serta menguraikan langkah yang dapat dilakukan individu sebagai implementasi manajemen emosi sedih dalam kehidupannya. Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yang menggunakan kajian studi kepustakaan (library research) dengan pendekatan ilmu tafsir dan ilmu psikologi. Hasilnya ialah penulis menyimpulkan bahwa cara manajemen emosi sedih yang dilakukan Nabi Ya'qūb adalah: Pada puncak kemarahan, kekecewaan, dan kesedihannya, Nabi Ya'qūb tidak mengucapkan kata-kata tercela kepada anak-anaknya, tetapi yang dilakukannya adalah berpaling (displacement) sambil bersabar dengan kesabaran yang baik. Kemudian, Nabi Ya'qūb memohon hanya kepada Allah untuk dilepaskan dari kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya. Berdoa dengan penuh kekhayal dan penghayatan yang dilakukan Nabi Ya'qūb ini sangat mempengaruhi kejiwaan beliau as. dan merupakan salah satu cara untuk menyesuaikan kognisi (cognitive adjustment). Selanjutnya, Nabi Ya'qūb berupaya menyelesaikan permasalahan dengan memberi perintah kepada anak-anaknya guna mencari Yūsuf dan saudaranya. Di sini Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan strategi coping yang berfokus pada pengelolaan emosi dan masalah dengan kesabaran yang baik dan memerintahkan anak-anaknya kembali ke Mesir guna menemukan Yūsuf dan saudaranya. Melalui perintah

tersebut, Nabi Ya'qūb berupaya menanggulangi, menerima atau menguasai situasi dengan berfokus pada masalah dan membawanya langsung pada solusi (coping/problem focused coping).

Article History

Received : 08 Oktober 2021

Accepted : 25 November 2021

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia sebagai makhluk sosial, interaksi antar sesama adalah sebuah keniscayaan. Tidak jarang dari interaksi tersebut bisa menimbulkan berbagai jenis emosi. Kesedihan adalah salah satu emosi dasar yang dimiliki manusia. Penyebab kesedihan pun bisa bermacam-macam.¹ Secara umum dalam melampiaskan kesedihannya orang memiliki cara yang berbeda namun bisa dibagi menjadi dua jenis, yaitu cara yang positif dan negatif.

Studi yang dilakukan sekelompok peneliti yang dipublikasikan *British Medical Journal*, berdasarkan data dari daftar catatan kesehatan 7 juta orang dewasa, tepatnya 7.253.516 orang dewasa, di Swedia antara tahun 2001 dan 2008, di mana dari jumlah tersebut ternyata 8.721 di antaranya telah melakukan bunuh diri karena gangguan mental.² World Health Organization (WHO) juga melaporkan pada 30 Januari 2020, ada 264 juta orang di dunia yang tengah menderita depresi, dan 800.000 di antara penderita ini akan bunuh diri setiap tahunnya. Selain itu, bunuh diri karena depresi adalah pembunuh nomor dua di kalangan penduduk berusia 15-29 tahun.³

Melihat berbagai efek manajemen emosi sedih yang bisa berdampak positif maupun negatif, maka penulis akan mengkaji lebih jauh tentang manajemen emosi sedih dalam QS. Yūsuf (12): 86 dengan pendekatan psikologi agar emosi yang dimiliki manusia tidak sampai menimbulkan hal-hal negatif baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain, serta bagaimana solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dan bagaimana langkah yang dapat dilakukan sebagai implementasi dari tafsiran surah Yūsuf ayat 86. Penulis akan menggunakan metode penelitian tafsir *tahlili* dengan menggunakan pendekatan psikologi.

Alim Sofiyon menulis tentang Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf) menyimpulkan bahwa manajemen emosi yang ada dalam Surat Yusuf adalah *dhikrullah*, *al-'Afw* (memaafkan), dan sabar; yang harus selalu manusia pegang sebagai kunci kesuksesan dan keberhasilan serta kemenangan dalam menjalani setiap kehidupan.⁴ Penulis menggunakan analisis psikologi yang disuguhkan oleh Darwis Hude yang meliputi tiga model yakni Pengalihan (*Displacement*), Penyesuaian Kognisi (*Cognitive*

¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 180.

² Casey Crump, et. al., "Mental Disorders and Vulnerability to Homicidal Death: Swedish Nationwide Cohort Study", *BMJ: British Medical Journal* (2013), 346.

³ World Health Organization, "Depression", WHO, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>, diakses 02 Mei 2020, 14.27 WIB. Tidak hanya itu, dalam situs Badan Pusat Statistik milik pemerintah Indonesia, pada data tahun 2015-2017 jumlah kasus kejahatan pembunuhan yang tercatat ada 3.933 kasus, Lihat Badan Pusat Statistik, "Jumlah Kasus Kejahatan Pembunuhan Pada Satu Tahun Terakhir (Kasus)", <https://www.bps.go.id/indicator/34/1306/1/jumlah-kasus-kejahatan-pembunuhan-pada-satu-tahun-terakhir.html>, diakses 12 Juli 2021, 20.41 WIB

⁴ Alim Sofiyon, "Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)", dalam *Skripsi Prodi Tafsir Hadits Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung*, 2017.

Adjustment) dan Coping. Selanjutnya manajemen emosi sedih dirangkum dalam bentuk langkah-langkah praktis yang sebaiknya dilakukan individu sebagai implementasi dari tafsiran surah Yūsuf.

EMOSI SEDIH PERSPEKTIF AL-QUR'AN

Dalam bahasa Arab, kesedihan diungkapkan dengan beberapa term, di antaranya *ḥuzn* dan *baththa*.⁵ Berkenaan dengan pembahasan kesedihan menurut Al-Qur'an, Siti Amanah menulis bahwa Allah Swt. mengungkapkan kesedihan dalam Al-Qur'an melalui ayat-ayat *ḥazan* dalam tiga kategori. **Pertama**, kesedihan yang hadir dalam konteks larangan (menggunakan *lā nahī*).⁶ **Kedua**, kesedihan yang hadir dalam konteks penafian (menggunakan *lā nafī*).⁷ **Ketiga**, kesedihan yang hadir tidak dalam konteks larangan dan penafian (tidak menggunakan *lā nahī* dan *lā nafī*).⁸⁹

Quraish Shihab (l. 1944) menjelaskan bahwa kata *ḥuzn* adalah bentuk masdar dari *ḥazina*, *yaḥzanu*, *ḥuznan*. Kata *ḥuzina* berarti "sedih" lawan kata dari *fariḥa* yang berarti "gembira". Kata *al-ḥazan* dan *al-ḥuzn* berarti "kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang menyakitinya".¹⁰

Sementara itu, kata *baththa* (بَثَّ) artinya menghamburkan. Asal arti kata (بَثَّ) adalah memecahkan atau memisahkan dan meninggalkan suatu bekas. (بَثَّ فَانْبَثَّ) artinya aku sudah menghamburkannya sampai berhamburan.¹¹

Dapat disimpulkan bahwa definisi *al-ḥuzn* adalah kesedihan yang menyebabkan kekeruhan jiwa akibat sesuatu yang menyakitinya¹², dan *baththa* adalah kesusahan yang amat besar sampai yang mengalaminya sangat ingin menyebarluaskan atau menghamburkan isi pikirannya karena tidak mampu menanggung beban tersebut sendirian.

EMOSI SEDIH PERSPEKTIF PSIKOLOGI

Ada banyak sekali teori mengenai emosi, khususnya yang dipelajari oleh para ilmuwan yang berkecimpung di bidang studi tingkah laku manusia. Diantaranya adalah Paul

⁵ Term lain dengan tema kesedihan seperti *asif* dan *tai'as*. Tetapi pada kajian ini, penulis hanya akan membahas kesedihan dengan term *huzn* dan *batstsun*. Lihat: Yudi Rohmad, *Kamus & Indeks Al-Qur'an* (Tt.p.: Qur'anic Explorer, 2010), 30.

⁶ contohnya adalah pada QS. Āli-'Imrān [3]: 176; An-Naḥl [16]: 127; Luqmān [31]: 23; QS. Al-Mā'idah [5]: 41; QS. Al-An'ām [6]: 33; Yūnus [10]: 65; Yāsin [36]: 76; QS. At-Taubah [9]: 40.

⁷ contohnya adalah pada QS. Al-Baqarah [2]: 38; QS. Al-Baqarah [2]: 62; QS. Al-Baqarah [2]: 262, 274; QS. Al-A'rāf [7]: 35; QS. Al-Baqarah [2]: 112; QS. Al-Aḥqāf [46]: 13; QS. Al-A'rāf [7]: 49; QS. Āli-'Imrān [3]: 170; QS. Yūnus [10]: 62

⁸ Siti Amanah, "Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat *Al-azan*)", Skripsi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016, 100.

⁹ QS. Yūsuf [12]: 13, 84, 86; QS. At-Taubah [9]: 92). Lihat Siti Amanah, "Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat *Al-Ḥazan*)", 109-121

¹⁰ M. Quraish Shihab, *Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosakata*, Jilid I, (Jakarta: Lentera Hati, 2007), 320-321. Kata *ḥuzn* dalam bentuk asal katanya disebutkan dua kali yaitu pada QS. Yūsuf [12]: 84 dan 86

¹¹ Ar-Rāghib Al-Aṣfahānī, *Kamus Al-Qur'an*, Jilid 1, Terj. Ahmad Zaini Dahlan, (Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017), 142.

¹² Jika melihat dari contoh-contoh konteks kesedihan yang ada dalam Al-Qur'an, bisa dikatakan bahwa Al-Qur'an menganjurkan agar hal-hal yang berkaitan dengan keduniawian itu tidak perlu disedihkan dan tidak semua kesedihan dilarang dalam Al-Qur'an atau anjuran bersedih sewajarnya.

Ekman (l. 1934) mengategorikan emosi dasar manusia ke dalam enam jenis: senang (*joy*), sedih (*sadness*), terkejut (*surprise*), marah (*anger*), takut (*fear*), dan jijik (*disgust*).¹³ Menurut APA Dictionary of Psychology, kesedihan adalah suatu keadaan emosional yang tidak bahagia, dengan intensitas mulai dari yang ringan hingga yang ekstrem.¹⁴ Kesedihan juga dikaitkan dengan perasaan emosional yang dicirikan oleh: perasaan dirugikan, kehilangan, keputusasaan, duka cita, ketidakberdayaan, kekecewaan dan kenestapaan.¹⁵

Para ahli psikologi ketika membicarakan tentang emosi sedih hampir selalu dikaitkan dengan depresi. Ada perbedaan besar antara merasa sedih dan depresi. Depresi lebih dari perasaan sedih. Depresi dapat memengaruhi cara seseorang bertindak, makan dan tidur, dan apa yang ingin orang tersebut lakukan. Itu juga bisa berlangsung berminggu-minggu atau berbulan-bulan. Menurut WHO, depresi adalah kesedihan yang terus-menerus dan hilangnya minat pada aktivitas yang dinikmati orang, disertai ketidakmampuan untuk melakukan aktivitas selama dua minggu atau lebih.¹⁶

MANAJEMEN EMOSI SEDIH DAN IMPLEMENTASINYA DALAM KEHIDUPAN

Tujuan penelitian ini adalah: (1) menjelaskan mengenai bagaimana manajemen emosi sedih menurut pandangan Al-Qur'an dalam surah Yūsuf ayat 86, (2) menguraikan langkah yang dapat dilakukan sebagai implementasi dari tafsiran surah Yūsuf ayat 86 dengan pendekatan psikologi. Maka penulis menjelaskan tentang manajemen emosi sedih menjadi beberapa poin, yakni: (1) penafsiran QS. Yūsuf (12):80-87 dan analisis psikologinya, (2) implementasi dalam kehidupan yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

1. Penafsiran dan Analisis Psikologi

a. Penafsiran Ayat

Untuk memahami tafsir ayat 86 tentu harus dipahami latar belakang kesedihan Nabi Ya'qūb sebagaimana yang termaktub pada ayat 80-85 maupun ayat 87.

QS. Yūsuf Ayat 80-85

فَلَمَّا اسْتَيْسَسُوا مِنْهُ خَلَصُوا نَجِيًّا قَالَ كَبِيرُهُمْ أَلَمْ تَعْلَمُوا أَنَّ آبَاءَكُمْ قَدْ أَخَذَ عَلَيْكُمْ مَوْثِقًا مِنَ اللَّهِ وَمِنْ قَبْلُ مَا فَرَّطْتُمْ
فِي يُوسُفَ فَلَنْ أَبْرَحَ الْأَرْضَ حَتَّى يَأْذَنَ لِي أَبِي أَوْ يَحْكُمَ اللَّهُ لِي وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ (٨٠) اِرْجِعُوا إِلَىٰ آبَائِكُمْ
فَقُولُوا يَا أَبَانَا إِنَّ ابْنَكَ سَرَقٌ وَمَا شَهِدْنَا إِلَّا بِمَا عَلَّمْنَا وَمَا كُنَّا لِلْعَيْبِ حَفِظِينَ (٨١) وَسئَلِ الْقَرْيَةَ الَّتِي كُنَّا فِيهَا

¹³ Wisnu Agastya dan Aripin, "Pemetaan Emosi Dominan pada Kalimat Majemuk Bahasa Indonesia Menggunakan Multinomial Naïve Bayes", *Jurnal Nasional Teknik Elektro dan Teknologi Informasi (JNTETI)*, Vol. 9, No. 2, Mei 2020, 172. Robert Plutchik (w. 2006) menciptakan roda emosi dalam delapan jenis emosi untuk menggambarkan emosi yang berbeda, yakni: penerimaan (*acceptance*), marah (*anger*), antisipasi (*anticipation*), jijik (*disgust*), senang (*joy*), takut (*fear*), sedih (*sadness*), terkejut (*surprise*). Lihat Darwis Hude, , *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 23.

¹⁴ APA Dictionary of Psychology, "sadness", <https://dictionary.apa.org/sadness>, diakses 03 Februari 2021, 01.45 WIB.

¹⁵ Vinay Gadigi dan Havinal Veerabhadrapa, "A Literature Review on Technique of Facial Variance to Detect the State of Emotion and Map Productivity", *International Research Journal of Engineering and Technology (IRJET)* 07, 1 (2020).

¹⁶ A. France-Press, "Depression is leading cause of disability worldwide, says WHO study", 2017, <https://www.theguardian.com/society/2017/mar/31/depression-is-leading-cause-of-disability-worldwide-says-who-study>, diakses 03 Februari 2021, 15.35 WIB.

وَالْعِيرَ الَّتِي أَقْبَلْنَا فِيهَا وَإِنَّا لَصَدِيقُونَ (٨٢) قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ ۗ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ (٨٣) وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَىٰ يُونُسَ فَايْبَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (٨٤) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُنَا تَذَكَّرُ يُونُسَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ (٨٥)

"Maka, ketika mereka telah berputus asa darinya (putusan Yūsuf terhadap permintaan mereka membebaskan adiknya) mereka menyendiri (sambil berunding) dengan berbisik-bisik. Yang tertua di antara mereka berkata, "Tidakkah kamu ketahui bahwa ayah kamu telah mengambil sumpah dari kamu dengan (nama) Allah dan sebelum ini kamu telah menyia-nyiakan Yūsuf? Oleh karena itu, aku tidak akan meninggalkan negeri ini (Mesir) sampai ayahku mengizinkanku (untuk kembali) atau Allah memberi putusan kepadaku. Dia adalah pemberi putusan yang terbaik. [80] Kembalilah kepada ayahmu, lalu katakanlah, 'Wahai ayah kami, sesungguhnya anakmu (Benyamin) telah mencuri dan kami tidak bersaksi kecuali apa yang kami ketahui dan kami bukanlah orang-orang yang menjaga (mengetahui) apa yang gaib (yang di balik) itu. (81) Tanyalah (penduduk) negeri tempat kami berada dan kafilah yang datang bersama kami. Sesungguhnya kami betul-betul orang yang benar.' [82] Dia (Ya'qūb) berkata, 'Sebenarnya hanya dirimu sendiri yang memandang baik urusan (yang buruk) itu. (Kesabaranku) adalah kesabaran yang baik. Mudah-mudahan Allah mendatangkan mereka semua kepadaku. Sesungguhnya hanya Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Mahabijaksana.' [83] Dia (Ya'qūb) berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata, "Alangkah kasihan Yūsuf," dan kedua matanya menjadi putih karena sedih. Dia adalah orang yang sungguh-sungguh menahan (amarah dan kepedihan). [84] Mereka berkata, 'Demi Allah, engkau tidak henti-hentinya mengingat Yūsuf sehingga engkau (mengidap) penyakit berat atau engkau termasuk orang-orang yang akan binasa (wafat)'. "[85] (QS. Yūsuf [12]:80-85)

Aṭ-Ṭabarī (w. 310 H/923 M) mengatakan bahwa maksud firman-Nya (فَلَمَّا اسْتَيْسُوا مِنْهُ) adalah ketika sepuluh saudara Yūsuf berputus asa karena Yūsuf tidak membebaskan Benyamin dan mengambil salah satu dari mereka untuk menggantikan posisinya serta memenuhi permintaan mereka kepadanya¹⁷, dan firman-Nya (حَلَصُوا نَجِيًّا) maknanya adalah satu sama lain berbisik, tidak disertai oleh orang lain. Kata (النَّجِيُّ) artinya dalam ayat ini adalah sekelompok orang yang saling berbisik, tetapi bisa juga digunakan untuk menyebut satu orang atau sekelompok orang.¹⁸ Pendapat yang paling benar menurut Aṭ-Ṭabarī (w. 310 H/923 M) tentang (قَالَ كَبِيرُهُمْ) adalah merujuk pada Rubel, karena kesepakatan mereka bahwa ia adalah yang umurnya tertua.¹⁹ Sementara itu, Sayyid Quṭb (w. 1966 M)

¹⁷ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsīr Aṭ-Ṭabarī*, Jilid 14, 869.

¹⁸ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsīr Aṭ-Ṭabarī*, Jilid 14, 870.

¹⁹ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsīr Ath-Ṭabarī*, Jilid 14, 876. Terdapat perbedaan penjelasan (كَبِيرُهُمْ قَالَ) dari para mufasir apakah Rubel atau Yahudza, tetapi Dari beberapa pendapat mufassir paling banyak merujuk pada Rubel.

menafsirkan ayat 80 ini maksudnya adalah Allah memutuskan urusan dengan hukum-Nya sehingga dia pun akan tunduk kepadanya dan kembali ke kampung dengan tergesa-gesa.²⁰

Wahbah Az-Zuhaili (w. 2015 M) tentang ayat 81 mengatakan: Kembalilah kalian dan bilang kepada ayah, Benyamin telah mencuri piala raja sehingga ia dijadikan budak oleh al-'Aziz di Mesir. Hukuman itu disesuaikan dengan syari'at kita karena kita telah mengatakannya. Kami menyaksikan sendiri piala raja dikeluarkan dari karung bawaan Benyamin. Kami tidak tahu kalau dia akan mencuri. Kami sekali-kali tidak mengetahui sesuatu yang gaib. Seandainya kami mengetahui bahwa dia akan mencuri tentu kami tidak akan memberikan janji yang berat pada ayah.²¹ [ayat 81]

Menurut Sayyid Quṭb (w. 1966) di dalam *Fī Zilālil Qur'an*, maksudnya bertanya kepada penduduk kota di mana mereka berada (ibukota Mesir, *al-Qaryah* dalam bahasa Arab berarti kota yang sangat besar) dan (وَالْعَيْرَ النَّبِيِّ أَقْبَلْنَا فِيهَا) bertanya kepada kafilah yang bersama mereka karena mereka tidaklah sendirian. Pasalnya, kafilah-kafilah terus berlalu-lalang ke Mesir untuk mendapatkan hasil bumi dalam masa-masa kekeringan dan kelaparan itu.²² [ayat 82]

Pada ayat 83, Al-Qurṭubī (w. 671 H/1273 M) menjelaskan bahwa Ya'qūb berkata, (قَالَ) (لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ) "dirimu sendiri" bahwa anakku mencuri padahal dia tidak mencuri. (فَصَبِّرْ) urusan yang terjadi adalah atas kehendak Allah Swt., (جَمِيلًا) maksudnya adalah, cukuplah bagiku kesabaran yang baik, atau kesabaran yang baik itu lebih baik bagi diriku.²³ Al-Qurṭubī (w. 671 H/1273 M) juga mengatakan adalah wajib bagi setiap muslim, jika dirinya atau anaknya atau hartanya ditimpa perkara yang tidak menyenangkan, untuk bersabar dengan kesabaran yang baik, ridha, dan menerima apa yang sedang menyimpannya. Selanjutnya menjadikan diri Ya'qūb dan para Nabi sekalian sebagai suri teladannya. Dikutip pula oleh Al-Qurṭubī (w. 671 H/1273 M) perkataan Ibnu Juraij (w. 767 M) dari Mujāhid (w. 104 H/722 M) tentang firman Allah (فَصَبِّرْ جَمِيلًا) maksudnya adalah aku tidak mengadukannya kepada seorang pun.²⁴

Menurut Hamka (w. 1981 M), *ṣabrūn jamīl* atau sabar yang indah adalah sabar yang dapat menyelesaikan kekusutan hati dan menyerah diri kepada Tuhan dengan sepenuhnya kepercayaan, menghilangkan segala keluhan dan berperang dalam hati sanubari dengan segala kegelisahan.²⁵ Nabi Ya'qūb tidak mengomel, menyesali, menyumpah dan mengutuk kepada anak-anaknya yang dahulu di kala masih kecil-kecil telah bersalah demikian besar, dan sekarang setelah dewasa pun masih bersalah.²⁶

²⁰ Sayyid Quṭb, *Fī Zilālil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 6, 388.

²¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 7, 60.

²² Sayyid Quṭb, *Fī Zilālil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 6, 388.

²³ Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad Al-Qurṭubī, *Tafsir Al-Qurṭubī*, Jilid 9, 566.

²⁴ Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad Al-Qurṭubī, *Tafsir Al-Qurṭubī*, Jilid 9, 567.

²⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3700.

²⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3703.

Sementara itu, masih tentang *ṣabrun jamīl*, menurut Wahbah Az-Zuhailī (w. 2015 M), kesabaran yang baik adalah kesabaran yang tidak diliputi oleh perasaan kejengkelan dan kemarahan terhadap siapa pun karena telah ridha dengan takdir Allah dan hanya kepadanya berkeluh kesah.²⁷ [ayat 83]

Pada ayat 84, Aṭ-Ṭabarī (w. 310 H/923 M) mengatakan maksud firman-Nya (وَتَوَلَّىٰ) adalah Ya'qūb berpaling dari mereka (anak-anaknya), "seraya berkata, 'Aduhai dukacitaku terhadap Yūsuf'," yakni, kesedihan kepadanya.²⁸ Kemudian Aṭ-Ṭabarī (w. 310 H/923 M) mengutip salah satu riwayat tentang (وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ مِنَ الْحُزْنِ) maksudnya, orang yang menahan kesedihan dan tidak mengatakan apa pun selain kebaikan.²⁹

Wahbah Az-Zuhailī (w. 2015 M) berkata Ya'qūb berpaling dari anak-anaknya karena ucapan mereka yang tidak menyenangkan. Lantas ia berkata, "Betapa besar kesedihanku karena kehilangan Yūsuf." (وَابْيَضَّتْ عَيْنُهُ) Kedua bola mata Ya'qūb menjadi sakit karena kesedihan yang mendalam hingga keduanya memutih. Kedua mata tertutup sehingga tidak lagi mengadu kegundahan kepada makhluk. Wahbah Az-Zuhailī (w. 2015 M) menambahkan saat membahas ayat ini bahwa kesedihan yang mendalam karena datangnya musibah adalah hal yang wajar dan manusiawi.³⁰

Al-Qurṭubī (w. 671 H/1273 M) menjelaskan salah satu riwayat tentang makna kesedihan Ya'qūb dan kesedihan yang menimpa kita. Ulama mempunyai tiga jawaban mengenai permasalahan ini, yaitu: (1) Ketika Ya'qūb mengetahui Yūsuf masih hidup, maka dia khawatir tentang agama yang dipegang Yūsuf. Oleh sebab itu, bertambahlah kesedihannya. (2) Ya'qūb bersedih sebab dahulu sewaktu kecil menyerahkan Yūsuf kepada mereka. Karena itu, dia merasa menyesal. (3) Jawaban ini yang paling menjelaskan, yakni rasa sedih itu tidak dilarang (bagi para Nabi), yang dilarang adalah kesedihan yang berlebihan sehingga terlihat bingung dan merobek-robek baju atau ucapan-ucapan yang tidak semestinya diucapkan.³¹ Selanjutnya pada (فَهُوَ كَظِيمٌ) Al-Qurṭubī (w. 671 H/1273 M) memaparkan beberapa pendapat: (1) penuh dengan kesedihan dan menahannya tanpa memperlihatkan dukacitanya; (2) menahan, termasuk menahan sedihnya; (3) yang bersedih; (4) dia berduka; (5) dia sakit hati karena sedih.³²

Quraish Shihab (l. 1944) menjelaskan bahwa kata (كَظِيمٌ) *kazim* terambil dari kata (كَظَمَ) *kazama* yang berarti *mengikat dengan kuat dan rapat*. Kesedihan masuk ke dalam hati manusia, lalu ia bergejolak dan mendorong pemilik hati melakukan hal-hal yang tidak wajar. Tetapi jika yang bersangkutan mengikat dengan rapat pintu hatinya, maka dorongan yang dari dalam itu tidak muncul keluar. Ayat ini juga menggambarkan betapa keimanan kepada

²⁷ Wahbah Az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 7, 61.

²⁸ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsīr Aṭ-Ṭabarī*, jilid 14, 888-889.

²⁹ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsīr Aṭ-Ṭabarī*, jilid 14, 896.

³⁰ Wahbah Az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 7, 61-62.

³¹ Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad Al-Qurṭubī, *Tafsīr Al-Qurṭubī*, Jilid 9, 571.

³² Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad Al-Qurṭubī, *Tafsīr Al-Qurṭubī*, Jilid 9, 572-573.

Allah mengantar seseorang tidak berputus asa. Agaknya saat terjadinya petaka yang kedua atas diri Nabi Ya'qūb as. itu bertambah yakin beliau bahwa pertolongan Allah segera datang. Memang, kedatangan petaka diibaratkan dengan datangnya malam. Semakin gelap malam, semakin dekat datangnya siang.³³

Menurut Hamka (w. 1981 M), pada ayat 84 ini Allah menggambarkan kepada kita betapa hebatnya perjuangan batin Nabi Ya'qūb yang telah tua itu. Dia tetap bersabar, tetap menahan perasaan, batin kuat tetapi jasmani sudah lemah, sehingga lantaran teguh menahan, jasmani terutama mata tidak kuat menahannya, sehingga menjadi putihlah selaput mata, dari sebab airmata yang tertahan-tahan turun, atau tidak ada airmata yang akan dikeluarkan lagi.³⁴

Di sisi lain, Hamka (w. 1981 M) mengatakan pada ayat ini anak-anak itu mencoba menenangkan ayah mereka: Begini saja ayah terus, bertahun-tahun, sampai badan ayah pun sudah sakit, sampai mata ayah pun sudah putih, sudah rabun tidak kuat penglihatan lagi.³⁵ Wahbah Az-Zuhailī (w. 2015 M) mengemukakan ketika Ya'qūb terlihat sedih, anak-anaknya pun berusaha menghiburnya.³⁶

Penulis menyimpulkan bahwa Nabi Ya'qūb menjauhi atau berpaling dari anak-anaknya yang sudah membuatnya sangat sedih karena kesalahan serta ucapan mereka yang tidak menyenangkan. Nabi Ya'qūb menjauhi mereka sambil bersabar dengan kesabaran yang baik, yakni adalah yang tidak ada keluhan serta pengaduan kepada sesama makhluk.

QS. Yūṣuf Ayat 86

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (٨٦)

"Dia (Ya'qūb) menjawab, "Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui." (QS. Yūṣuf [12]:86)

Menurut Aṭ-Ṭḥabarī (w. 310 H/923 M), perkataan Ya'qūb pada ayat 86 ini adalah sebagai jawaban dari ucapan anak-anaknya pada ayat sebelumnya "Mereka berkata, 'Demi Allah, engkau tidak henti-hentinya mengingat Yūṣuf sehingga engkau (mengidap) penyakit berat atau engkau termasuk orang-orang yang akan binasa.'" [85]. Ya'qūb menjawab, "Aku bukan mengeluhkan kesusahan dan kesedihanku kepada kalian, akan tetapi aku mengeluhkan itu hanya kepada Allah,"³⁷ atau "Kebutuhan dan kesedihanku hanya kepada Allah".³⁸ Demikian juga Ibnu Kathir menjelaskan.³⁹ Aṭ-Ṭḥabarī (w. 310 H/923 M) juga menyebutkan riwayat tentang mengapa Ya'qūb menjawab demikian, hal itu karena ia melihat kekasaran tutur bahasa anak-anaknya dan buruknya perkataan mereka kepadanya.⁴⁰

³³ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, 511.

³⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3703.

³⁵ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3703.

³⁶ Wahbah Az-Zuhailī, *Tafsir Al-Munīr*, Jilid 7, 62.

³⁷ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsir Aṭ-Ṭabarī*, Jilid 14, 910.

³⁸ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsir Aṭ-Ṭabarī*, Jilid 14, 912.

³⁹ 'Abdullah bin Muḥammad Alu Syaikh, *Tafsir Ibnu Kathīr*, Jilid 4, 449.

⁴⁰ Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr Aṭ-Ṭabarī, *Tafsir Aṭ-Ṭabarī*, Jilid 14, 911.

Sayyid Quṭb (w. 1966) memiliki penafsiran yang agak berbeda, ia menjelaskan bahwa perkataan Ya'qūb pada ayat 86 ini merupakan buah keimanan dan makrifah kepada Allah. Menurutnya, orang tua itu menjawab demikian agar anak-anaknya membiarkannya berharap kepada Tuhannya. Karena, dia tidak akan pernah mengadu kepada satu makhluk pun. Dia memiliki hubungan dengan Tuhannya bukan seperti hubungan mereka dengannya, dan dia mengetahui hakikat sesuatu yang tidak mereka ketahui.⁴¹

Pada ayat ini (وَاعْلَمَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ), Al-Qurṭubī menjelaskan pula beberapa pendapat: (1) Aku mengetahui bahwa mimpiku tentang Yūsuf benar adanya dan kelak aku akan bersujud kepadanya. (2) Aku mengetahuinya dengan kebaikan Allah yang mengharuskanku berbaik sangka. (3) Ya'qūb berkata kepada malaikat maut, "Apakah engkau sudah mencabut nyawa Yūsuf?" Malaikat maut berkata, "Belum." Jawaban malaikat maut ini membuat harapan Ya'qūb semakin kuat. (4) Aku mengetahui sesungguhnya Yūsuf masih hidup. Keyakinan itu timbul ketika anaknya memberitahukan kepadanya tentang perilaku raja, kebijaksanaannya, dan akhlaknya, serta perkataannya. Ya'qūb kemudian merasa raja tersebut adalah anaknya. Karena itu, dia sangat ingin bertemu Yūsuf, lalu berkata, "Semoga dia itu Yūsuf." Selanjutnya Ya'qūb berkata, "Tidak ada di bumi ini seorang yang jujur melainkan dia adalah Nabi." (5) Aku mengetahuinya dari terkabulnya doa orang-orang yang tertimpa kesempitan, dan kalian tidak mengetahuinya.⁴²

Sayyid Quṭb (w. 1966) juga memaparkan dalam beberapa kalimatnya, tampak jelas perasaan hakiki penghambaan dalam hati yang selalu memiliki hubungan dengan Tuhan. Hati yang telah merasakan perasaan seperti itu tidak akan mengalami penderitaan sedahsyat apa pun, melainkan semakin mendalam untuk menyentuh, menyaksikan, dan merasakan hakikat tersebut.⁴³

Adapun Hamka (w. 1981 M) berpendapat bahwa di sinilah rahasia kesedihan yang mendalam itu. Sebab Ya'qūb telah diberi tahu dengan ilham ataupun dengan wahyu oleh Allah, bahwa Yūsuf masih hidup, tetapi Allah belum memberitahukan di mana Yūsuf sekarang. Kalau sekiranya sudah pasti Yūsuf meninggal, tidaklah Ya'qūb akan sampai demikian sengsara oleh kedukaan, tidaklah matanya akan sampai memutih. Itulah yang beliau katakan kepada anak-anaknya, "Allah memberitahu kepadaku apa yang kamu tidak mengetahui." Ya'qūb tidak mengeluhkan nasibnya kepada orang lain, sebab orang lain tidak akan dapat melepaskannya dari kesedihan itu. Hanya kepada Allah dia memohon dilepaskan dari kesedihan dan kesusahan itu.⁴⁴

Wahbah Az-Zuhailī (w. 2015 M) memiliki pandangan bahwa kesedihan yang mendalam karena datangnya musibah adalah hal yang wajar dan manusiawi. Adapun ekspresi kesedihan yang dilarang adalah ekspresi yang timbul dari kebodohan, seperti menjerit-jerit, memukul-mukul kepala, dan merobek-robek pakaian. Kata Wahbah Az-

⁴¹ Sayyid Quṭb, *Fi Zilālil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 6, 389.

⁴² Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad Al-Qurṭubī, *Tafsīr Al-Qurṭubī*, Jilid 9, 579-580.

⁴³ Sayyid Quṭb, *Fi Zilālil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 6, 390.

⁴⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003), 3704.

Zuhailī (w. 2015 M), Ḥasan al-Baṣri (w. 728 M) juga berkomentar, “Aku tidak melihat Allah menjadikan kesedihan yang dialami Nabi Ya‘qūb sebagai sebuah aib.”⁴⁵

Menurut M. Quraish Shihab (l. 1944), pada ayat ini: *Ya‘qūb menjawab: “Sesungguhnya hanyalah kepada Allah saja yang tidak pernah jemu memanjatkan doa dan keluhan, karena aku yakin bahwa Yang Maha Kuasa itu saja yang mampu mengatasi semua kesulitan hamba-Nya. Ketahuilah bahwa hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahanku yang berat dan kesedihanku walau kecil, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tidak ketahui. Aku adalah nabi yang memperoleh informasi yang kamu tidak peroleh. Aku pun mengenal Allah lebih dari kamu semua. Jika kalian merasa Yūsuf mustahil kembali, aku tidak demikian. Aku merasa dia masih hidup, dan kita akan bertemu dengannya.*⁴⁶ Sementara itu, pada Tafsir Kemenag dijelaskan lebih dalam lagi bahwa Nabi Ya‘qūb selain menyatakan hal tersebut, beliau juga menyampaikan bahwa Yūsuf adalah manusia pilihan Allah. Dia akan menyempurnakan nikmat-Nya kepada Yūsuf dan keluarga Ya‘qūb. Semua itu tidak kalian ketahui, bahkan mengira bahwa Yūsuf itu telah mati.”⁴⁷

Berdasarkan pemaparan di atas, penulis menyimpulkan bahwa merasakan emosi sedih yang mendalam adalah hal yang wajar dan manusiawi. Hal tersebut tidak tercela jika disertai kesabaran yang baik dan mampu mengendalikan hati agar tidak sampai berburuk sangka terhadap takdir Allah. Hal tersebut merupakan buah keimanan dan makrifah kepadanya. Oleh sebab itu, Nabi Ya‘qūb memohon hanya kepada Allah untuk dilepaskan dari kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya dan dengan terus menjalankan tugasnya sebagai seorang Nabi.

QS. Yūsuf Ayat 87

يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْيِسُ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْكُفْرُونَ (٨٧)

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yūsuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.” (QS. Yūsuf [12]:87)

Menurut Ibnu Kathīr (w. 773 H/1372 M), pada ayat ini Allah Ta'ala memberitakan tentang Ya‘qūb bahwa dia menyuruh anak-anaknya agar pergi ke mana saja di muka bumi ini untuk mencari berita tentang Yūsuf dan saudaranya, Benyamin. Kata *'taḥassus'* dipakai dalam mencari berita kebaikan, sedang *'tajassus'* dipakai dalam mencari berita keburukan. Dia membangkitkan semangat, memberi kabar gembira dan menyuruh mereka agar tidak putus asa dari rahmat Allah dan agar terus berharap dan memohon kepada Allah supaya tercapai maksud dan tujuan mereka, karena hanya orang-orang kafirlah yang putus asa dan harapan dari rahmat Allah.⁴⁸ Wahbah Az-Zuhailī (w. 2015 M) memaparkan hal yang sama

⁴⁵ Wahbah Az-Zuhailī, *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 7, 61-62.

⁴⁶ M. Quraish Shihab, *Tafsīr Al-Mishbāh*, Vol. 6, 512-513.

⁴⁷ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, *Qur'an Kemenag in Microsoft Word versi 2.0*, Jakarta: Kementerian Agama RI, 2019.

⁴⁸ ‘Abdullah bin Muḥammad Alu Syaikh, *Tafsīr Ibnu Kathīr*, Jilid 4, (Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2009), 450.

dan menambahkan bahwa tidak ada yang putus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir, yaitu orang-orang yang tidak memercayai takdir dan tidak tahu hikmah Allah kepada hambaNya. Adapun orang mukmin, mereka selalu berharap agar diberikan keluasan dan kelapangan dan tak pernah putus asa."⁴⁹

Menurut Hamka (w. 1981 M), perkataan ayah mereka yang seperti pada ayat ini [87] mulai menimbulkan pemikiran di antara mereka masing-masing, berkaitan dengan seluruh kejadian yang menimpa mereka. Dalam perasaan yang demikian, mereka berangkat kembali ke Mesir, melaksanakan kehendak ayah mereka, mencari Yūsuf dan saudaranya.⁵⁰

Berdasarkan pemaparan di atas, bahwa Nabi Ya'qūb berupaya menyelesaikan permasalahan dengan langkah konkrit yakni memerintahkan kepada anak-anaknya untuk mencari Yūsuf dan saudaranya. Nabi Ya'qūb tersadar akan keberadaan Yūsuf dengan dikembalikan barang-barang alat tukar mereka, ditahannya saudara mereka (Benyamin), dan sikap baik pembesar Mesir tersebut. Nabi Ya'qūb berharap semoga dia adalah Yūsuf. Oleh karenanya, Nabi Ya'qūb menyuruh mereka berangkat ke Mesir dan bukan negeri lainnya. Nabi Ya'qūb juga membangkitkan semangat, memberi kabar gembira, dan menyuruh mereka agar tidak putus asa dari rahmat Allah.

b. Analisis Psikologi

Setelah penulis menganalisis lebih dalam bersumber dari buku M. Darwis Hude, sekurang-kurangnya ada tiga model dalam mengendalikan emosi sedih sebagaimana telah Allah ajarkan di dalam Al-Qur'an melalui kisah ujian yang dialami Nabi Ya'qūb as., baik secara tersurat maupun tersirat yang terdapat pada rangkaian ayat 80-85, 86, dan 87. Adapun tiga model yang dimaksud penulis adalah sebagai berikut:

1) Pengalihan (*Displacement*)

Displacement adalah suatu cara mengalihkan atau menyalurkan ketegangan emosi pada objek lain.⁵¹ Dalam hal ini, setelah Nabi Ya'qūb mengatakan kepada anak-anaknya pada ayat 83 bahwa ia akan bersabar dengan kesabaran yang baik (صَبْرًا جَمِيلًا), pada ayat 84 disebutkan Nabi Ya'qūb kemudian berpaling (وَوَلَّى عَنْهُمْ) menjauhi anak-anaknya. Dalam hal ini penulis berpendapat bahwa Nabi Ya'qūb melakukan *displacement* (pengalihan).

Alasan yang melatarbelakangi Nabi Ya'qūb berbuat demikian adalah karena Nabi Ya'qūb menyangka anak-anaknya melakukan kebohongan tentang pencurian yang dilakukan Benyamin sebagaimana dahulu pernah mereka lakukan saat membuang Yūsuf, sehingga Nabi Ya'qūb pun berkata dengan redaksi yang sama (قَالَ

بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرًا جَمِيلًا). Ketidakpercayaan Nabi Ya'qūb adalah suatu kewajaran walau sebenarnya cerita itu benar-benar terjadi, karena sebelumnya

⁴⁹ Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 7, 62.

⁵⁰ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3705.

⁵¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 264.

mereka pernah berbohong. Secara naluri memang susah percaya kepada orang yang sebelumnya pernah berbohong.⁵²

Pada puncak kemarahan, kekecewaan, dan kesedihan itu Nabi Ya'qūb tidak mengucapkan kata-kata tercela kepada kesepuluh anaknya, tetapi yang dilakukannya adalah berpaling (*displacement*) dari mereka sambil bersabar dengan kesabaran yang baik (صَبْرٌ حَمِيمٌ). Nabi Ya'qūb tidak mengomel, menyesali, menyumpah dan mengutuk kepada anak-anaknya yang dahulu di kala masih kecil telah bersalah demikian besar, dan sekarang setelah dewasa pun masih bersalah. Keadilannya akan tetap, cinta-kasih kepada mereka akan tetap, dan penderitaannya akan dibenamnya dalam hatinya sendiri. Kesabaran ialah kesanggupan mengendalikan perasaan seketika sedih menimpa. Ini nampak pada sikap-sikap hidup Nabi Ya'qūb pada saat itu.⁵³

Jika dilihat dari sisi kesehatan, manfaat sabar sebagaimana diungkapkan oleh hasil studi yang dilakukan tim peneliti yang diketuai oleh Profesor Lijing L. Yan dan dipublikasikan oleh Journal of American Medical Association (JAMA) pada 2003 menyebutkan bahwa individu dengan kesabaran tinggi memiliki risiko terkena hipertensi dan penyakit jantung yang lebih kecil dibanding mereka yang tidak.⁵⁴

Tidak hanya itu, seorang profesor spesialis Kepribadian dan Psikologi Sosial bernama Daniel Baugher dari Pace University di New York City Amerika Serikat mengatakan "*Being impatient could cause anxiety and hostility. And if you're constantly anxious, your sleep could be affected, too.*" yakni bersikap tidak sabar akan membawa individu pada kondisi gelisah, marah, bahkan tak jarang membuatnya gemar memusuhi orang lain. Hal ini bisa mengakibatkan terganggunya kualitas tidur individu tersebut.⁵⁵

Selanjutnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti dari Singapura berhasil menemukan korelasi antara perilaku sabar dengan kesehatan DNA. Struktur DNA terkecil yang bernama telomer berfungsi untuk melindungi DNA dari kerusakan, struktur telomer orang yang tidak sabar lebih pendek daripada orang yang penyabar. Faktanya, struktur telomer yang pendek membuat manusia menjadi lebih rentan terhadap kerusakan DNA, yang pada perkembangannya dapat menyebabkan kematian dini.⁵⁶

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pada puncak kemarahan, kekecewaan, dan kesedihannya, Nabi Ya'qūb tidak mengucapkan kata-

⁵² Alim Sofiyani, "Manajemen Emosi dalam Al-Qur'an (Kajian Surat Yūsuf)", Skripsi UIN Raden Intan Lampung, 2017, 94.

⁵³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5, 3703. Lihat Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Jilid 7, 61.

⁵⁴ Lijing L. Yan, dkk, "Psychosocial Factors and Risk of Hypertension: The Coronary Artery Risk Development in Young Adults (CARDIA) Study", *Journal of American Medical Association (JAMA)*, Oktober 2003. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/197528?resultClick=1> (diakses 03 April 2021, 13.43 WIB)

⁵⁵ Anonim, "'Mother Nature Network' Featured Pace University's Professor Daniel Baugher In 'How To Be More Patient'", Pace University, 30 November 2018, <https://www.pace.edu/news-release/mother-nature-network-featured-pace-universitys-professor-daniel-baugher-in-how-to-be?va=39/all/all>, (diakses 03 April 2021, 13.29 WIB)

⁵⁶ Rhandy Verizarie, "7 Manfaat Sabar bagi Kesehatan", Doktersehat, Ditinjau oleh Tim Dokter, 2 Juni 2019, <https://doktersehat.com/manfaat-sabar/> (diakses 03 April 2021, 13.56 WIB)

kata tercela kepada kesepuluh anaknya, tetapi yang dilakukannya adalah berpaling (*displacement*) dari mereka sambil bersabar, dengan kesabaran yang baik dan ridha terhadap ketentuan Allah swt.

2) Penyesuaian Kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Cognitive adjustment adalah cara menilai sesuatu menurut paradigma subjek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki.⁵⁷ Dalam konteks penelitian ini, penulis berpendapat bahwa Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) dengan mempertahankan emosi positif melalui keyakinan bahwa Allah akan mendatangkan anak-anaknya yang hilang kembali kepadanya (عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا). Mempertahankan emosi positif dapat membantu mengatasi stres. Menurut Folkman, emosi positif memainkan peran adaptif yang kuat pada saat pikiran didominasi oleh emosi negatif. Emosi positif menuntun seseorang untuk membuat penilaian yang lebih positif tentang peristiwa, mempertahankan energi untuk mengatasi masalah, dan menemukan hikmah dalam stres dan penderitaan yang mendalam.⁵⁸

Selain mempertahankan emosi positif, Nabi Ya'qūb juga berdoa dengan penghayatan penuh kepada Allah Swt. Nabi Ya'qūb menceritakan segala permasalahan berupa kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya hanya kepada Allah (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِيَّ وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ), karena sebagaimana dipaparkan oleh Hamka (w. 1981 M), Nabi Ya'qūb percaya bahwa hanya Allah yang mampu melepaskan dan menolongnya dari kesedihan dan kesusahan itu. Menurut penulis, berdoa dengan penuh kekhusyukkan dan penghayatan ini sangat mempengaruhi kejiwaan Nabi Ya'qūb dan merupakan salah satu cara untuk menyesuaikan kognisi (*cognitive adjustment*).

Ada studi yang dilakukan oleh seorang neurologis bernama Dr. Andrew Newberg di Philadelphia's Myrna Byrd Center of Integrative Medicine, ia menjelaskan bahwa semakin sering seseorang berdoa atau bermeditasi, semakin struktur otak menebal dan berfungsi dengan lebih baik.⁵⁹ Prof. Dr. Zakiah Daradjat (w. 2013) pakar psikologi Islam Indonesia, berpendapat bahwa doa dapat memberikan rasa optimis, semangat hidup, dan menghilangkan perasaan putus asa ketika seorang menghadapi keadaan atau masalah yang kurang menyenangkan baginya.⁶⁰

⁵⁷ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 270-271.

⁵⁸ Kathryn Britton, "Meaning-Focused Coping", *Positive Psychology News*, 15 Mei 2009, <https://positivepsychologynews.com/news/kathryn-britton/200905152047>, (diakses 05 April 2021, 12.50 WIB)

⁵⁹ Carolyn Gregoire, "A Scientist Explains How Meditation And Prayer Rewire Your Brain", *HuffPost*, 26 Mei 2016, https://www.huffpost.com/entry/prayer-health-benefits-meditation_n_56c20fc4e4b08ffac125f2c5 (diakses 12 April 2021, 11.16 WIB)

⁶⁰ Zakiah Daradjat, *Doa Menunjang Semangat Hidup*, (Jakarta: Yayasan Pendidikan Islam Ruhama, 1992), 102. Prof. Dr. dr. Dadang Hawari, psikiater yang mengembangkan psikoterapi holistik, berpendapat bahwa doa menimbulkan ketenangan. Lihat Dadang Hawari, *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2002), 70-71

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis menyimpulkan bahwa berdoa dengan penuh kekhusyukan dan penghayatan yang dilakukan Nabi Ya'qūb sangat mempengaruhi kejiwaan beliau as. dan merupakan cara untuk menyesuaikan kognisi (*cognitive adjustment*). Penyesuaian kognisi dengan berdoa ini merupakan upaya Nabi Ya'qūb untuk mempertahankan emosi positif melalui keyakinan bahwa Allah akan mendatangkan anak-anaknya yang hilang kembali kepadanya.

3) *Coping*

Kata ini bermakna menanggulangi, menerima, atau menguasai. Segala sesuatu yang terjadi dan bersangkutan dengan diri kita seharusnya dihadapi dan ditanggulangi sesuai kemampuan yang ada. Untuk menanggulangnya, ada cara yang bisa dilakukan, salah satunya adalah *coping*. Dengan demikian, *coping* adalah perilaku seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai situasi berupa masalah yang tidak diharapkan.⁶¹

Dalam konteks penelitian ini, penulis berpandangan bahwa Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan strategi *coping* yang berfokus pada masalah—tindakan yang diarahkan kepada pemecahan masalah—yakni dengan memerintahkan anak-anaknya kembali ke Mesir untuk mencari Yūsuf dan saudaranya (*يَبْنَئِ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا*) (*مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ*).⁶² Melalui perintah tersebut, Nabi Ya'qūb berupaya menanggulangi, menerima atau menguasai situasi dengan berfokus pada masalah dan membawanya langsung pada solusi.

Alasan perintah Nabi Ya'qūb tersebut karena tersadar akan keberadaan Yūsuf dengan dikembalikan barang-barang alat tukar mereka, dipenjaranya saudara mereka (Benyamin), dan sikap baik pembesar Mesir tersebut. Nabi Ya'qūb berharap semoga dia adalah Yūsuf. Oleh karenanya, Nabi Ya'qūb menyuruh mereka berangkat ke Mesir. Melalui perintah tersebut, Nabi Ya'qūb berupaya menanggulangi, menerima atau menguasai situasi dengan berfokus pada emosi dan masalah dan membawanya langsung pada solusi (*coping*).

c. Implementasi dalam Kehidupan

Model manajemen emosi sedih di atas jika dirangkum dalam bentuk langkah-langkah praktis yang sebaiknya dilakukan individu sebagai implementasi dari tafsiran surah Yūsuf tentang manajemen emosi sedih dengan pendekatan psikologi adalah sebagai berikut;

a. Pengalihan (*Displacement*)

Pada fase pengalihan (*displacement*) ini, selain mendistraksi pikiran dengan mengalihkannya pada sensasi fisik saat memegang benda, mendistraksi pikiran pun bisa dilakukan dengan mengingat Allah (*dhikrullah*). Dengan mengingat dan

⁶¹ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 278.

⁶² Menurut Quraish Shihab di dalam *Tafsir Al-Mishbāh*, Nabi Ya'qūb tidak menyuruh untuk mencari anaknya yang tertua. Ini agaknya karena diketahui keberadaannya di Mesir, dan itu atas kehendaknya sendiri. Berbeda dengan Yūsuf yang dianggap hilang atau Benyamin yang mereka duga berada di tangan orang lain dan diperbudak. Lihat: M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, 514

mengembalikan segalanya dari dan untuk Allah, maka emosi sedih akan dapat diatasi.⁶³ Dari sisi penafsiran, Nabi Ya'qūb menyatakan bersabar dan meminta bantuan Allah dengan tetap menjalankan tugas sebagai Nabi.

Quraish Shihab (l. 1944) menjelaskan bahwa tujuan kesabaran adalah menjaga keseimbangan emosi agar hidup tetap stabil.⁶⁴ Al-Qurtūbī (w. 671 H/1273 M) mengatakan wajib bagi setiap muslim, jika dirinya, anaknya, atau hartanya ditimpa perkara yang tidak menyenangkan, untuk bersabar dengan kesabaran yang baik, ridha, dan menerima apa yang sedang menyimpannya.⁶⁵

Melihat dari pernyataan di atas, beberapa langkah yang bisa dilakukan seseorang sebagai bentuk implementasi dari pengalihan (*displacement*) untuk mengendalikan emosi sedih, di antaranya; (a) Menahan diri untuk bersabar dengan mengambil jeda (*ta'awuzh*, diam) (b) Mengambil napas dalam-dalam sambil beristighfar dan berdoa (c) Mengubah perspektif dengan mencari hikmah baik tentang situasi yang ada jika memungkinkan (d) Menjauh dari situasi rumit yang ada (e) Mengubah fokus pada objek lain

b. Penyesuaian Kognisi (*Cognitive Adjustment*)

Cognitive adjustment adalah cara menilai sesuatu menurut paradigma subjek yang dapat disesuaikan dengan pemahaman yang dikehendaki.⁶⁶ Fase penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) ini adalah fase terpenting. Fase berbentuk pengalihan (*displacement*) ataupun *coping* tidak akan berpengaruh signifikan untuk mengendalikan emosi sedih jika penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) ini tidak dilakukan sebaik mungkin. Pasalnya, pada fase ini, individu menetralkan emosinya terlebih dahulu, untuk kemudian ia mengobservasi atau merenungkan apa saja yang menjadi kesalahannya pada keadaan sebelumnya yang menjadikannya sedih. Setelah itu, individu dapat membuat langkah-langkah (*guide*) untuk dirinya sendiri bagaimana ia mengatasi emosi sedih tersebut.

Pada fase penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) ini, hal pertama yang sebaiknya individu lakukan adalah menetralkan emosi sedih yang dirasakannya. Caranya dengan menanamkan sabar, bersifat optimis, bersyukur, doa dan *dhikrullah*, selanjutnya mengatur pola makan, minum air mineral, melakukan hal-hal yang positif, relaksasi, dan melakukan pendalaman spiritual.⁶⁷

Quraish Shihab (l. 1944) mengatakan bahwa Tuhan itu Maha Damai. Dia sumber kedamaian; tiada kedamaian tanpa kehadiran-Nya di lubuk hati manusia, sedang kehadiran itu dirasakan pada saat nama-Nya disebut-sebut, serta kuasa dan keagungan-Nya dirasakan. Karena itu, dengan berzikir menyebut nama-Nya dan merenungkan kebesaran dan keagungan-Nya, maka hati menjadi damai dan tenteram. Zikir dan doa juga melahirkan optimisme.

⁶³ Riza Luthfian Hidayat, "Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo", Skripsi UIN Malana Malik Ibrahim Malang, 2017, 28.

⁶⁴ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6, 413.

⁶⁵ Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad Al-Qurtūbī, *Tafsīr Al-Qurtūbī*, Jilid 9, 568.

⁶⁶ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 271.

⁶⁷ Slamet, "Kompensasi Beban dalam Perspektif Psikologi Islam", *Jurnal Ilmiah Pedagogy* 7, 1 (2017): 89.

Beberapa langkah yang dapat dilakukan individu sebagai wujud implementasi dari penyesuaian kognisi (*cognitive adjustment*) untuk mengendalikan emosi sedih, di antaranya: (a) Menulis buku harian untuk mencari pola emosi sedih yang sering muncul (b) Membuat strategi pribadi untuk melawan pemicu emosi sedih (c) Setiap kali merasakan emosi sedih muncul, menyegarakan diri untuk beribadah dengan berwudhu, shalat, berzikir, dan berdoa (d) Menerima ketetapan-Nya bahwa ekspektasi diri memang tidak selalu bisa terpenuhi (e) Mengucapkan dan menuliskan hal-hal yang bisa disyukuri setiap hari (f) Meningkatkan kepercayaan diri.

c. **Coping yang Berfokus pada Pengelolaan Emosi dan Masalah**

Coping adalah perilaku seseorang dalam menanggulangi, menerima atau menguasai situasi berupa masalah yang tidak diharapkan.⁶⁸ Kesuksesan dan kebahagiaan dalam hidup sebagian besar ditentukan oleh kemampuan atau keterampilan individu dalam menyelesaikan masalah, salah satu caranya dengan menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi (*emotion-focused-coping*) dan masalah (*problem-focused-coping*)

Definisi strategi *coping* menurut APA Dictionary of Psychology adalah suatu tindakan, serangkaian tindakan, atau proses berpikir yang digunakan dalam menghadapi situasi yang membuat stres atau tidak menyenangkan atau dalam mengubah reaksi seseorang terhadap situasi tersebut. Strategi *coping* biasanya melibatkan pendekatan sadar dan langsung terhadap masalah.⁶⁹

Menurut Lazarus dan Folkman, strategi *coping* yang berfokus pada masalah ialah individu berusaha langsung menghadapi sumber masalah, mencari sumber masalah, mengubah lingkungan yang menyebabkan stres dan berusaha menyelesaikannya sehingga pada akhirnya stres berkurang atau hilang.⁷⁰ Pada bagian ini, penulis ingin menekankan bahwa apa yang dilakukan oleh Nabi Ya'qūb secara emotional adalah bersabar, tidak marah membabi-butakan kepada anaknya-anak-anaknya, terus berdoa kepada Allah dan memiliki rasa optimis (tidak berputus asa) dalam menghadapi ujian kehidupan.

Dari sisi penafsiran, berdasarkan pendapat dari Sayyid Quṭb (w. 1966), Nabi Ya'qūb memiliki sikap sabar yang baik dan tidak berburuk sangka kepada Allah merupakan buah keimanan dan makrifah kepada-Nya.⁷¹ Bisa dikatakan mustahil apabila individu yang bukan nabi pada zaman ini bisa memiliki tingkat spiritualitas sebagaimana seorang nabi. Beberapa hal yang dapat dilakukan adalah *Pertama*, memperbanyak ibadah untuk Allah semata agar level spiritual individu meningkat, karena orang dengan level spiritual yang baik, lebih mampu untuk mengatasi masalahnya sendiri karena tingginya iman kepada Allah. *Kedua*, yakni bisa mengadukan masalah yang dialami individu kepada ahlinya atau guru spiritual yang dipercaya. Opsi kedua dilakukan dengan tujuan utama menyelesaikan masalah yang

⁶⁸ M. Darwis Hude, *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*, 278.

⁶⁹ APA Dictionary of Psychology, "coping strategy", <https://dictionary.apa.org/coping-strategy>, diakses 2 Juni 2021, 11.56 WIB.

⁷⁰ Rani Mega Putri, *Monograf: Coping Mechanism* (Palembang: Bening Media Publishing, 2020), 13.

⁷¹ Sayyid Quṭb, *Fi Zilālil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 6, 389.

menimpa individu, caranya dengan melakukan *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi dan masalah.

Pada fase *coping* ini, individu melakukan implementasi strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi masalah. Ken Watanabe berpandangan bahwa penyelesaian masalah bisa dilakukan dengan empat tahap: (1) memahami situasi, (2) mengidentifikasi akar penyebab masalah, (3) mengembangkan rencana tindakan yang efektif, dan (4) mengeksekusi dan memodifikasi rencana hingga masalah terselesaikan.⁷²

Dalam buku berjudul *The Psychology of Problem Solving*, Davidson dan Sternberg (2003) mengungkapkan bahwa beberapa ahli psikologi mendeskripsikan proses *problem solving* dalam bentuk siklus, yakni: (1) individu diharapkan untuk mampu mengenali dan mengidentifikasi masalah (*recognize or identify the problem*); (2) individu dapat merasakan secara mental bahwa ia sedang berhadapan dengan suatu masalah (*define and represent the problem mentally*); (3) individu mulai membangun strategi pemecahan (*develop a solution strategy*); (4) memilah setiap pengetahuan yang dimiliki individu terhadap masalah tersebut (*organize his or her knowledge about the problem*); (5) individu memutuskan dan mulai bergerak untuk memecahkan masalah (*allocate mental and physical resources for solving problem*); (6) individu melakukan memantau progres-progres pencapaian dari proses pemecahan masalah (*monitor his or her progress toward the goal*); (7) individu mengevaluasi solusi yang dipilih tersebut (*evaluate the solution for accuracy*).⁷³

Diamati dari pernyataan di atas, penulis merangkum beberapa langkah yang dapat dilakukan individu sebagai bentuk implementasi strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi dan masalah untuk mengendalikan emosi sedih, di antaranya: (1) Memulai dengan niat yang baik; (2) Menata hati untuk menerima ujian dari Allah dengan bersabar dengan kesabaran yang baik; (3) Meminta pertolongan kepada Allah dengan memperbanyak doa dan ibadah; (4) Melakukan identifikasi akar masalah dengan jelas; (5) Menggambarkan tujuan utama dengan realistis; (6) Menuliskan hal-hal yang sudah diketahui dan yang belum dipahami; (7) Menyiapkan sumber daya (*resources*) yang dimiliki; (8) Mengumpulkan informasi yang diperlukan; (9) Mencari orang yang berhasil menyelesaikan masalah serupa; (10) Berkonsultasi dengan ahlinya atau orang yang dipercaya; (11) Menganalisis informasi yang didapat; (12) Membuat beberapa solusi yang memungkinkan; (13) Mengevaluasi dan memilih solusi; (14) Menerapkan solusi; (15) Meninjau dan mengevaluasi kembali hasil yang didapatkan; (16) Menyesuaikan solusi jika perlu;

⁷² Ken Watanabe, *Problem Solving 101: a simple book for smart people* (Osaka: Diamond, 2009), 21.

George Polya (w. 1985), ahli matematika berkebangsaan Hungaria, mengemukakan empat langkah pokok cara pemecahan masalah, yaitu: (1) memahami masalah, (2) menyusun rencana penyelesaian, (3) melaksanakan rencana penyelesaian, (4) mengevaluasi kembali hasil yang diperoleh, Lihat Wahid Umar, "Strategi Pemecahan Masalah Matematis Versi George Polya dan Penerapannya dalam Pembelajaran Matematika", *Jurnal Kalamatika* 1, 1 (2016): 62.

⁷³ Mentari Sekar Putri, "Hubungan Antara Kemandirian dan *Problem Solving* pada Remaja", Skripsi Universitas Islam Yogyakarta, 2020, 12

(17) Bertawakkal kepada Allah atas ikhtiar yang sudah dilakukan dan optimis bahwa Allah akan mengabulkan setiap doa dan usaha.

PENUTUP

Dari serangkaian pemaparan di atas, penulis menyimpulkan bahwa manajemen emosi sedih Nabi Ya'qūb dalam penafsiran QS. Yūsuf(12): 86 baru bisa dipahami secara utuh dengan melihat latar belakang kesedihan Nabi Ya'qūb sebagaimana yang termaktub pada ayat sebelumnya (80-85), kemudian ayat inti (86), dan ayat setelahnya (87). Pada ayat 80-85, Nabi Ya'qūb berpaling dari anak-anaknya yang sudah membuatnya sangat sedih sambil bersabar dengan kesabaran yang baik, yakni tidak ada keluhan serta pengaduan kepada sesama manusia dengan tetap menjalankan tugas sebagai Nabi. Pada puncak kemarahan, kekecewaan, dan kesedihannya, Nabi Ya'qūb tidak mengucapkan kata-kata tercela kepada kesepuluh anaknya, tetapi yang dilakukannya adalah melakukan pengalihan (*displacement*) dari mereka sambil bersabar dengan kesabaran yang baik. Kemudian pada ayat 86, Nabi Ya'qūb memohon hanya kepada Allah untuk dilepaskan dari kesedihan dan kesusahan yang dihadapinya. Berdoa dengan penuh kekhusyukkan dan penghayatan yang dilakukan Nabi Ya'qūb sangat mempengaruhi kejiwaan beliau as. dan merupakan salah satu cara untuk menyesuaikan kognisi (*cognitive adjustment*). Selanjutnya pada ayat 87, Nabi Ya'qūb berupaya menyelesaikan permasalahan dengan memerintahkan kepada anak-anaknya untuk mencari Yūsuf dan saudaranya. Nabi Ya'qūb mencoba untuk melakukan strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan emosi dan masalah—tindakan yang diarahkan kepada pengendalian diri dan pemecahan masalah—yakni dengan bersabar dengan kesabaran yang baik dan memerintahkan anak-anaknya kembali ke Mesir untuk mencari Yūsuf dan saudaranya. Melalui perintah tersebut, Nabi Ya'qūb berupaya menanggulangi, menerima atau menguasai situasi dengan berfokus pada masalah dan membawanya langsung pada solusi (*coping*). Adapun implemetasi dalam kehidupan dari penafsiran manajemen emosi sedih Nabi Ya'qūb ini dengan analisis psikologi telah dipaparkan di atas sesuai dengan tiga model dalam mengendalikan emosi sedih.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, Siti. "Kesedihan dalam Perspektif Al-Qur'an (Telaah atas Sebab dan Solusi Kesedihan dalam Ayat-Ayat *Al-Hazan*)". Skripsi Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016.
- APA Dictionary of Psychology. "sadness". <https://dictionary.apa.org/sadness>, diakses 03 Februari 2021, 01.45 WIB.
- Al-Aṣḥānī, Ar-Rāghib. *Kamus Al-Qur'an*, Jilid 1. Terj. Ahmad Zaini Dahlan. Depok: Pustaka Khazanah Fawa'id, 2017.
- Badan Pusat Statistik. "Jumlah Kasus Kejahatan Pembunuhan Pada Satu Tahun Terakhir (Kasus)". <https://www.bps.go.id/indicator/34/1306/1/jumlah-kasus-kejahatan-pembunuhan-pada-satu-tahun-terakhir.html>. diakses 12 Juli 2021, 20.41 WIB.
- Bakhtiar Muhammad Ilham, dan Asriani. "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di SMA Negeri 1 Barru". *Jurnal Guidena* 5, 2 (2015).
- Crump, Casey, et. al., "Mental disorders and vulnerability to homicidal death: Swedish nationwide cohort study". *BMJ: British Medical Journal* 346, (2013).
- France-Presse, A. "Depression is leading cause of disability worldwide, says WHO study". <https://www.theguardian.com/society/2017/mar/31/depression-is-leading-cause-of-disability-worldwide-says-who-study>, diakses 03 Februari 2021, 15.35 WIB.
- Gadigi Vinay, dan Havinal Veerabhadrapa. "A Literature Review on Technique of Facial Variance to Detect the State of Emotion and Map Productivity". *International Research Journal of Engineering and Technology (IRJET)* 07, 1 (2020).
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*, Jilid 5. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD Singapura, 2003.
- Hidayat, Riza Luthfian. "Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo". Skripsi UIN Malana Malik Ibrahim Malang, 2017.
- Hude, M. Darwis. *Emosi: Penjelajahan Religio-Psikologis tentang Emosi Manusia di dalam Al-Qur'an*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Al-Jailani, Syaikh 'Abdul Qādir. *Fathūr Rabbānī: Menemukan Kunci Rahasia Ilahi*. Jakarta: Turos Pustaka, 2018.
- Putri, Mentari Sekar. "Hubungan Antara Kemandirian dan *Problem Solving* pada Remaja". Skripsi Universitas Islam Yogyakarta, 2020.
- Putri, Rani Mega. *Monograf: Coping Mechanism*. Palembang: Bening Media Publishing, 2020.
- Al-Qurṭubī, Abu 'Abdillah Muḥammad bin Aḥmad. *Tafsīr Al-Qurṭubī*, Jilid 9. Jakarta: Pustaka Azzam, 2007.
- Quṭb, Sayyid. *Fī Zīlālil Qur'an: Di Bawah Naungan Al-Qur'an*, Jilid 6. Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Redaksi Halodoc. "Kesehatan Mental". *Halodoc*, <https://www.halodoc.com/kesehatan/kesehatan-mental>. diakses 15 Februari 2021, 17.13 WIB.

- Rohmad, Yudi. *Kamus & Indeks Al-Qur'an*. Tt.p.: Qur'anic Explorer, 2010.
- Shihab, M. Quraish. *Ensiklopedia al-Qur'an Kajian Kosakata*, Jilid I. Jakarta: Lentera Hati, 2007.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Mishbāh*, Vol. 6. Jakarta: Lentera Hati, 2005.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir & Doa*. Jakarta: Lentera Hati, 2006.
- Slamet. "Kompensasi Beban dalam Perspektif Psikologi Islam". *Jurnal Ilmiah Pedagogy* 7, 1 (2017).
- Syaikh, 'Abdullah bin Muḥammad Alu. *Tafsīr Ibnu Kathīr*, Jilid 4. Jakarta: Pustaka Imam Syafi'i, 2009.
- Taufik. "Fenomena Dzikir sebagai Eskapisme Spiritual Masyarakat Modern". *Jurnal Suhuf* 17, 02 (2005).
- Aṭ-Ṭabarī, Abu Ja'far Muḥammad bin Jarīr. *Tafsīr Aṭ-Ṭabari*.
- Umar, Wahid. "Strategi Pemecahan Masalah Matematis Versi George Polya dan Penerapannya dalam Pembelajaran Matematika". *Jurnal Kalamatika* 1, 1 (2016).
- Watanabe, Ken. *Problem Solving 101: a simple book for smart people*. Osaka: Diamond, 2009.
- World Health Organization. "Depression". WHO, <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/depression>. diakses 02 Mei 2020, 14.27 WIB.
- Az-Zuḥailī, Wahbah. *Tafsīr Al-Munīr*, Jilid 7. Depok: Gema Insani, 2015.